



Pravdzine Podróże

## POWRÓT DO SIEBIE joga na Bali

**Kraj:** Indonezja

**Liczba dni:** 16

**Zobacz on-line:** <http://kiribaticlub.pl/268/>

Bali w stylu slow travel to odpoczynek, relaks, zanurzenie w lokalnej kulturze oraz codzienna praktyka jogi z joginką [Basią Libako>>](#) lub [Iwoną Rasińską>>](#) Podczas tej wycieczki na Bali zwolnisz, zapoznasz się z lokalną kulturą, znajdziesz czas na masaże, zajęcia jogi i spacery wśród pól ryżowych. Zobaczysz spektakl teatru balijskiego, spotkasz się z szamanem Balianem oraz mieszkańcami wyspy. Nie zapomnimy też o zwiedzeniu ważnych świątyń i podziwianiu majestatycznych wulkanów. Na koniec beztrudny odpoczynek na wyspie Gili Air, gdzie zrelaksujemy się huśtając się w hamaku wśród palm.

### PROGRAM WYPRAWY:

#### **1 DZIEŃ - WYLOT**

Spotykamy się z pilotem wyprawy na lotnisku w Warszawie. Wylot.  
(Jeśli chcesz wylecieć z innego portu lotniczego w Europie, skontaktuj się z nami!)

#### **2 DZIEŃ - PRZYLOT DO DENPASAR**

Przylot do Denpasar. Transfer z lotniska do Seminyak. Zakwaterowanie w hotelu położonym w nadmorskim kurorcie. Czas wolny na odpoczynek, masaż lub spacer.

Wieczorna joga. Rozpoczniemy łagodną praktyką, zrelaksujemy się po podróży. Ustalimy podstawowe zasady oraz poznamy techniki oddechowe, których będziemy używać podczas naszych spotkań.

#### **3 DZIEŃ - ŚWIATYNIA TANAH LOT - TARASY RYŻOWE - UBUD**

Poranna joga – poznajemy siebie nawzajem, poznajemy siebie w jodze. SURYA NAMASKAR - witamy słońce w różnych wariantach. Zapoznanie z techniką, nauka lub przypomnienie, ugruntowanie pozycji. Synchronizacja ruchu z oddechem.

Przejazd do świątyni Tanah Lot, hinduistycznej świątyni malowniczo położonej na skale wysuniętej w morze. Relaksacyjny spacer nad brzegiem morza. Następnie przejazd na pola ryżowe Jatiluwih, gdzie wyciszmy się podczas spaceru na łonie przyrody. Posłuchamy opowieści przewodnika o różnych odmianach ryżu uprawianych na Bali. Zjemy lunch w restauracji z pięknym widokiem na tarasy. Przyjazd do Ubud, urokliwego miasteczka leżącego pośród gęstych lasów, pól ryżowych i stromych wąwozów.

#### **4 DZIEŃ - UBUD: ODPOCZYNEK**

Poranna joga. Skupimy się na pozycjach STOJĄCYCH i budowaniu sekwencji w oparciu o nie. Nauka i praktykowanie wybranej pranayamy.

Dzień spędzimy w Ubud odpoczywając, wyciszając się lub spacerując po okolicy i odkrywając lokalne kawiarenki. Dla chętnych czas na masaże w jednym ze spa w miasteczku.

Po południu zapoznamy się z balijskim stylem jogi podczas zajęć w lokalnej szkole.

Wieczorem długa RELAKSACJA przy zachodzie słońca.

## **5 DZIEŃ - UBUD: MAŁPI GAJ, TANIEC KECAK**

Poranna joga –dynamiczna energetyzująca sekwencja. Połączenie ruchu z oddechem w płynnej sekwencji w nurcie VINYASA.

