



SZCZEGÓŁOWY PROGRAM WYJAZDU

BALI Z JOGĄ

RELAKS NA WYSPIE PACHNĄCEJ GOŹDZIKAMI



13 DNI

Egzotyczna i wszechotaczająca przyroda wyspy czeka na Ciebie!



Długość wyjazdu: 13 dni

Trasa: Lovina, Banjar, Wyżyna Kintamani, okolice Jeziora Batur, Goa Lawah, Ubud, Tegalalang, Tirta Empul, Gunung Kawi, Denpasar, Nusa Dua, Uluwatu, Kuta

TERMIN WYJAZDU

8 - 20 września 2017

Uwaga: dopuszczamy możliwość przesunięcia daty wylotu do +/- 2 dni.

Ostateczna data zostanie ustalona po zgromadzeniu się wymaganej liczby uczestników i dokonaniu rezerwacji lotniczej.

STOPIEŃ TRUDNOŚCI WYJAZDU

Wyjazd ma charakter **objazdowo - pobytowy, połączony z praktyką jogi**. Trasa jest **łatwa, mało intensywna, dostępna dla każdego, bez ograniczeń wiekowych**. Program zwiedzania nie jest bardzo napięty, przez co uczestnicy niemal każdego dnia będą mieli czas wolny na wypoczynek. Dla wygody naszych uczestników ograniczyliśmy do minimum liczbę hoteli na trasie, a tym samym konieczność pakowania i rozpakowywania bagaży. Dużym atutem wyjazdu są wysokiej jakości hotele, na ogół umiejscowione w tropikalnych ogrodach, idealnie nadające się do zajęć jogi i relaksu po dniu zwiedzania. Wszelki transport na terenie Bali odbywać się będzie prywatnym, wygodnym pojazdem od hotelu do hotelu, bez konieczności uciążliwego noszenia bagaży.

Pierwszą część pobytu spędzimy w centrum religijno-kulturowym na północy wyspy, gdzie będziemy relaksować się, praktykować jogę, poznawać kulturę oraz religię Bali. Druga część wyjazdu będzie bardziej intensywna. Będziemy poznawali kulturalną stolicę wyspy - Ubud oraz jego okolice. Na koniec przejedziemy na południe Bali, gdzie w hotelu przy plaży spędzimy ostatnich kilka dni.

GŁÓWNE ATRAKCJE

- ❖ **Praktykuj jogę** prowadzoną przez dyplomowaną instruktorkę - Justynę Wojciechowską z [Joga Sztuka Życia](#),
- ❖ Odwiedź **kluczowe świątynie balijskiego hinduizmu**: Pura Besakih, Pura Taman Ayun, Pura Luhur Batukaru,
- ❖ Daj się zauroczyć **występem transowego tańca Kecak**,
- ❖ **Wypocznij w komfortowym hotelu, zlokalizowanym przy piaszczystej plaży** przed wylotem do domu,
- ❖ Przespaceruj się po majestatycznych, **tarasowych polach ryżowych** Tegalalang oraz Jati Luwih,
- ❖ **Zobacz największe zabytki** związane z balijską historią w Denpasar, Gunung Kawi, Tirta Empul, Goa Gajah,
- ❖ **Poznaj kulturę, religię i codzienne życie Balijszyków** - ludzi o wielkiej gościnności i życzliwości,
- ❖ Zobacz **jak rośnie kawa, goździki i ryż** – a wszystko to w naturalnym środowisku,
- ❖ Poznaj wielowiekowe **rzemiosło balijskich artystów**,
- ❖ Zobacz **zachód słońca w Uluwatu** – przy świątyni wybudowanej na wysokim klifie,
- ❖ Zakosztuj **egzotycznych smaków balijskich potraw**, przesyconych mieszaniną aromatycznych przypraw i chili,
- ❖ **Zrelaksuj się** w najbardziej urokliwych okolicznościach balijskiej przyrody, u stóp potężnych wulkanów,
- ❖ Weź udział w **wyprawie na rafę koralową** w Parku Narodowym Bali Barat, na Wyspie Menjangan

PROGRAM WYJAZDU

DZIEŃ 1, WYLOT Z POLSKI

- ❖ Wylot samolotem do Denpasar na Bali, z przesiadką w jednym z portów lotniczych w Europie lub na Bliskim Wschodzie.

