

# INDIE KERALA AYURVEDA & YOGA RETREAT

Termin : 22.11-05.12.2019



## GLÓWNE ATRAKCJE WYJAZDU

- Yin Yang: „Warsztat jogi o wewnętrznej równowadze” prowadzone przez Kamilę Karpińską
- Joga i medytacja pod okiem Kamili Karpińskiej
- Zabiegi odnowy i masaże, dieta oraz wskazania Ayurvedy
- Konsultacja i opieka lekarza medycyny naturalnej
- Zwiedzanie Kochin oraz okolic
- Rejs po rozlewiskach backwaters
- Profesjonalny ośrodek ayurwedyjski

## PROGRAM POBYTU

### Dzień 1

Wylot z Polski. Odprawa paszportowa.

### Dzień 2

Przyjazd do Kochin rano. Start programu. Odbiór z lotniska, przejazd do hotelu. Przybycie do hotelu, powitanie i zakwaterowanie w dwuosobowych pokojach. Lunch. Odpoczynek i relaks po podróży.

Po południu wizyta u ayurwedyjskiego lekarza, konsultacja, przepisanie diety oraz zabiegów ayurwedyjskich. Relaks w hotelu.

### Dzień 3 - 13

Poranna joga prowadzona przez Kamilę Karpińską. Po sesji jogi śniadanie i relaks w hotelu.

Czas na zabiegi, oraz dodatkowe aktywności. Grafiki zabiegów zostanie ustalony na miejscu w zależności od zaleceń lekarza. W czasie pobytu - trzy posiłki dziennie śniadania, lunch, kolacja. Nocleg w ośrodku.

Ramowy plan dni :

07.30 - 9.00	poranna joga
09.00 - 10.00	śniadanie
10.00 - 13.30	czas na zabiegi, relaks, książkę, spacer
13.30 - 14.45	lunch
15.00 - 19.00	czas na zabiegi, relaks, książkę, spacer, wycieczki
19.00 - 20.45	kolacja

Dla chętnych w tych dniach będzie można zorganizować:

- rejs łodzią Backwaters z lunchem
- wycieczkę do wodospadów
- wizyta w okolicznych wioskach
- wycieczka do Kochin - zwiedzanie miasta i Fortu Kochin

#### Dzień 14

Poranna joga prowadzona przez Kamilę Karpińską. Śniadanie. Wymeldowanie z hotelu do godziny 12.00. Wyjazd do Kochin i przejazd na lotnisko. Zakończenie programu. Wylot do Polski. Ostatni dzień doprecyzowany zostanie po zakupie biletów lotniczych.

**Cena : Ayurvedic Package 1.000 PLN + 1.590 USD + przelot (od 2.800 PLN)**

Dopłata do pokoju jednoosobowego 660 USD

grupa 8-12 osób

Cena obejmuje :

- zakwaterowanie w ośrodku ayurwedyjskim Heritage Wing - 12 nocy w pokojach 2 - osobowych z klimatyzacją
- transfer z i na lotnisko w Kochin
- pełne wegetariańskie wyżywienie (śniadanie, obiad, kolacja), napoje (herbata, woda, chai)
- konsultacje z lekarzem ayurwedyjskim, opieka lekarska w czasie trwania zabiegów
- codziennie sesja ayurwedyjska ( masaże lub inne zabiegi 1-1,5h) zgodnie z przepisany planem od lekarza
- codzienna poranna joga z Kamila Karpińską
- lekarstwa i zioła ayurwedyjskie przepisane przez lekarza
- ubezpieczenie NNW, KL, bagaż
- organizacja i przygotowanie wyprawy

Cena nie obejmuje:

- przelotu na trasie Warszawa - Kochin - Warszawa ( cena ok.2.800- 3.600 PLN )
- wyjazdy na zakupy do pobliskich miejscowości (opłata za transport)
- wycieczka do Elephants Camp - 15 USD
- wycieczka do wodospadów - 15 USD
- wycieczka do Kochin z przewodnikiem - zwiedzanie 35 USD
- wizy do Indii - 55 USD
- zwyczajowych napiwków i wydatków własnych,

Ponieważ jest to wyjazd, który łączy jogę, zabiegi odnowy, medycynę ayurwedyjską na terenie ośrodka nie można spożywać alkoholu oraz palić papierosów.

Posiłki są wegetariańskie, a przepisywana medycyna to najlepsze zioła i olejki medycyny ayurwedyjskiej.

Jedziemy po wyciszenie, zdrowie i równowagę wewnętrzną.

**Ayurveda** to starożytna "nauka życia", jest holistycznym systemem opieki zdrowotnej obejmującym dietę, jogę, masaże, detoksykację, ziołowe środki zaradcze, medytację i styl życia. Ayurveda jest zaprojektowana tak, aby traktować każdego indywidualnie, uwzględniając wszystkie czynniki, które przyczyniają się do naszego zdrowia i dobrego samopoczucia, czy to fizyczne, środowiskowe, emocjonalne czy umysłowe. System ajurwedyjski składa się z około trzydziestu różnych programów Ayurveda, których czas trwania waha się od 2-3 dni do 4-6 tygodni. Program od dwóch do trzech tygodni jest uważany za minimum, aby osiągnąć faktyczne i trwałe wyniki.

