WŁOCHY: JOGA, ROWERY I TOSKAŃSKIE DOLCE FAR NIENTE

Kraj: Włochy
Zobacz on-line: http://kiribaticlub.pl/641/

Zabierzemy Cię w podróż, która pachnie rozmarynem, rozbrzmiewa śmiechem przy wspólnym stole i smakuje świeżymi ravioli z lokalnym winem. To nie są zwykłe wakacje – to czas tylko dla Ciebie. Przez 10 dni będziemy eksplorować Toskanię w rytmie, który pozwala naprawdę poczuć to miejsce: bez pośpiechu, ale z sercem. Poranki zaczniemy jogą – raz delikatną, raz energetyczną – z widokiem na wzgórza i oliwne gaje. W ciągu dnia wskoczymy na e-bike'i, by odkryć średniowieczne miasteczka, winnice i nadmorskie zakątki. Wieczorami czekają nas wspólne kolacje, muzyka, zachody słońca i chwile, które zostają w pamięci na długo. To wyprawa łącząca ruch, relaks i lokalny klimat. W towarzystwie zgranej grupy, z dużą dawką śmiechu i prawdziwym dolce vita. Bez napięcia. Bez presji. Za to z wolnością wyboru i uważnością na siebie. Jeśli marzysz o wakacjach, które odżywiają ciało i duszę – to jest ten wyjazd.

PROGRAM WYPRAWY:

DZIEŃ 1: PRZELOT DO WŁOCH - ZWIEDZANIE PIZY

Krótki, poranny lot i już jesteśmy we Włoszech! Zaczynamy intensywnie – emocje gwarantowane od samego rana. Po lądowaniu **Piza – miasto słynnej wieży.** Ruszamy na spacer po klimatycznej Pizie – podziwiamy Krzywą Wieżę z każdej strony, zaglądamy do katedry i przechadzamy się wąskimi uliczkami pełnymi włoskiego uroku.

Po pierwszych wrażeniach czas na relaks – jedziemy do agroturystyki, gdzie czekają na nas przytulne apartamenty z widokiem na wzgórza Toskanii. Otoczenie pełne zieleni, idealne do praktyki jogi i leniwych poranków z włoską kawą.

Wieczorem wspólnie grillujemy ryby i warzywa w ogrodzie, cieszymy się smakami regionu, rozmawiamy, śmiejemy się i świętujemy początek naszej włoskiej przygody. Benvenuti in Toscana!

DZIEŃ 2: E-BIKE I JOGA DLA DUSZY I CIAŁA

Rano joga regeneracyjna na dobry początek. Zaczynamy dzień spokojnie – delikatne rozciąganie, głęboki oddech i chwila wyciszenia. Niech ciało po podróży nabierze lekkości, a umysł – spokoju. Następnie odbieramy nasze elektryczne rowery, które będą nam towarzyszyć przez kolejne dni. Krótkie szkolenie i ruszamy!

Wycieczka do Montecatini Val di Cecina – pierwsze włoskie pejzaże Na rozgrzewkę spokojna trasa do pobliskiego miasteczka (ok. 3 km). Kręte drogi, zapach ziół, toskańskie wzgórza i widoki, które zostają w pamięci na długo.

Wieczorem joga yin – czas na reset. Po aktywnym dniu czas zadbać o regenerację. Powolne, głębokie pozycje jogi Yin pozwolą wyciszyć mięśnie i uspokoić myśli. Idealne zakończenie dnia.

DZIEŃ 3: WYCIECZKA ROWEROWA LA VIA DEL SALE

Dzień zaczynamy energicznie – poranna joga w stylu flow rozrusza ciało i doda nam dobrej energii na cały dzień. Gdy już się rozgrzejemy, wsiadamy na rowery i ruszamy na wyjątkową wycieczkę z przewodnikiem trasą „**La Via del Sale**" – jedną z najpiękniejszych w tej części Toskanii. Malownicze pejzaże, pagórki, zapachy winnic i ziół – to będzie prawdziwa uczta dla zmysłów!

Po powrocie – błogi relaks: basen, hamak lub dodatkowa sesja jogi. Dzień kończymy w swoim rytmie – tak, jak lubisz najbardziej.

DZIEŃ 4: VOLTERRA I SMAKI TOSKANII

Dzień zaczynamy spokojnie – poranna joga łagodnie rozbudzi ciało i przygotuje nas na kolejne toskańskie odkrycia.

Wskakujemy na e-bike'i i ruszamy na rowerową wyprawę do Volterry (ok. 10 km). To miasto z duszą – brukowane uliczki, etruskie mury, piękne widoki i... najlepsze lody pistacjowe, jakie możesz sobie wyobrazić. Chwila zachwytu nad panoramą, spacer wśród historii i małe przyjemności w lokalnych kawiarenkach.

Po powrocie – czas dla siebie. Basen, słońce, hamak lub kieliszek wina w dobrym towarzystwie. Toskanii się nie zwiedza – Toskanią się żyje.

DZIEŃ 5: W DRODZE PRZEZ TOSKANIĘ

Poranną jogą dodajemy sobie mocy – dynamiczna praktyka rozgrzeje ciało i przygotuje nas na dzisiejszą trasę.

Wyruszamy na dłuższą rowerową wyprawę – czeka nas ok. 31 km malowniczej jazdy przez wzgórza i winnice do dwóch uroczych miasteczek: **Casale Marittimo i Montescudaio.** Po drodze zatrzymujemy się na espresso w klimatycznych kawiarenkach i chłoniemy toskańskie krajobrazy pełne słońca i spokoju.

