



SZCZEGÓŁOWY PROGRAM WYJAZDU

# INDIE Z JOGĄ

## RELAKS, PLAŻA I PRAKTYKA JOGI



16 DNI, WIOSNA 2015

*Ucieknij z nami przed zimą do tropikalnych Indii!*



**Długość wyjazdu:** 16 dni

**Trasa:** Delhi, Rishikesh, Haridwar, Varanasi, Sarnath, Goa (Arambol), Mumbai

### TERMIN WYJAZDU

05 - 21 marca 2015

Uwaga: dopuszczamy możliwość przesunięcia daty wylotu o +/- 5 dni.

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

### GŁÓWNE ATRAKCJE

- ❖ Praktyka jogi w czasie pobytu na Goa, w Rishikeshu oraz Varanasi, prowadzona przez dyplomowaną instruktorkę jogi - Justynę Wojciechowską z [Joga Sztuka Życia](#).
- ❖ Relaksacja i wypoczynek nad oceanem w Arambol, w północnej części stanu Goa,
- ❖ Zwiedzanie Delhi, wycieczka po gwarnych bazarach i najważniejszych zabytkach indyjskiej stolicy,
- ❖ Zwiedzanie Varanasi – najświętszego miasta hinduistów, spacer nad Gangesem, rejs po rzece o wschodzie słońca,
- ❖ Przejazdka do Sarnath, miejsca wygłoszenia pierwszego kazania przez Buddę,
- ❖ Zwiedzanie Mumbai (dawny Bombaj),
- ❖ Dodatkowo – dla chętnych - wycieczki na pchli targ na plaży w Anjuna, do Old Goa, a także spływ pontonami po Gangesie w Rishikeshu.

Pełna treść oferty dostępna pod adresem: <http://wyprawy.transazja.pl/indie-z-joga-16dni>

## STOPIEŃ TRUDNOŚCI WYJAZDU

**Łatwy, mało intensywny wyjazd o charakterze stacjonarno-objazdowym, dostępny dla każdego, bez ograniczeń wiekowych.** Program zwiedzania nie jest bardzo napięty, przez co uczestnicy prawie każdego dnia będą mieli czas wolny na wypoczynek. Pobyt w Rishikeshu i na Goa, to głównie relaksacja, praktyka jogi i dużo wolnego czasu. Intensywniej będzie w dużych, tętniących życiem miastach, czyli w Delhi, Varanasi i Mumbaju.

## PROGRAM WYJAZDU

### DZIEŃ 1, WYLOT Z POLSKI

Wylot samolotem do Delhi z przesiadką w jednym z portów lotniczych w Europie lub na Bliskim Wschodzie.

### DZIEŃ 2, PRZYLOT / DELHI

#### ŚNIADANIE, OBIAD

- ❖ Przyłot do stolicy Indii w godzinach nocnych, przejazd do hotelu, zakwaterowanie, odpoczynek, śniadanie.
- ❖ Po śniadaniu, riksami rowerowymi przejedziemy przez samo serce **Old Delhi**, by następnie odbyć spacer po głównych jego bazarach: **Chandi Chowk** oraz **Chawri Bazaar**. Zobaczymy: główną bramę Czerwonego Fortu – **Bramę Lahore**, największy w Indiach meczet – **Jama Masjid** oraz sikhijską gurdwarę **Sis Ganj Sahib**.
- ❖ Obiad w Old Delhi, powrót do hotelu, wolne popołudnie.
- ❖ Osoby zainteresowane mogą udać się z polskim przewodnikiem do **Askhardham** – nowoczesnego kompleksu świątynnego, pretendującego do miana architektonicznej wizytówki Delhi.
- ❖ Kolacja we własnym zakresie, nocleg w Delhi.