Jedziemy do Małpiego Gaju (Monkey Forest Ubud)! To ważne dla Balińczyków sanktuarium zamieszkuje makaki. Jest to miejsce szczególne w kulturze mieszkańców Bali ze względu na świątynie z połowy XIV wieku znajdujące się na terenie lasu. Małpi Gaj nie jest tylko atrakcją turystyczną - jego misją jest ochrona terenu i żyjących na nim zwierząt zgodnie z doktryną Tri Hita Karana. Wybierzemy się też na spektakl tańca *kecak*. Taniec ten to kwintesencja balijskiej kultury przesiąkniętej duchowością, codziennym obcowaniem z duchami i bogami. Wieczorem dla chętnych zajęcia jogi.

## **6 DZIEŃ - BANGLI: POBYT NA BALIJSKIEJ WSI**

Jedziemy na wieś - do Bangli. Po drodze zatrzymamy się w Kintamani na lunch i piękne widoki na wulkan i jezioro Batur. Po przyjeździe do Bangli zakwaterujemy się w homestay'u (zakwaterowanie w domu mieszkańców wyspy, skromne pokoje bez łazienek). Tutaj będziemy mieli możliwość poznania życia mieszkańców wyspy. Nauczmy się gotować potrawy balijskiej kuchni, następnie zjemy kolację. Wieczorem poznamy się bliżej z naszymi gospodarzami i nauczmy podstaw medytacji.

## **7 DZIEŃ - BANGLI: POBYT NA BALIJSKIEJ WSI**

Od rana będziemy odkrywać wiejską okolicę Bangli - poznamy sąsiadów naszych gospodarzy, odwiedzimy lokalną szkołę. Następnie zrobimy sobie kilkugodzinny trekking do wodospadu, gdzie możemy zażyć orzeźwiającej kąpieli. Po spacerze nasi gospodarze pokażą nam tajniki powstawania oleju kokosowego. Lunch i kolacja z gospodarzami.

Warsztat jogi. Zadbamy o silne i elastyczne BIODRA. Przyjrzymy się emocjom, które są w nas zablokowane. Relaks w oparciu o metodę TRE. Uwalnianie napięć poprzez wywoływanie drżenia mięśni.

## **8 DZIEŃ - SIDEMEN: ODPOCZYNEK**

Jedziemy do Sidemen. To mała, zaciszna miejscowość we wschodniej części Bali, otoczona polami ryżowymi i bujną roślinnością, doskonała na piesze i rowerowe wycieczki. Po zakwaterowaniu czas wolny na spacer i odkrywanie okolicy.

Wieczorna sesja jogi. Kontynuacja pracy z biodrami, po dzisiejszej wędrówce skupimy się na uwolnieniu napięć w tyłach NÓG. Techniki oddechowe, a na koniec długi relaks w blasku zachodzącego słońca.

## **9-10 DZIEŃ - SIDEMEN: ODKRYWANIE OKOLICY, UZDROWICIEL**

Te dni przeznaczymy na spacer po tarasach ryżowych lub wycieczki rowerowe po okolicy. Spotkamy się z lokalną społecznością. Dla chętnych masaże, poranna własna praktyka jogi lub spotkania z lokalnym uzdrowicielem na Bali - balianem, którego umiejętności lecznicze znane są na całym świecie. Tradycyjne metody leczenia uzdrowiciele przekazują z pokolenia na pokolenie.

Wieczorna relaksacja - trening AUTOGENNY Schulza i medytacja.

## **11 DZIEŃ - KOMPLEKS ŚWIĄTYŃ PURA BESAKIH**

Poranna joga - poznamy 5 RYTUAŁÓW TYBETAŃSKICH - źródła wiecznej młodości. Technika pozycji odwróconych. Stanie na głowie (dla chętnych oczywiście: ) ).

Bali słynie z wyjątkowych świątyń i tego dnia zobaczymy jedną z nich - górski kompleks świątyń Pura Besakih. Ponad 200 budowli wzniesiono na zboczu wulkanu Agung i połączono schodami i tarasami. Obiekt ten pochodzi z VIII wieku i jest uważany za najświętszą ze wszystkich balijskich świątyń. Zwiedzimy świątynie z lokalnym przewodnikiem.