Wieczorem – dla chętnych wspólna kolacja w lokalnej restauracji. Tutejsza kuchnia to uczta smaków – domowy makaron, pieczone warzywa, aromatyczne mięsa i wino z okolicznych winnic. Smacznego – czyli *buon appetito*!

DZIEŃ 6: OSTATNIA ROWEROWA PRZYGODA I WIECZÓR PEŁEN MUZYKI

Dzień zaczynamy krótką sesją jogi – lekki rozruch, chwila oddechu i pozytywna energia na dobry początek.

To już nasz ostatni dzień z e-bike'ami, więc ruszamy na krótką, ale pełną uroku przejażdżkę (10 km). Jeszcze raz chłoniemy widoki, zapachy i smaki Toskanii z siodełka – niech ten rowerowy czas zostanie z nami jak najdłużej.

Wieczorem – dla chętnych coś specjalnego: muzyka na żywo w Tuscany Forever (lub innej lokalnej przestrzeni), kolacja, wino, koncert i prawdziwa włoska atmosfera. To idealny moment, by celebrować wspólnie spędzony czas i poczuć *la dolce vita*.

DZIEŃ 7: TOSKANIA NA WIELE SPOSOBÓW

Dziś każdy może wybrać swój idealny sposób na poznanie Toskanii – aktywnie, z kieliszkiem wina w dłoni, albo zupełnie na luzie.

OPCJA DLA CHĘTNYCH: Dla tych, którzy chcą dalej odkrywać – całodzienna wycieczka busem do dwóch pereł regionu: **Sieny** i **San Gimignano**. Gotycka architektura, brukowane uliczki, słynne wieże i niesamowite widoki – to prawdziwa podróż w czasie i uczta dla zmysłów (koszt ok. 120 EUR/os.).

Alternatywnie: **Brunello Wine Tour** w dolinie **Val d'Orcia** – wyjątkowa trasa busem przez winnice, degustacje słynnego wina Brunello i przepiękne krajobrazy wpisane na listę UNESCO. Idealna propozycja dla smakoszy i miłośników toskańskiego *dolce far niente* (koszt ok. 80–120 EUR/os.).

A jeśli masz ochotę na reset – zostań na miejscu. Basen, hamak, cisza, spacer wśród oliwek i cyprysów. Czasem najpiękniej jest... nigdzie się nie spieszyć.

DZIEŃ 8: PLAŻOWANIE W CECINA MARE

Dzień zaczynamy od łagodnej porannej jogi – delikatna praktyka przygotuje ciało na dzień pełen słońca i leniwego plażowania. Następnie zmieniamy scenerię – czas na błogi odpoczynek nad morzem! Wyruszamy do **Cecina Mare**, gdzie czeka na nas śródziemnomorski klimat: złocista plaża, ciepła woda, włoskie lody i kojący szum fal. To idealny moment, by się zatrzymać, złapać oddech i nacieszyć zmysły tym, co w Toskanii najpiękniejsze.

Wieczorem – pełna dowolność. Można wrócić do swojego ulubionego hamaka w agroturystyce, zjeść kolację pod gwiazdami albo wybrać się na spacer i pożegnać dzień w świetle zachodzącego słońca.

DZIEŃ 9: POŻEGNANIE Z TOSKANIĄ

To już nasza ostatnia wspólna joga – spokojna, pełna wdzięczności za wszystko, co wydarzyło się przez ostatnie dni. Chwila zatrzymania, oddechu i ciepła, które zabierzemy ze sobą do domu.

Dzień spędzamy w swoim rytmie – można zanurzyć się jeszcze raz w basenie, pospacerować po okolicy albo wyskoczyć po lokalne pamiątki.

Wieczorem spotykamy się na **kolacji pożegnalnej** – radosna atmosfera, opowieści, śmiech i wspomnienia, które już teraz zaczynają nabierać mocy. Toskania zostaje z nami na długo – nie tylko w zdjęciach, ale i w sercach.

DZIEŃ 10: POWRÓT DO POLSKI

Poranek zaczynamy leniwie – spokojne śniadanie, ostatni rzut oka na wzgórza, oliwki i cyprysy. Następnie wykwaterowanie i ruszamy w stronę lotniska.

Czas pożegnać się z Toskanią – choć nie na zawsze. Wracamy z głową pełną wspomnień, nowej energii, uśmiechu i poczuciem, że przeżyliśmy coś naprawdę wyjątkowego.

CENA OBEJMUJE:

Bilety lotniczeTransport

- transfery z/na lotnisko w Pizie
- wynajem roweru elektrycznego na 5 dni
- przejazd busem na plażę w Cecina Mare

Zakwaterowanie

- 9 noclegów w agroturystyce (pokoje 2-os. z łazienką) z wspólnym salonem, kuchnią, tarasem i basenem. Dostępne są ręczniki basenowe i pościel oraz podstawowe produkty (kawa, herbata, sól, cukier)

Wyżywienie

- 2 kolacje przygotowane przez gospodarzy

Opieka pilota

- opieka pilota Kiribati Club

Pozostałe

- zajęcia z jogi zgodnie z programem (maty, koce i pomoce do jogi są dostępne na miejscu)
- zestaw podróżnika Kiribati Club
- twój osobisty przewodnik w formie aplikacji - **sprawdź jak to działa**

Ubezpieczenie

Ubezpieczenie podróżne Signal Iduna Bezpieczne Podróże EUROPA Super:

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

CENA NIE OBEJMUJE:

- biletów lotniczych (np. Kraków - Piza - Kraków: ok. 1 000 - 1 500 PLN)
- transportu lokalnego: ok. 30 EUR
- pozostałego wyżywienia: ok. 15-20 EUR/os. dziennie
- atrakcji dla chętnych