### DZIEŃ 3, DELHI

#### ŚNIADANIE, KOLACJA

- ❖ Po śniadaniu autokarem udamy się do **New Delhi**, by zobaczyć najbardziej znane miejsca, związane z historią i architekturą miasta: miejsce kremacji Mahatmy Ghandiego - **Raj Ghat**, **Mauzoleum Humajuna**, **Ogrody Lodich**, hinduistyczną świątynię **Laxmi Narayan**, **Bramę Indii**, trakt królewski **Raj Path** oraz bahaistyczną **Świątynię Lotosu**.
- ❖ Wczesna kolacja w hotelu.
- ❖ Nocny przejazd pociągiem do Haridwaru w wagonach z miejscami do leżenia.





## DZIEŃ 4, HARIDWAR / RISHIKESH

**ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA** - 2 sesje jogi dziennie

- ❖ Przejazd wczesnym porankiem riksami z Haridwaru do **Rishikeshu**
- ❖ Zakwaterowanie w **aśramie**, odpoczynek, śniadanie.
- ❖ Poranna i wieczorna **sesja jogi** w jednym z aśramów na terenie miasta. Poza tym **zwiedzanie, czas wolny, relaks**.
- ❖ Wszystkie posiłki **wspólne**, w miejscu zakwaterowania



**Rishikesh** – święte miasto położone nad Gangesem, ważne centrum pielgrzymkowe dla wyznawców hinduizmu. Zwane jest też światową stolicą jogi, a sama nazwa miasta tłumaczona jest jako miejsce, gdzie medytowali starożytni mędrcy - *ryshi*. Ulokowało się tutaj wiele aśramów, szkół jogi i innych duchowych praktyk. Jest to także ulubione miejsce *sadhu* - świętych mężów. Doskonałe miejsce do praktykowania jogi.

*W zależności od pogody, dla osób zainteresowanych będziemy mogli zorganizować rafting – spływ pontonami po Gangesie / impreza dodatkowo płatna, około 10 US\$ /os.*

## DZIEŃ 5,6 RISHIKESH

**ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA** - 2 sesje jogi dziennie

- ❖ Czas wolny, relaks, spacer po okolicy
- ❖ Poranna i wieczorna **sesja jogi**
- ❖ Wszystkie posiłki **wspólne**, w miejscu zakwaterowania
- ❖ Szóstego dnia późnym wieczorem wyjazd riksami do Haridwaru na nocny pociąg do Varanasi. Przejazd w wagonie z miejscami do leżenia.



*Piątego dnia późnym popołudniem, dla chętnych (zamiast wieczornej sesji jogi) wyjazd do Haridwaru celem uczestnictwa w niezwykle barwnej ceremonii arati. Następnie spacer wzdłuż Gangesu, po świętych ghatach, gdzie będziemy mogli obserwować hinduistyczne obrzędy religijne prowadzone nad rzeką / impreza bezpłatna*

## DZIEŃ 7, VARANASI

**OBIAD, KOLACJA**

- ❖ Około południa przyjazd do **Varanasi**, przejazd ze stacji kolejowej riksami do hotelu, zakwaterowanie, obiad.
- ❖ Wieczorem spacer po ghatach, gdzie będziemy uczestniczyć w barwnej **ceremonii arati** nad brzegiem Gangesu.
- ❖ Kolacja, nocleg w hotelu





## DZIEŃ 8, VARANASI, SARNATH

### ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA

- ❖ Po wczesnej pobudce, przed wschodem słońca wypłyniemy w rejs po Gangesie wzdłuż ghatów. Jest to wspaniała okazja by przywitać budzące się do życia święte miasto i obserwować codzienny, poranny **obrzędek religijny** wyznawców hinduizmu.
- ❖ Po śniadaniu udamy się riksami do **Sarnath** – miejscowości oddalonej 13 km od Varanasi, w której Budda wygłosił swoje pierwsze kazanie, a gdzie dzisiaj znajdują się liczne buddyjskie świątynie z wielu krajów. Obiad na terenie Sarnath.
- ❖ Na miejscu odwiedzimy warsztaty tkackie **słynnych jedwabów z Benaresu**. Będzie możliwość zrobienia zakupów.
- ❖ Powrót do Varanasi, **spacer z przewodnikiem zaułkami starego miasta** gdzie będzie można podglądać codzienne życie mieszkańców jednego z najstarszych miast świata.
- ❖ Wieczorem kolacja i czas wolny, nocleg w hotelu.