DZIEŃ 2, PRZYLOT / TEMUKUS - OKOLICE LOVINY

KOLACJA

- ❖ Przylot do Denpasar w godzinach popołudniowych lub wieczornych i bezpośredni transfer autobusem na północ wyspy, do hotelu, w okolicach miejscowości Lovina. Zakwaterowanie w **Temukus**, w pensjonacie [Pantai Mas](#), będącym bardziej centrum duchowo - medytacyjnym niż hotelem, kolacja. Jeśli ze względu na połączenie lotnicze dotrzemy do hotelu zbyt późno, kolację zjemy po drodze.



DZIEŃ 3, TEMUKUS

ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA - 2 sesje jogi

- ❖ Tego dnia będziemy się głównie relaksować i odpoczywać po trudach podróży. Do dyspozycji będzie basen, ogród. Będzie można wyjść na plażę lub korzystać z sali do medytacji. Obsługa ośrodka przygotowuje dla nas posiłki.

Dodatkowa wycieczka: dla chętnych, po śniadaniu, wyjazd do Air Panas w Banjar, gdzie możemy zanurzyć się w basenach z gorącą wodą, bogatą w związki siarki. Odwiedzimy też największą na Bali, buddyjską świątynię **Brama Vihara Arama**, położoną w pięknym ogrodzie. Orientacyjny koszt to około 10 US\$/ os.



DZIEŃ 4, TEMUKUS

ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA - 2 sesje jogi

- ❖ Osoby, które nie zdecydują się na wyjazd z Temukus, będą miały czas wolny. Mogą go spędzić w hotelu, ogrodzie, pływając w basenie, medytując. Obsługa ośrodka przygotowuje posiłki.

Wycieczka na rafę koralową: dla chętnych, oddzielnie płatna wycieczka do Parku Narodowego Bali Barat, na **Wyspę Menjangan**, gdzie snurkując w towarzystwie tropikalnych ryb będziemy mogli **podziwiać rafę koralową**. Orientacyjny koszt to około 100 US\$/ os. W cenie transport, sprzęt do snurkowania, obiad, przewodnik i bilet wstępu do parku narodowego.

DZIEŃ 5, TEMUKUS / UBUD

ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA

- ❖ Rano, po śniadaniu wyjedziemy w stronę Ubud. Droga będzie nas prowadziła przez malownicze wzgórza **Wyżyny Kintamani**. Przejedziemy obok **Wulkanu Batur** oraz jeziora o tej samej nazwie, które wypełnia mniejszą kalderę, powstałą po erupcji wulkanu.
- ❖ Wstąpimy do najważniejszej balijskiej świątyni **Pura Besakih** oraz odwiedzimy **Goa Lawah** (Jaskinię Nietoperzy).
- ❖ Obiad zjemy w drodze do Ubud, w lokalnej restauracji.
- ❖ Po przyjeździe na miejsce, zakwaterowanie w uroczym, położonym na przedmieściach Ubud, w sąsiedztwie pól ryżowych, 3* hotelu **Om Ham Resort & Retreat** *. Kolacja.



* w przypadku braku możliwości zakwaterowania w tym obiekcie, zostanie on zastąpiony innym, o podobnym standardzie oraz lokalizacji.

DZIEŃ 6, UBUD

ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA - 2 sesje jogi

- ❖ Po śniadaniu w hotelu, przejedziemy do **Świętego Małpiego Lasu**. W płataninie ścieżek i zabudowań porośniętych gęstą, tropikalną roślinnością odwiedzimy najważniejszą świątynię Małpiego Lasu - **Pura Dalem Agung** oraz spróbujemy się zaprzyjaźnić z równie świętymi makakami, zamieszkującymi ten obszar.
- ❖ Na obiad udamy się do lokalnej restauracji.
- ❖ Następnie zobaczymy **Puri Saren - Pałac Królewski**, w którym ciągle mieszka lokalna rodzina królewska.
- ❖ Na końcu odwiedzimy usytuowany w sąsiedztwie Pałacu Królewskiego bazar, na którym znajdziemy rzemiosło i produkty wykonane przez balijskich artystów i rzemieślników.
- ❖ Kolacja w hotelu.



