



Pravdzine Podróże

PURA HARMONIA: JOGA W KOSTARYCE

Kraj: Kostaryka

Liczba dni: 11

Zobacz on-line: <http://kiribaticlub.pl/426/>

Ten wyjazd typu slow travel zabierze Was do zielonej Kostaryki na cudowną praktykę jogi na łonie natury. Kostarykańskie "Pura Vida" i zwolnienie w podróży składają się na wyjątkowo harmonijny wyjazd. :) Oprócz codziennej praktyki z doświadczoną joginką [Iwoną >>](#) lub [Basią >>](#) zaplanowaliśmy dla Was spacery po lesie chmurowym, wycieczkę kajakami pośród mangrowców, spacery po plażach, wypatrywanie zwierzaków i doświadczanie Kostaryki w stylu slow.

PROGRAM WYPRAWY:

WAŻNE: - BRAK OBOSTRZEŃ DOYCZĄCYCH WJAZDU

Nie ma konieczności przedstawienia certyfikatu szczepień czy wykonania testu na COVID-19.

1 DZIEŃ - PRZYLOT DO SAN JOSE

Spotykamy się z pilotem wyprawy na lotnisku w Warszawie. Wylot i przylot do San Jose. Transfer z lotniska do hotelu. Czas przejazdu z lotniska to ok. 40 minut. Następnie zakwaterowanie w hotelu.

Wieczorem poddamy się kojącej relaksacji mającej na celu zredukowanie nieprzyjemnych doznań związanych z długą podróżą. Skupimy się na oddechu i wykorzystując go jako narzędzie rozluźnimy ciało.

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

2 DZIEŃ - LA FORTUNA

Przed śniadaniem, dla rannych ptaszków, poranna praktyka pobudzająca w stylu Ashtanga Yoga. Osoby na każdym stopniu zaawansowania mogą wziąć udział w zajęciach, każdy prowadzi swoją własną praktykę, uzależnioną od poziomu zaawansowania i chęci. **ZAJĘCIA JOGI I MEDYTACJI:** plan zajęć może się zmieniać w zależności od planu dnia.

Po śniadaniu i wykwaterowaniu jedziemy do La Fortuna, w okolice Arenal.

Arenal to jeden z najbardziej aktywnych wulkanów w Ameryce Środkowej. Podczas pobytu w La Fortuna będziemy mogli podziwiać widok na wulkan Arenal, zjechać na linach pośrodku deszczowego lasu lub pójść na spacer pośród zieleni.

Wspomnijmy jeszcze, że po tych wszystkich atrakcjach możecie zrelaksować się w gorących źródłach i basenach termalnych, z których słynie wulkaniczna okolica.

Wieczorem (jak codziennie na naszym wyjeździe) chwila na pracę z oddechem. Zaczniemy naszą przygodę z medytacją, opierając się na pracy Jacka Kornfielda „Mądrość serca”. Zaczniemy od podstaw, rozwijając w sobie uważność i spokój.

3 DZIEŃ - LA FORTUNA

Przed śniadaniem, dla rannych ptaszków, jak codziennie poranna praktyka pobudzająca w stylu Ashtanga Yoga. Jak zawsze, praktyka uzależniona jest od poziomu zaawansowania oraz dziennej dyspozycji.

Dla chętnych spacer na punkt widokowy u podnóża wulkanu Arenal, w przeszłości jednego z najbardziej aktywnych wulkanów na świecie.

Chętni po południu mogą wybrać się na kajaki, popływać po jeziorze Arenal (od ok. 30 USD/os.), lub skorzystać z innych ciekawych opcji, które oferuje okolica La Fortuna.

Wieczorem kolejna relaksacja, korzystając ze wskazówek Jacka Kornfelda, zaczniemy od Medytacji Miłującej dobroci, dobrymi i piękny i uczuciami będziemy obejmować świat.

4 DZIEŃ - PRZEJAZD DO REZERWATU MONTEVERDE

Przed śniadaniem, dla rannych ptaszków, poranna praktyka pobudzająca w stylu Ashtanga Yoga.

Przejazd do Monteverde, które znajduje się na wysokości ok. 1000 m n.p.m w górach Tilaran w północno-zachodniej części Kostaryki. Pojedziemy najpierw busem, następnie przeprawimy się łodzią przez jezioro Arenal, a następnie busem dojedziemy do Monteverde. Droga jest bardzo urokliwa!

Wieczorna medytacja będzie doświadczaniem mądrości ze świata. spojrzemy na świat jako na źródło mądrości.

5 DZIEŃ - MONTEVERDE: SPACER PO LESIE CHMUROWYM

Przed śniadaniem, dla rannych ptaszków, jak codziennie poranna praktyka pobudzająca w stylu Ashtanga Yoga.

