



Pravdzine Podróże

## INDIE POŁUDNIOWE: JOGA I AJURWEDA

**Kraj:** Indie

**Zobacz on-line:** <http://kiribaticlub.pl/546/>

Kerala, zwana "ulubionym krajem Boga", to wyjątkowe miejsce, które zaprosi nas do odkrycia ajurwedy w jej najbardziej autentycznej formie. To tutaj, w kolebce najstarszej medycyny naturalnej, udamy się w podróż po zdrowie – fizyczne i duchowe.

Nasza wyprawa do Indii będzie połączona z intensywnym procesem odnowy biologicznej, który opiera się na tradycjach ajurwedyjskich i naturalnych metodach leczniczych, takich jak ziołolecznictwo oraz różnorodne zabiegi na ciało. Celem tego procesu jest nie tylko detoksykacja organizmu, ale także rewitalizacja, przywrócenie energii życiowej oraz pełne odzyskanie równowagi.

W trakcie pobytu doświadczymy przyjemnych rytuałów ajurwedyjskich, takich jak olejkowe masaże, kąpiele ziołowe czy relaksujące sauny. Codzienna praktyka jogi stanie się naturalnym uzupełnieniem procesu regeneracji, wspomagając odprężenie ciała i wyciszenie umysłu. Nie zabraknie także wycieczek fakultatywnych, które pozwolą lepiej poznać kulturę i piękno południowych Indii.

### **Komfortowe zakwaterowanie - hotel, który wspiera pełną regenerację**

Podczas tego wyjątkowego wyjazdu zadbamy o Twój komfort w każdym aspekcie pobytu. Zamieszkaż w starannie wyselekcjonowanym hotelu, który oferuje wszystko, czego potrzeba, aby można było w pełni skupić się na regeneracji ciała i umysłu. Nasze zakwaterowanie wyróżnia się nie tylko pięknym otoczeniem, ale także najwyższymi standardami obsługi, tak aby każda chwila była dla Ciebie przyjemnością.

### **Co zapewni Ci wybrany hotel?**

- **Komfortowe pokoje z udogodnieniami:**

Estetycznie urządzone wnętrza, sprzyjające relaksowi. Pokoje wyposażone są w wygodne łóżka, klimatyzację, przestronne łazienki oraz prywatne tarasy lub balkony z widokiem na naturę.

- **Zaplecze wellness i spa:**

Na miejscu czekają profesjonalne gabinety zabiegowe, gdzie doświadczeni terapeuci ajurwedyjscy przeprowadzą sesje oczyszczające oraz inne rytuały, dostosowane do Twoich indywidualnych potrzeb.

- **Spokojna atmosfera:**

Hotel znajduje się w otoczeniu bujnej roślinności, z dala od miejskiego zgiełku, co sprzyja medytacji, wyciszeniu oraz głębokiej regeneracji.

- **Kuchnia ajurwedyjska:**

Serwowane posiłki są starannie przygotowywane zgodnie z zasadami ajurwedy, wspierając proces oczyszczania organizmu i dostarczając energii na cały dzień.

Naszym celem jest zapewnienie Ci przestrzeni, w której odzyskasz harmonię, odpoczniesz i zatroszczysz się o swoje zdrowie w najlepszych możliwych warunkach. Twój pobyt będzie kompleksowo zaplanowany z myślą o Twojej wygodzie i satysfakcji.

**Twój relaks jest naszym priorytetem.**

# PROGRAM WYPRAWY:

## **DZIEŃ 1: PRZELOT DO INDII**

Wylot z Polski.

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

## **DZIEŃ 2: KONSULTACJA Z LEKARZEM AJURWEDYJSKIM**

Przylot do Kerali, zakwaterowanie w butikowym hotelu i odpoczynek po podróży.

Następnie spotkamy się z lekarzem ajurwedyjskim, który dobierze odpowiednią terapię dla każdego z nas. Podczas konsultacji wykonywana jest diagnostyka na bazie której, oprócz leków i programu, ustalana jest także dieta. Pakiety ajurwedyjskie obejmują oczyszczanie i regenerację organizmu i są dobierane indywidualnie dla każdego uczestnika.

Tego dnia czeka nas również wprowadzenie w tajniki jogi i ajurwedy, a jeżeli czas pozwoli, zażyjemy morskiej kąpieli i ruszymy na spacer poznać okolicę.

## **DZIEŃ 3 - 5: JOGA, ZABIEGI, TAJNIKI AJURWEDY**

Każdy dzień przebiega zgodnie z ustalonym według zaleceń specjalisty planem, w którym zawarte są następujące aktywności: zabieg ajurwedyjski (m.in. masaże olejkowe, kąpiele ziołowe, aromatyczne sauny), sesja jogi, sesja technik oddechowych i medytacji.