DZIEŃ 7, UBUD / TEGALALANG / TIRTA EMPUL / GUNUNG KAWI / GOA GAJAH / UBUD

ŚNIADANIE, OBIĄB, KOLACJA – 1 lub 2 sesje jogi

- ❖ Po śniadaniu pojedziemy na północ od Ubud, do **Tegalalang**, gdzie zobaczymy zielone tarasy pól ryżowych, które tak bardzo kojarzą nam się z tą wyspą.
- ❖ Następnie odwiedzimy **Tirta Empul** - świątynię hinduską, w której Balińczycy dokonują oczyszczenia w świętych wodach świątyni, pochodzących z podziemnego źródła.
- ❖ Zobaczymy też **Gunung Kawi** - kompleks świątynno-grobowy, wykuty w skałach w X w n.e. Prowadzi do niego prawie 300 kamiennych schodków.
- ❖ Po drodze do Ubud zobaczymy jeszcze **Goa Gajah** - Jaskinię Słonia, funkcjonującą jako sanktuarium, a także pochodzącą z X w hinduistyczną świątynię **Samuan Tiga**.
- ❖ Następnie pójdziemy na spacer do pobliskich wiosek, aby trochę podglądnać codzienne życie Balińczyków.
- ❖ Tego dnia zjemy obiad w lokalnej restauracji, kolację w hotelu. Joga wieczorem będzie uzależniona od godziny powrotu do hotelu.



DZIEŃ 8, UBUD / TAMAN AYUN / JATI LUWIH / UBUD

ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA - 1 sesja jogi

- ❖ Po śniadaniu pojedziemy na zachód od Ubud, do świątyni **Taman Ayun** - jednej z najpiękniejszych na wyspie.
- ❖ Tego dnia odwiedzimy też **Big Bamboo Tree Chocolate Factory** - fabrykę czekolady, w której zapoznamy się z procesem powstawania tego lubianego przez wielu produktu. Czekoladę będzie można też skosztować.
- ❖ Po południu, udamy się do **Jati Luwih** – malowniczych pól ryżowych, które wraz z systemem nawadniającym zostały wpisane na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Przez wielu uznawane za najpiękniejsze na Bali.
- ❖ W drodze do Ubud zobaczymy jeszcze świątynię **Pura Luhur Batukaru**, która ma chronić wyspę przed złymi duchami.
- ❖ Obiad zjemy w lokalnej restauracji, kolację w hotelu.



DZIEŃ 9, UBUD / DENPASAR / NUSA DUA

ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA – 1 lub 2 sesje jogi

- ❖ Po śniadaniu opuścimy hotel i przemieścimy się do administracyjnej stolicy Bali - **Denpasar**, w której odwiedzimy **Muzeum Prowincji Bali**.
- ❖ Obiad zjemy w lokalnej restauracji.
- ❖ Z Denpasar pojedziemy na południe wyspy, do **Nusa Dua**, gdzie w 3* hotelu [Matahari Terbit](#) * zostaniemy już do końca pobytu.





* w przypadku braku możliwości zakwaterowania w tym obiekcie, zostanie on zastąpiony innym, o podobnym standardzie oraz lokalizacji.

DZIEŃ 10, NUSA DUA / ULUWATU

ŚNIADANIE, KOLACJA - 1 sesja jogi

- ❖ Czas wolny. W hotelu będzie można korzystać z basenu, a także plaży. W okolicy znajdują się restauracje oraz centrum handlowe. Obiad we własnym zakresie.
- ❖ Na zachód słońca pojedziemy do **Uluwatu**, gdzie oprócz pięknie położonej na wysokim klifie świątyni, zobaczymy wieczorem hipnotyczny pokaz **tańca Kecak**.
- ❖ Kolacja w hotelu lub w lokalnej restauracji.



DZIEŃ 11, NUSA DUA

ŚNIADANIE, KOLACJA - 1 sesja jogi

- ❖ Plażowanie, kąpiele w morzu, relaks, odpoczynek w bardzo komfortowym hotelu, zlokalizowanym bezpośrednio przy piaszczystej plaży w Nusa Dua.

