



Prawdziwe Podróże

## KANARYJSKIE TCHNIENIE joga i medytacja

**Kraj:** Hiszpania

**Liczba dni:** 8

**Zobacz on-line:** <http://kiribaticlub.pl/369/>

Przybywamy z wizytą do dwóch kanaryjskich sióstr – **Teneryfy i Gomery** – u których odetchniemy pełną piersią. Tutaj świeże atlantyckie powietrze spływające z gór i filtrowane przez okazałe lasy wawrzynowe sprzyja głębokim westchnieniom. Joga, uprawiana z przesympatyczną i wykwalifikowaną instruktorką Basią Libako, nauczy nas dobrego zarządzania energią, a medytacja – tak istotnych technik respiracyjnych. Bez tego na Teneryfie i Gomerze ani rusz, bo – wiercie nam – tutejsze krajobrazy zapierają dech!

### PROGRAM WYPRAWY:

#### **WAŻNE: - ZASADY WJAZDU NA TENERYFĘ**

Zasady wjazdu do Hiszpanii i informacje dla podróżujących:

STATUS: **otwarta** dla podróżujących

WJAZD: wymagane zaświadczenie o zaszczepieniu pełną dawką (musi upłynąć 14 dni od przyjęcia ostatniej dawki); LUB zaświadczenie o przechorowaniu COVID w ciągu ostatnich 6 miesięcy LUB negatywny wynik testu RT-PCR lub antygenowy wykonanego 48h przed wylotem; wypełnienie oświadczenia zdrowotnego [online](#) - formularz wygeneruje unikalny kod QR, który należy okazać przy wlocie

NA MIEJSCU: maseczki w zamkniętych publicznych przestrzeniach; restauracje otwarte, atrakcje turystyczne otwarte

LOT: bezpośredni lub z przesiadką

#### **1 DZIEŃ - WYLOT NA TENERYFĘ**

Spotykamy się z pilotem na lotnisku w Warszawie (Chopin lub Modlin) i wylatujemy na Teneryfę.

(Jeśli chcesz wylecieć z innego lotniska w Polsce, skontaktuj się z nami)

Po wylądowaniu zostaniemy zawiezieni do **Santiago** i zakwaterujemy się w naszym przestronnym apartamencie. Tutaj spędzimy najbliższy tydzień, wspólnie wypoczywając i skupiając uwagę podczas medytacji na tarasie. Jeśli rozkład lotów będzie sprzyjający wybierzemy się na pierwszy spacer po okolicy i zanurzymy stopy w czarnym wulkanicznym piasku na urokliwych, zatokowych plażach.

#### **2 DZIEŃ - WĄWÓZ MASCA I KLIFY LOS GIGANTES**

Dzień zaczynamy od zajęć jogi.

Po śniadaniu wyruszymy z prywatnym kierowcą na poznawanie zjawiskowych krajobrazów wyspy. Zatrzymamy się przy potężnych klifach, nie bez powodu określanych Los Gigantes, oraz nad widowiskowym wąwozem Masca. Po powrocie do naszego apartamentu oddamy się sesji jogi i medytacji.

#### **3 DZIEŃ - ZABYTKOWA PÓŁNOC TENERYFY**

Dzień zaczynamy od zajęć jogi.

Po wczorajszych sesjach obudzimy się w pozytywnych nastrojach na dalszą eksplorację wyspy, wyznaczając kurs na północ. Naszym pierwszym przystankiem będzie La Laguna, najstarsze miasto na wyspie, które ze względu na mnogość zabytków wpisano na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Później przedreptamy klimatyczne starówki w La Orotava i Puerto de la Cruz, a wycieczkę zakończymy w urokliwym Garachico, schowanym między oceanem a wulkanem, którego niegdyś padło ofiarą. Po powrocie do apartamentu spędzimy dobre chwile na wspólnych

medytacjach.

#### **4 DZIEŃ - POWIEW ŚWIEŻOŚCI NA POŁUDNIU**

Dzień zaczynamy od zajęć jogi.

Jak bardzo różni się północ od południa Teneryfy przekonamy się dzisiaj. Po śniadaniu pojedziemy z prywatnym kierowcą na południe, słynące z odmiennego klimatu, w którym prym wiedzie lekkoduszność i swoboda. Spędzimy czas w efektownym El Medano – miejscu, które ukochali sobie windsurferzy. Zatrzymamy się także na plażowanie na turystycznym wybrzeżu w okolicach Playa de las Americas, Costa Adeje oraz Los Cristianos. Po powrocie do Santiago znów oddamy się medytacjom.