... więcej na temat ayurwedy pod linkiem [https://www.asiadreamtrips.com/pages/ayurveda\\_care](https://www.asiadreamtrips.com/pages/ayurveda_care)

Ośrodek znajduje się zaledwie 200 m od plaży z pięknym widokiem na zatokę. Nowoczesne pokoje wyposażone są w łazienkę. W pomieszczeniach ogólnodostępnych można bezpłatnie korzystać z bezprzewodowego dostępu do Internetu. Ten elegancki ośrodek położony jest w odległości 25 km od zabytkowego dziedzictwa Fort Kochi i 25 km od międzynarodowego lotniska w Koczin. Dworzec kolejowy Ernakulam jest oddalony o 30 km.

Goście mogą zjeść posiłek w restauracji Paris-Malabar, która serwuje autentyczne dania kuchni indyjskiej i śródziemnomorskiej. Możliwe są również posiłki w pokoju.

Ośrodek posiada miejsce do ćwiczeń jogi i oddzielną strefę wellness, gdzie prowadzone są zabiegi.



## Kamila Karpińska

z wykształcenia jest politologiem i psychologiem, absolwentką UW i SWPS, Szkoły Trenerów Umiejętności Psychospołecznych w Ośrodku Intra; stypendystką Goteborgs Universitet w Szwecji i Northeastern Illinois University w USA. Z pasji i serca- nauczycielką jogi i trenerką warsztatów antystresowych. W trakcie pobytu w Indiach ukończyła kurs nauczycielski jogi RYT 200 Yoga Alliance. Czerpie z różnych stylów jogi, choć najbliższa jest jej metoda B.K.S Iyengara, Yin Yoga oraz Vinyasa. Prowadzi bloga [www.streso-terapia.pl](http://www.streso-terapia.pl)

*„Każdy człowiek jest inny, dlatego praktyka powinna być dostosowana do aktualnych jego potrzeb. Jogę praktykuje od 2003 i traktuje jogę jako dialog z ciałem, a nie dążenie do doskonałości. Obserwuje, jak wiele się zmienia pod wpływem uważnej pracy z ciałem, z emocjami i dlatego chce dzielić się tą wiedzą. Moją pasją jest terapia jogą, joga regeneracyjna i praca z osobami, które wymagają szczególnej troski. Jestem również psychologiem i trenerką rozwoju osobistego, absolwentką Uniwersytetu Warszawskiego i SWPS. Zanim ze swojej pasji uczyniłam pracę, pracowałam kilka lat w działach HR i zrealizowałam ponad 800h. szkoleń biznesowych z umiejętności miękkich.*

*Dzisiaj pomagam innym holistycznie pracować ze swoim ciałem i umysłem, ponieważ wierzę, że człowiek jest całością. Joga jest dla mnie wspaniałym narzędziem, które pozwala mi odzyskiwać równowagę w życiu i być lepszą osobą :)Uczę tylko tego, co sama doświadczyłam.”*

*Dzisiaj pomagam innym holistycznie pracować ze swoim ciałem i umysłem, ponieważ wierzę, że człowiek jest całością. Joga jest dla mnie wspaniałym narzędziem, które pozwala mi odzyskiwać równowagę w życiu i być lepszą osobą :)Uczę tylko tego, co sama doświadczyłam.”*

### Yin Yang: warsztat jogi o wewnętrznej równowadze

Yin i Yang. Przeciwności. Słońce i księżyc. Noc i dzień. Działanie i odpoczynek. Natura działa na zasadzie przeciwności i ich równowagi. W dzisiejszym życiu często tracimy ten balans. Aby ciało było sprawne i zdrowe, a umysł spokojny, warto umieć odnaleźć w sobie zarówno aktywność jak i spokój. Dlatego zapraszam na głęboko regenerujący i dodający sił wakacyjny warsztat z jogą, który nauczy nas, jak równoważyć te 2 aspekty naszego życia.

Warsztat przeznaczony jest zarówno dla osób początkujących, jak i zaawansowanych. Zajęcia są prowadzone w sposób dający możliwość pogłębiania praktyki, w zależności od potrzeb i możliwości.

Poranna praktyka będzie wspierać w nas element yang, dodając siły i energii. Oparta na metodzie vinyasy i hathta jogi w energiczny, ale i mądry sposób pozwoli nam pracować z ciałem. Po południu będziemy rozwijać w nas element yin, czyli spokój, regenerację i wyciszenie. Wykorzystamy do tego yin yogę, czyli łagodną i medytacyjną formę ruchu. Pojawia się także relaksujące ćwiczenia oddechowe, krótkie medytacje i relaksacje.

Nasza praktyka jogi nie odnosi się jedynie do ćwiczenia coraz to trudniejszych asan, lecz jest praktyką większego zrozumienia i odczuwania swojego ciała. Rozwija koncentrację, wrażliwość i uwalnia od nadmiernego napięcia. Poznanie pranayamy ( technik oddechowych) pozwoli Ci doświadczyć jak oddech może podnosić energię, uspokajać umysł, regenerować układ nerwowy i energetyczny i nauczy, jak sobie pomóc w radzeniu ze stresem i spadkami energii. Częstotliwość i długość zajęć może ulec zmianie w zależności od samopoczucia i możliwości uczestniczek

Organizator wyjazdu:

Asia Dream Trips Joanna Gorczyca-Pasrija

Ul.Rudnickiego 3a/58

01-858 Warszawa

Kontakt : [Joanna@asiadreamtrips.com](mailto:Joanna@asiadreamtrips.com)

Tel. 602 733 869