Dodatkowa wycieczka do Kuty - dla chętnych, wczesnym popołudniem istnieje możliwość zorganizowania wycieczki do Kuty - jednego z głównych ośrodków turystycznych w kraju. Piękna plaża, bogate życie nocne, wiele restauracji i klubów. W takiej sytuacji kolacja we własnym zakresie. Orientacyjny koszt to około 5-10 US\$/ os.



DZIEŃ 12, NUSA DUA / WYLOT DO POLSKI

ŚNIADANIE, KOLACJA - 1 sesja jogi

- ❖ Czas wolny na ostatnie plażowanie i pożegnanie z Bali.
- ❖ Po południu opuścimy hotel. W drodze na lotnisko wstąpimy na kolację do lokalnej restauracji.
- ❖ Wieczorem wylot do Polski z lotniska w Denpasar. Przelot do Polski w godzinach nocnych, z przesiadką w jednym z portów lotniczych w Europie lub na Bliskim Wschodzie.



DZIEŃ 13, PRZYLOT DO POLSKI

- ❖ Przyłot do Polski, zakończenie wyjazdu.



WARUNKI ZAKWATEROWANIA

Jakość, lokalizacja oraz wystrój hoteli są dla nas ważne. Pragniemy bowiem, aby także i miejsca noclegowe stały się spójną częścią wypoczynku i pobytu na wyspie.

Dużą zaletą wyjazdu jest zakwaterowanie w bardzo komfortowych hotelach, na ogół umiejscowionych w tropikalnych ogrodach, często z basenem na swoim terenie. W lokalnej nomenklaturze oznaczone są one jako hotele 3*+. Posiadają 2-osobowe, przestronne, dobrze umeblowane pokoje, z klimatyzacją, telewizorem i łazienką wyposażoną w jednorazowe akcesoria do mycia. Doskonale nadają się do wypoczynku lub relaksu po całym dniu zwiedzania.

Dla wygody naszych uczestników ograniczyliśmy do minimum liczbę hoteli na trasie, a tym samym konieczność pakowania i rozpakowywania bagaży w związku z przenosinami do kolejnej lokalizacji.

Planujemy pobyt w poniższych hotelach *

- **Ubud** - [Om Ham Resort & Retreat](#)
- **Nusa Dua**: [Matahari Terbit](#)
- **Temukus**: [Pantai Mas](#)

* w przypadku braku możliwości zakwaterowania w wyżej wymienionych obiektach, zostaną one zastąpione innymi, o podobnym standardzie oraz lokalizacji.

PROWADZENIE WYJAZDU



Agnieszka Stępień - z wykształcenia geograf regionalny, z zamiłowania podróżnik, współautor serwisu transAzja.pl. Odwiedziła do tej pory 29 krajów w samej tylko Azji, spędzając tam łącznie ponad 3 lata. Regularnie zagląda do Nepalu, Indii i Chin. Azja, do której początkowo podchodziła jak "do jeża", wydawała się być wielka, daleka, niedostępna, droga i nieznaną. Możliwość poznawania tego kontynentu, jego kultury, ludzi, geografii, religii całkowicie zmieniła jej życie, światopogląd i jednocześnie uzależniła. Teraz, już jako szczęśliwa mama z synkiem i jego tatą, coraz dokładniej stara się poznać obszar świata, który z każdym wyjazdem ma więcej do zaoferowania. Możliwość pokazania innym choć fragmentów tego wspaniałego kontynentu jest dla niej wielką frajdą. Na miejscu będzie pełniła funkcję pilota i przewodnika.



Justyna Wojciechowska - pomysłodawca i założyciel Joga Sztuka Życia, dyplomowana nauczycielka jogi wg metody B.K.S. Iyengara, fizjoterapeutka. Jogę praktykuje od 1999 roku. Systematycznie uczestniczy w warsztatach doszkalających dla nauczycieli, zarówno w kraju jak i za granicą. W 2012 odbyła staż w Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute w Punie (Indie), gdzie pogłębiała swoją praktykę oraz wiedzę z zakresu terapii jogą pod okiem rodziny Iyengarów. Na co dzień uczy jogi w Warszawie, w szkole Joga Sztuka Życia, prowadzi zajęcia dla osób początkujących i zaawansowanych oraz zajęcia profilaktyczne JOGI DLA KRĘGOSŁUPA. Jest członkiem zarządu Polskiego Stowarzyszenia Jogi Iyengara. W swojej pracy łączy wiedzę i umiejętności z zakresu fizjoterapii, jogi i pilatesa, a program zajęć stara się dobrać do możliwości i potrzeb każdego uczestnika. Od 2005 roku prowadzi wyjazdowe kursy jogi, w pięknych zakątkach Polski, a od 2010 roku również wyjazdy zagraniczne do Azji, łączące praktykę jogi i zwiedzanie najciekawszych miejsc w Indiach, Nepalu Sri Lance i Chinach.