#### **5 DZIEŃ - REJS NA GOMERĘ**

Dzisiaj wreszcie będziemy mieli przyjemność przywitać się z siostrą Teneryfy – Gomerą. Wsiądziemy na prom, którym przeprawimy się do San Sebastian, dawny port przystankowy w podróżach m.in. Krzysztofa Kolumba. Następnie wyprawimy się w głąb Gomery, podziwiając małe wioski rozsiane u stóp wysokich wzgórz oraz wąwozy, wgrzające się w rzeźbę terenu. Zobaczymy spowite mgłą trzeciorzędowe drzewa wawrzynowe i wielkie wrzośce w PN Garajonay. Następnie zjemy lunch (w cenie) połączony pokazem zwyczajów rdzennych Kanaryjczyków zwanych Guanches. Język gwizdany z pewnością wywrze na nas wrażenie. Wstąpimy też na lokalną plantację owoców: bananów, mango, papai i awokado. Jeszcze dziś wrócimy na Teneryfę i do naszego apartamentu

#### **6 DZIEŃ - WEJŚCIE NA WULKAN TEIDE**

Wczesnie rano zostaniemy zawiezieni do miejsca, w którym rozpoczyna się trasa trekkingu na wulkan, górujący nad Teneryfą – Teide. Chętni z nas wyruszą w tym miejscu na pieszą wędrowkę na szczyt, która zajmie nam około 5 godzin (pozostali mogą wjechać później kolejką linową typu *teleférico*). Wiercie nam: warto pokonać własne zmęczenie i różnice w zawartości tlenu w powietrzu, bo z góry rozciąga się zjawiskowa panorama wyspy, choć i od widoków obserwowanych po drodze, kiedy akurat łapiemy oddech, doprawdy ciężko oderwać wzrok! Później zjedziemy na dół kolejką.

#### **7 DZIEŃ - JOGA I RELAKS**

Pora na zasłużony odpoczynek po kanaryjskich przeżyciach. Joga, medytacje, plażowanie i niespieszne spacerunki po okolicy wypełnią nam cały dzień.

#### **8 DZIEŃ - WYLOT Z TENERYFY**

Dzień zaczynamy od zajęć jogi. Następnie transfer na lotnisko, z którego wylecimy z powrotem do Polski.

### **TERMINY I CENY:**

<b>TERMIN</b>	<b>CENA</b>
18.09 - 25.09 2021	2990.00 PLN + 490.00 EUR
09.11 - 16.11 2021	2990.00 PLN + 490.00 EUR

### **CENA OBEJMUJE:**

- bilety lotnicze na trasie Warszawa - Teneryfa - Warszawa (wylot z lotniska Chopina lub Modlina) - wliczone w cenę 2 bagaże podręczne
- transfery z/na lotnisko na Teneryfie
- 7 noclegów w przestronnym apartamencie z sypialniami, łazienkami, kuchnią, tarasem i basenem
- prywatny transport i wycieczki wg programu:
  - do klifów Los Gigantes i wąwozu Masca

- na północ Teneryfy wg programu
  - na południe Teneryfy wg programu
  - do wulkanu Teide z trekkingiem
  - rejs na Gomerę z objazdem wyspy
- codzienne sesje medytacyjne i jogowe, oraz warsztaty rozwoju osobistego
  - opiekę pilotki Kiribati Club, a zarazem instruktorki jogi
  - ubezpieczenie podróżne Signal Iduna KL 40 000 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:**

- transportu w Santiago (np. taxi, autobusy miejskie), biletów wstępu do miejsc wymienionych w programie - w sumie ok. 50-100 EUR (w zależności od osobistych preferencji uczestnika)
- wyżywienia (śniadania będziemy przygotowywać wspólnie w apartamencie; obiady i kolacje we własnym zakresie)
- bagażu rejestrowanego na przelot (istnieje opcja dokupienia w cenie 500 zł/os.)
- obowiązkowej składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny: 10 PLN/os.

## **ZALICZKA:**

**Do odwołania nie pobieramy zaliczek przy zapisie na wyjazdy zagraniczne. Zaliczkę wpłacie dopiero wtedy, gdy potwierdzimy, że wyjazd może się odbyć.**

Jeśli chcesz wylecieć z innego portu lotniczego, skontaktuj się z nami!