Następnie mamy czas na relaks we własnym zakresie, dodatkowe wycieczki i aktywności (rejs łodzią, wizyta w okolicznej wiosce, lekcja gotowania, teatr Kathali).

Poznamy tajniki ajurwedy, która wielokrotnie udowodniła, że jest najlepszym lekarstwem na współczesne dolegliwości i problemy zdrowotne. Twierdzi się, że ta starożytna nauka leczy wszelkie choroby - od skomplikowanych problemów, takich jak astma, reumatoidalne zapalenie stawów, po dolegliwości psychiczne, takie jak stres. Leczenie w postaci zmiany diety, zastosowania technik i zabiegów ajurwedyjskich gwarantuje, że powrócisz jako nowa osoba. Z odświeżonym ciałem, umysłem i duszą oraz lepszym zrozumieniem własnego ciała i jego natury.

## **DZIEŃ 6: JOGA, REJS PO ZIELONYCH ROZLEWISKACH BACKWATERS, ZABIEGI**

Zaczynamy dzień od porannej jogi, po której udajemy się na zabiegi.

W międzyczasie udamy się na rejs po zielonych rozlewiskach Backwaters. Rozlewiska tworzy sieć lagun i jezior połączonych kanałami stanowiąc naturalny system komunikacyjny na przestrzeni prawie 250 km w linii północ-południe. To jedna z największych atrakcji turystycznych Kerali, a sam rejs jest niezwykle relaksującym sposobem spędzenia czasu w otoczeniu natury.

## **DZIEŃ 7: JOGA, ZABIEGI, LEKCJA GOTOWANIA W KERALSKIM DOMU**

Dzień jak zawsze zaczynamy jogą. Później terapia, masaże i zabiegi.

**OPCJA DLA CHĘTNYCH:** lekcja gotowania (koszt od ok. 25 USD). Gospodyni zaprasza nas do swojego domu, gdzie pokazuje składniki i przyprawy, dzieli się przepisami, a następnie wspólnie przygotowujemy kolację składającą się z 2 dań i deseru. Cały proces trwa około 3 godzin, a po wspólnej kolacji mamy okazję na swobodną rozmowę i wymianę doświadczeń. To świetna okazja do zapoznania się z prawdziwym keralskim życiem rodzinnym.

## **DZIEŃ 8 - 13: JOGA, ZABIEGI, ROWER, PLAŻA**

Kolejne dni po porannych sesjach jogi i zaplanowanych zabiegach spędzimy na totalnym luzie. Relaks to hasło przewodnie tego czasu. Plaża, basen, wyprawa do okolicznych wiosek, przejażdżka rowerem, korzystanie z dodatkowych zabiegów, wyjście na spektakl, to tylko niektóre z dostępnych możliwości.

## **DZIEŃ 14: POWRÓT DO POLSKI**

Przelot powrotny do Polski.

Jeśli masz chęć, możesz przedłużyć swój pobyt o kolejny tydzień i samodzielnie wrócić do Polski. Daj nam o tym znać podczas rezerwacji!

## **TERMINY I CENY:**

<b>TERMIN</b>	<b>CENA</b>
12.10 - 25.10.2026	3890.00 EUR + 1000.00 PLN

## **CENA OBEJMUJE:**

### **Bilety lotnicze**

- Bilety na loty główne (najczęściej z przesiadką)
  - Warszawa - Kochin - Warszawa

### **Transport**

- transfery z/na lotniska w Indiach

### **Zakwaterowanie**

- 12 noclegów w hotelu 4\* lub ośrodku ajurwedyjskim 4\*

### **Wyżywienie**

- śniadania, lunchy, kolacje w hotelu (wegetariańskie)
- napoje (woda mineralna, kawa, herbata)

### **Wycieczki**

- rejs łodzią po rozlewiskach Backwaters

### **Pozostałe**

- konsultacje z lekarzem ajurwedyjskim
- codziennie sesja ajurwedyjska (masaże lub inne zabiegi 1-1,5h) zgodnie z przepisaniem przez lekarza planem
- lekarstwa i zioła ajurwedyjskie przepisane przez lekarza
- zajęcia jogi według programu
- opieka pilota Kiribati Club

- zestaw podróżnika Kiribati Club
- twój osobisty przewodnik w formie aplikacji - [sprawdź jak to działa](#)

## **Ubezpieczenie**

Ubezpieczenie podróżne Signal Iduna Bezpieczne Podróże ŚWIAT Super:

- KL 100 000 EUR (w tym następstwa chorób przewlekłych)
- NNW 15 000 PLN
- bagaż 2 000 PLN
- OC 50 000 EUR

## **CENA NIE OBEJMUJE:**

- zwyczajowych napiwków: 100 USD/os. (do zapłaty pierwszego dnia pobytu pilotowi wyprawy)
- wize do Indii: ok. 25 USD
- obowiązkowej składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy: 26 PLN/os
- atrakcji dla chętnych