## DZIEŃ 9, VARANASI / GOA (ARAMBOL)

### ŚNIADANIE

- ❖ Po wczesnym śniadaniu wyjedziemy na lotnisko nieopodal Varanasi, skąd samolotem udamy się na Goa. Z lotniska Dabolim, przemieścimy się taksówkami do Arambol, miejsca, w którym spędzimy następane pięć i pół dnia.
- ❖ Zakwaterowanie
- ❖ Kolacja we własnym zakresie, nocleg.



## DZIEŃ 10-14 GOA (ARAMBOL)

### PRZEZ CAŁY POBYT NA GOA POSIŁKI WE WŁASNYM ZAKRESIE

2 sesje jogi dziennie

- ❖ Plażowanie, relaks, wypoczynek, ucztowanie,
- ❖ Poranna i popołudniowa **sesja jogi**

**Arambol** - znajduje się w północnej części Goa i może poszczycić się jedną z najpiękniejszych plaż prowincji. W bezpośredniej okolicy nie został wybudowany do tej pory żaden duży hotel, co pozwoliło zachować sielską, turystyczną atmosferę. Klimat miejsca nawiązuje nieco do czasów hippisowskich. W okolicy znajduje się dużo ośrodków związanych z jogą. Szeroka, piaszczysta plaża ciągnie się na długości wielu kilometrów, a od lądu oddziela ją palmowy las. W północnej części znajdują się niewielkie wzgórza, z których rozpościera się panoramiczny widok na wybrzeże. Jako ciekawostkę można dodać, że nieopodal linii brzegowej znajduje się kilka jezior





ze słodko-słoną wodą. Ponadto, pomiędzy wzgórzami znajduje się ogromnych rozmiarów figus. Do drzewa przylega kamienna rzeźba amerykańskiego artysty urodzonego w 1951 w Sopocie, Jacka Tylickiego, przedstawiająca coś w rodzaju talerza z napisem: „Give if you can - Take if you have to” - zwana też The Money Stone. Miejsce to jest chętnie odwiedzane przez turystów. **Cały Arambol to świetne miejsce na odpoczynek i relaks.**

*W czasie pobytu na Goa, dla chętnych, dodatkowo, odpłatne wycieczki do **Old Goa** (około 15 US\$/os.) oraz na **pchli targ na plaży w Anjuna** (tylko w środy) (około 10 US\$/os.)*



## DZIEŃ 15, GOA (ARAMBOL)

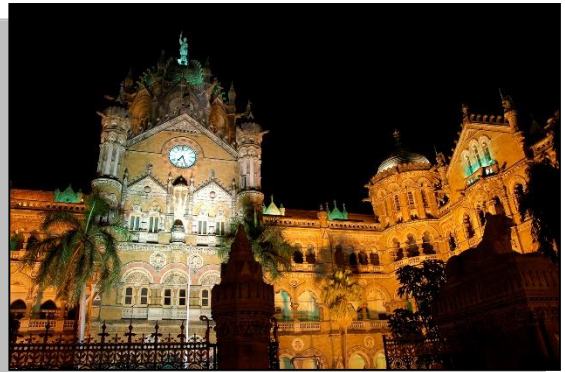
### WYŻYWIENIE WE WŁASNYM ZAKRESIE

- ❖ Poranna sesja jogi
- ❖ Po południu wyjazd taksówkami na stację kolejową w Pernem, na nocny pociąg do Mumbaj - przejazd w wagonie z miejscami do leżenia.

## DZIEŃ 16, MUMBAI

### ŚNIADANIE, KOLACJA

- ❖ Przyjazd do **Mumbaj** wczesnym rankiem, zakwaterowanie, odpoczynek, wspólne śniadanie.
- ❖ Po śniadaniu spacer po południowej części miasta. Zobaczymy **Bramę do Indii, dworzec Wiktorii, kawiarnię Leopold, wiktoriańską zabudowę** dzielnic Fort i Churchgate.
- ❖ Ostatnia wspólna kolacja w jednej z wegetariańskich restauracji, Czas wolny
- ❖ Późnym wieczorem wyjazd na lotnisko.