## **12 DZIEŃ - WYSPA GILI AIR**

Przejazd do portu w zatoce Padang i dalej rejs łodzią na wyspę Gili. Zakwaterowanie w hotelu i czas wolny. Odpoczynek na pięknych plażach, możliwość snorkelingu i nurkowania.

Wieczorna joga – poznamy technikę wykonania ajurwedyjskiego MASAŻU GŁOWY z wmasowaniem oleju sezamowego. Na koniec dnia GŁĘBOKA relaksacja.

### **13-14 DZIEŃ - WYSPA GILI AIR: PLAŻA**

Relaksujemy się na pięknych plażach, bujamy w hamakach i pływamy w morzu Balijskim. Chętni mogą skorzystać ze sportów wodnych.

Będziemy też mieć chwilę czasu na zgłębienie praktyki jogi. Wieczorem czeka nas sesja YIN YOGI. Poznamy najspokojniejszy trening świata. Zasady i podstawowe techniki, pracę z powięzią. Relaks sam w sobie. Przeprowadzimy też zajęcia warsztatowe. Poznamy zasady układania praktyki WŁASNEJ i spróbujemy taką praktykę przeprowadzić. Czas na odrobinę teorii. Omówimy YAMY I NIYAMY jako podstawę praktyki jogi. Podyskutujemy.

### **15 DZIEŃ - SANUR**

Przejsie do portu i rejs powrotny łodzią do Sanur w zatoce Padang. Przejazd do hotelu. Czas wolny na ostatnie zakupy, próbowanie lokalnych owoców i potraw.

Łagodna sesja jogi przy zachodzie słońca. POWITANIE KSIĘŻYCA- łagodna vinyasa. Długa relaksacja przed podróżą. Pożegnanie z jogą.

### **16 DZIEŃ - POWRÓT**

Transfer na lotnisko i wylot. Przylot do Polski. Pożegnanie z pilotem na lotnisku w Warszawie i zakończenie wyprawy.

## **TERMINY I CENY:**

<b>TERMIN</b>	<b>CENA</b>
23.04 - 08.05 2022	6290.00 PLN + 1290.00 USD
10.09 - 26.09 2022	6290.00 PLN + 1290.00 USD

## **CENA OBEJMUJE:**

- bilety lotnicze na trasie Warszawa - Denpasar - Warszawa
- transfery z/na lotnisko na Bali
- 9 noclegów w hotelach wg programu w pokojach 2os.
- 2 noclegi w homestay'u u lokalnej rodziny (skromne pokoje bez łazienek; łazienki wspólne)
- 3 noclegi w domkach na plaży lub hoteliku przy plaży na Gili Air
- śniadania w hotelach, pełne wyżywienie podczas homestay'u
- prywatny transport klimatyzowanym busem wg programu
- bilety na łódź na i z wyspy Gili
- wycieczkę do kompleksu świątyn Pura Besakih z przewodnikiem i lunchem
- wycieczkę do świątyni Tanah Lot i tarasów ryżowych Jatiluwi z lunchem
- zajęcia jogi wg programu
- dodatkowa lekcja jogi w lokalnej balijskiej szkole
- opiekę pilota Kiribati Club
- ubezpieczenie podróżne Signal Iduna KL 100 000 EUR (w tym następstwa chorób przewlekłych), NNW 15 000 PLN, bagaż 1000 PLN
- zestaw podróżnika Kiribati Club:
- koszulka klubowa
- worek sportowy
- etui na bilet
- karta ubezpieczeniowa

## **CENA NIE OBEJMUJE:**

- biletów wstępu do Małego Gaju i na taniec kecak, opłat wylotowych, transportu lokalnego (ryksze taxi, itp.): ok. 90 USD
- pozostałego wyżywienia: ok. 15-20 USD dziennie na osobę
- obowiązkowej składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny: 13 PLN/os.
- atrakcji dla chętnych