BALI Z JOGĄ

RELAKS NA WYSPIE PACHNĄCEJ GOŹDZIKAMI



ORGANIZATOR WYJAZDU

TRANSAZJA Krzysztof Stępień

z siedzibą w Pruszkowie przy ulicy Kubusia Puchatka 8/34, 05-800 Pruszków,
NIP 534-206-00-25, REGON 366981342, wpisana do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników
Turystycznych Województwa Mazowieckiego pod numerem 1887 oraz posiadająca gwarancję ubezpieczeniową
Organizatora Turystyki o numerze M207800, wydaną przez Signal Iduna, ważną do 19 kwietnia 2018 roku.

Zachęcamy do zapoznania się z poniższymi dokumentami:

- [Certyfikat Gwarancji Ubezpieczeniowej Organizatora Turystyki](#),
- [Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych Województwa Mazowieckiego](#)



CENA WYJAZDU

4 300 PLN + 1400 US\$

oraz dodatkowo:

50 US\$ - obowiązkowe napiwki dla balijskich pilotów, kierowców i bagażowych

357 US\$ - ewentualna dopłata do pokoju 1-osobowego wyłącznie na życzenie uczestnika

Zastrzegamy możliwość odwołania wyjazdu, jeżeli nie zbierze się wymagana liczba uczestników.

W takim przypadku **wszelkie wpłacone środki zostaną zwrócone w całości.**

TERMIN WYJAZDU

8 - 20 września 2017

Uwaga: dopuszczamy możliwość przesunięcia daty wylotu do +/- 2 dni.

Ostateczna data zostanie ustalona po zgromadzeniu się wymaganej liczby uczestników i dokonaniu rezerwacji lotniczej.

CENA OBEJMUJE

- ❖ Przelot na trasie Warszawa - Denpasar - Warszawa, z przesiadką,
- ❖ Wszelki transport na terenie Bali opisany w powyższym planie, realizowany prywatnym pojazdem,
- ❖ Bilety wstępu do wszystkich opisanych w programie obiektów i imprez,
- ❖ Zakwaterowanie w pokojach 2-osobowych o standardzie odpowiadającym 3*, z bogatym wyposażeniem, prywatnymi łazienkami i klimatyzacją,
- ❖ Wyżywienie według planu opisanego w programie (10 śniadań, 7 obiadów, 11 kolacji),
- ❖ Zajęcia jogi, prowadzone przez dyplomowaną instruktorkę - Justynę Wojciechowską z [Joga Sztuka Życia](#),
- ❖ Opiekę polskojęzycznego pilota oraz przewodnika,
- ❖ Dodatkową opiekę lokalnego, anglojęzycznego przewodnika,
- ❖ Ubezpieczenie zdrowotne (KL, NNW)

CENA NIE OBEJMUJE

- ❖ Zwyczajowych napiwków dla balijskiej obsługi: **50 US\$ /os**,
- ❖ Wyżywienia nieuwzględnionego w powyższym planie: 3 obiady. Każdy uczestnik powinien mieć na ten cel przygotowane około **30 US\$**,
- ❖ Napojów innych niż woda lub herbata w czasie obiadów i kolacji,
- ❖ Ewentualnych opłat za filmowanie lub robienie zdjęć,
- ❖ Elementów nie opisanych w powyższym programie,
- ❖ Wszelkich wydatków natury prywatnej,
- ❖ Sprzętu do jogi,
- ❖ Dodatkowej wycieczki na Wyspę Menjangan, na rafę koralową - około 100 US\$,
- ❖ Dodatkowej wycieczki do Air Panas Banjar oraz do Brama Vihara Arama - około 10 US\$,
- ❖ Dodatkowej wycieczki do miasta Kuta - około 5-10 US\$