## DZIEŃ 17, WYLOT DO POLSKI

- ❖ Przylot do Polski w godzinach porannych.



## WYŻYWIENIE

**W czasie pobytu na Goa nie zapewniamy żadnych posiłków.** Wybór restauracji oraz różnorodność serwowanych w nich potraw jest tak duża, że - naszym zdaniem - odgórne narzucanie menu byłoby dużym błędem. Każdy z uczestników będzie miał pełną możliwość wybierania potraw: od świeżych owoców i warzyw, przez wegetariańskie dania kuchni indyjskiej po potrawy z ryb i owoców morza. Możliwość samodzielnego wyboru restauracji oraz dań okazała się być bardzo cenionym elementem pośród uczestników poprzednich wyjazdów. Każdy uczestnik powinien mieć na ten cel przygotowane **minimum 125 USD.**

Także podczas podróży pociągiem (będzie ich 3), nie jesteśmy w stanie zagwarantować Państwu posiłku. W pociągach można kupić niedrogo przekąski, ryż biryani oraz napoje.

## ZAKWATEROWANIE

**Pobyt na Goa** - Zamieszkamy w sprawdzonym już przez nas na poprzednich wyjazdach pensjonacie, zlokalizowanym w malowniczym palmowym gaju, około 50 metrów od plaży. Miejsce jest oddalone o około 1 km od turystycznych zabudowań miasteczka Arambol i jego głównego „deptaka”. Taka lokalizacja zapewnia spokój, ciszę i dość prywatną atmosferę, łączącą w sobie hippisowski klimat lat 60-tych z tropikalną, indyjską wsią.

Pensjonat jest urządony w bardzo prostym stylu. Dwuosobowe pokoje z łazienkami, skromnie umeblowane, bez TV i klimatyzacji, bardziej przypominają surowe aśramowe cele niż hotelowe apartamenty. Bezpośrednia bliskość plaży, sielska, atmosfera i rewelacyjna kuchnia sprawiają, że miło spędza się tam czas.

Do pensjonatu należy restauracja serwująca wyśmienite dania. W ofercie znajdują się zarówno potrawy indyjskie jak i europejskie. Kosztować można ryb i owoców morza. Dostępne są także desery oraz świeże ciasta, owoce, soki i koktajle mleczne. Ponadto, w bezpośredniej bliskości znajduje się jeszcze kilka innych małych restauracji oraz lokalnych sklepów spożywczych. Wszędzie dostępne są przepyszne owoce i świeżo wyciskane soki.



**Pobyt w Rishikesh** - Zakwaterowanie tutaj będzie miało charakter Aśramowy – sprzyjający medytacji i praktyce jogi. Pokoje będą dwu – lub wręcz jednoosobowe, o dość surowym charakterze.

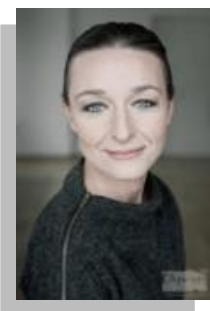
## PRAKTYKA JOGI I MEDYTACJI W CZASIE IMPREZY

Osoby zainteresowane zajęciami, proszone są o zabranie ze sobą cienkiej i lekkiej maty do ćwiczeń jogi oraz paska do jogi.

## IMPREZY FAKULTATYWNE, DODATKOWO PŁATNE

- ❖ **Środowy pchli targ na Plaży w Anjuna** – w każdą środę, na Plaży Anjuna odbywa się barwny pchli targ. Zapoczątkowany został w latach 60-tych przez hippisów wyprzedających swój dobytek w celu pozyskania środków na dalszą podróż. Obecnie targowisko rozrosło się do bardzo dużych rozmiarów i sprzedawana są produkty praktycznie ze wszystkich zakątków Indii. Kolorytu dopełnia lokalizacja bazaru – znajduje się on bowiem bezpośrednio przy plaży, w palmowym lesie. Cała impreza jest barwna, gwarna i egzotyczna. Warto spędzić tam pół dnia w ramach przerwy od plażowania i wypoczynku. Koszt imprezy dotyczy faktycznie tylko przejazdu i powrotu współdzielonymi taksówkami. Powinien zamknąć się kwotą około 10 US\$ od osoby.
 