Rano pójdziemy na spacer z lokalnym przewodnikiem po lesie chmurowym. Na leśnych szlakach dowiemy się jak działa ten specyficzny ekosystem, zobaczymy jakie rośliny, insekty i zwierzęta je zamieszkują.

Gdybyście jednak mieli ochotę na jeszcze więcej przyrody, chętni mogą udać się na nocny spacer z przewodnikiem w poszukiwaniu zwierząt aktywnych po zmroku.

Wieczorna medytacja będzie skupiała się na zakończeniu wewnętrznej wojny i pozwoli nam pogodzić się ze sobą, zaopiekować się sobą, i stać się swoim największym przyjacielem.

6 DZIEŃ - PARK NARODOWY MANUEL ANTONIO

Przed śniadaniem, dla rannych ptaszków, jak codziennie poranna praktyka pobudzająca w stylu Ashtanga Yoga.

Po śniadaniu przejazd busem z Monteverde do Manuel Antonio (ok. 5 godzin). Zakwaterowanie nad Oceanem Spokojnym. Odpoczynek po trasie.

Kolejne dni spędzimy w części Kostaryki położonej nad Oceanem Spokojnym, praktykując jogę, spacerując po plażach i chłonąc otaczającą nas przyrodę.

Medytacja uzdrawiania ciała.

7 DZIEŃ - PARK NARODOWY MANUEL ANTONIO: LAS NAMORZYNOWY

Przed śniadaniem, dla rannych ptaszków, jak codziennie poranna praktyka pobudzająca w stylu Ashtanga Yoga.

W Parku Narodowym Manuel Antonio znajdują się lasy mangrowe i plaże, różnorodna fauna i flora. Małpki kapucynki to wizytówka parku! Tego dnia udamy się na **wodne safari wśród lasów namorzynowych** w estuarium rzeki Paquita. Mangrowce są schronieniem m.in dla krokodyli, kajmanów i tęczowych boa. Podczas kajakowej wycieczki będziecie mogli wypatrywać różnych gatunków ptaków i małp.

Medytacja uzdrawiania serca.

8 DZIEŃ - PARK NARODOWY MANUEL ANTONIO

Przed śniadaniem, dla rannych ptaszków, jak codziennie poranna praktyka pobudzająca w stylu Ashtanga Yoga.

Czas wolny na spacer po plaży, kąpiele i relaks.

Jeśli jednak wolicie spędzić ten czas aktywnie, chętni wybiorą się na emocjonujący rafting. Jest to spływ pontonami po rwącej rzece. Towarzyszyć nam będzie certyfikowany przewodnik. (koszt ok. 100 USD/os)

Medytacja uzdrawiania umysłu.

9 DZIEŃ - PARK NARODOWY MANUEL ANTONIO

Przed śniadaniem, dla rannych ptaszków, jak codziennie poranna praktyka pobudzająca w stylu Ashtanga Yoga.

Czas wolny na spacer po plaży, kąpiele i relaks.

Medytacyjną podróż zakończymy wizytą w Świątyni Uzdrawiania. To będzie zwieńczenie naszej codziennej pracy, połączone z cudownym doświadczeniem spokoju. Ten spokój wraz ze wspomnieniami z podróży zabierzemy ze sobą do domu.

10-11 DZIEŃ - POWRÓT

W miarę możliwości, przed wyjazdem poranna praktyka pobudzająca w stylu Ashtanga Yoga.

Wspólna podróż powrotna do Polski. Po przylocie do Warszawy pożegnanie z pilotem i z grupą. Zakończenie wyprawy.

TERMINY I CENY:

TERMIN	CENA
09.01 - 19.01 2023	2780.00 EUR + 1000.00 PLN
09.02 - 19.02 2023	2780.00 EUR + 1000.00 PLN
04.03 - 14.03 2023	2780.00 EUR + 1000.00 PLN
18.04 - 28.04 2023	2780.00 EUR + 1000.00 PLN
10.07 - 20.07 2023	2780.00 EUR + 1000.00 PLN

CENA OBEJMUJE:

- o bilety lotnicze na trasie: Warszawa - San Jose - Warszawa
- o transfery z/na lotniska w San Jose
- o 9 noclegów w pokojach 2-os. z łazienkami
- o śniadania w hotelach
- o transport prywatnym busem wg programu
- o bilety na przejazd bus-Łódź-bus na trasie La Fortuna - Monteverde
- o wycieczkę z przewodnikiem po lesie chmurowym
- o wycieczkę kajakami po lesie namorzynowym
- o zajęcia jogi wg programu
- o ubezpieczenie podróżne Signal Iduna KL 100 000 EUR (w tym następstwa chorób przewlekłych), OC 50 000 EUR, NNW 15 000 PLN, bagaż 2 000 PLN
- o zestaw podróżnika Kiribati Club

CENA NIE OBEJMUJE:

- o pozostałego wyżywienia
- o atrakcji dla chętnych
- o obowiązkowej składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy: 26 PLN/os.