- ❖ **Old Goa** - niegdyś było to dobrze prosperujące, portugalskie miasto, stolica stanu, z dziesiątkami kościołów, tak, że mogłoby się równać pod względem liczby mieszkańców z Lizboną czy Londynem z tego okresu!. Od XVI do XVIII w. nazywane było Rzymem Wschodu. W 1835 roku miasto przestało się rozwijać z powodu cholery i malarii, z którymi nie umiano sobie poradzić. Dzisiaj nie przypomina już czasów świetności, ale na stosunkowo niewielkim obszarze pozostały potężne chrześcijańskie kościoły z Katedrą, Kościołem św. Franciszka z Asyżu i Bazyliką Bom Jesus na czele. Przejazd w obie strony to koszt około 15 US\$ od osoby.
 
- ❖ **Spyw pontonami po Gangesie** – w czasie pobytu w Rishikeshu, jeśli pogoda pozwoli, będzie można wybrać się na rafting. Jakkolwiek brzmi to dumnie, to w istocie jest to dość spokojny spływ pontonami po Gangesie, z rzadka jedynie przerywany bardziej dynamicznymi przejściami przed wodne progi i spiętrzenia. Impreza trwa około 3 godzin wliczając w to transport samochodami na miejsce rozpoczęcia spływu. Koszt imprezy to około 10 US\$/os.

## PROWADZENIE WYJAZDU



**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,







## CENA WYJAZDU

**6 200 PLN + 700 US\$**

### **OFERTA FIRST MINUTE – rabat 500 PLN**

dla osób które zgłoszą się na wyjazd do **15 października 2014**

*(decyduje data wpłynięcia I raty na nasze konto bankowe)*

260 US\$ - ewentualna dopłata do pokoju 1-osobowego

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

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

## TERMIN WYJAZDU

**5 - 21 marca 2015**

Uwaga: dopuszczamy możliwość przesunięcia daty wylotu o +/- 5 dni.

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

## CENA OBEJMUJE

- ❖ Przelot na trasie Warszawa – Delhi oraz Mumbai - Warszawa, z przesiadkami,
- ❖ Przelot na trasie Varanasi – Goa, z przesiadkami,
- ❖ Wszelki transport na terenie Indii opisany w powyższym planie,
- ❖ Przejazdy kolejowe na terenie Indii w wagonach z miejscami do leżenia,
- ❖ Wizę turystyczną do Indii,
- ❖ Zajęcia jogi w trakcie pobytu w Arambol i Rishikesh, prowadzone przez dyplomowaną instruktorkę jogi - Justynę Wojciechowską z [Joga Sztuka Życia](#),
- ❖ Zakwaterowanie w pokojach 2-osobowych z prywatnymi łazienkami,
- ❖ Rejs po Gangesie w Varanasi,
- ❖ Wyżywienie według planu opisanego w programie (8 śniadań, 6 obiadów, 7 kolacji),
- ❖ Opiekę polskojęzycznego pilota oraz przewodnika,
- ❖ Zwyczajowe napiwki dla indyjskiej obsługi,
- ❖ Ubezpieczenie zdrowotne (KL, NNW, OC),
- ❖ Bilety wstępu do wszystkich zwiedzanych obiektów,

## CENA NIE OBEJMUJE

- ❖ Wyżywienia nieuwzględnionego w powyższym planie: 6 śniadań i 6 obiadów, 9 kolacji. Każdy uczestnik powinien mieć na ten cel przygotowane minimum **125 USD**,
- ❖ Spływu po Gangesie w Rishikeshu – około **10 USD**,
- ❖ Wycieczki na Goa – do Old Goa – **15 USD**, na pchli targ w Anjunie – **10 USD**,
- ❖ Sprzętu do jogi,
- ❖ Elementów nie opisanych w powyższym programie,
- ❖ Wszelkich wydatków natury prywatnej,