



SZCZEGÓŁOWY PROGRAM WYJAZDU

INDIE Z JOGĄ

RELAKS, PLAŻA I PRAKTYKA JOGI



17 DNI, WIOSNA 2016

Ucieknij z nami przed zimą do tropikalnych Indii !



Długość wyjazdu: 17 dni

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

TERMIN WYJAZDU

08 - 24 marca 2016

Uwaga: dopuszczamy możliwość przesunięcia daty wylotu do -2 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](http://joga-sztuka-zycia.pl).
- ❖ Relaksacja i wypoczynek nad oceanem w Arambol, w północnej części stanu Goa,
- ❖ Zwiedzanie Delhi, wycieczka po gwarnych bazarach i najważniejszych zabytkach indyjskiej stolicy,
- ❖ Zwiedzanie Agry – wizyta w Taj Mahal oraz Forcie Agra – perłach mogolskiej architektury,
- ❖ Zwiedzanie Varanasi – najświętszego miasta hinduistów, spacer nad Gangesem, rejs po rzece o wschodzie słońca,
- ❖ Przejazdka do Sarnath, miejsca wygłoszenia pierwszego kazania przez Budłę,
- ❖ Zwiedzanie Mumbai (dawny Bombaj),
- ❖ Dodatkowo - dla chętnych - wycieczka do Old Goa, a także spływ pontonami po Gangesie w Rishikeshu.

Pełna treść oferty dostępna pod adresem: <http://wyprawy.transazja.pl/indie-z-joga-17dni>

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**.
- ❖ Powrót do hotelu, obiad, 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 / AGRA / DELHI

ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA

- ❖ Wczesnym rankiem udamy się na główną stację kolejową Delhi i super szybkim **ekspresem Shatabdi** dotrzemy do Agry – miasta w którym znajduje się Taj Mahal. Czas przejazdu około 2 godziny, śniadanie zostanie podane w trakcie podróży.
- ❖ Po dotarciu na miejsce zwiedzimy „klejnot Indii” – **Taj Mahal**
- ❖ Po obiedzie udamy się do **Fortu Agra**, aby zwiedzić jego fortyfikacje i dziedzińce.
- ❖ Wieczorem wrócimy na stację kolejową i szybkim ekspresem Shatabdi wrócimy do New Delhi, kolacja w pociągu
- ❖ Nocleg w Delhi



DZIEŃ 4, 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** oraz trakt królewski **Raj Path**.
- ❖ Wczesna kolacja w hotelu.
- ❖ Nocny przejazd pociągiem do Haridwaru w wagonach z miejscami do leżenia.



DZIEŃ 5, HARIDWAR / RISHIKESH

ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA - 2 sesje jogi dziennie

- ❖ Przejazd wczesnym porankiem riksami z Haridwaru do **Rishikeshu**
- ❖ Zakwaterowanie, odpoczynek, śniadanie.
- ❖ Poranna i wieczorna **sesja jogi**. 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 - *rysi*. 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 6,7 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
- ❖ Siódmego dnia, późnym wieczorem wyjazd riksami do Haridwaru na nocny pociąg do Varanasi. Przejazd w wagonie z miejscami do leżenia.





DZIEŃ 8, 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 9, 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 **obrzęd 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 jedwabi 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 10, 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 następne pięć i pół dnia.
- ❖ Zakwaterowanie
- ❖ Kolacja we własnym zakresie, nocleg.



DZIEŃ 11-14 GOA (ARAMBOL)

PRZEZ CAŁY POBYT NA GOA POSIŁKI WE WŁASNYM ZAKRESIE

2 sesje jogi dziennie

- ❖ Plażowanie, relaks, wypoczynek, uczty, 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 jeziorzek 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, dodatkowa, odpłatna wycieczka do Old Goa (około 15 US\$/os.)



DZIEŃ 15, GOA (ARAMBOL)

WYŻYWIENIE WE WŁASNYM ZAKRESIE

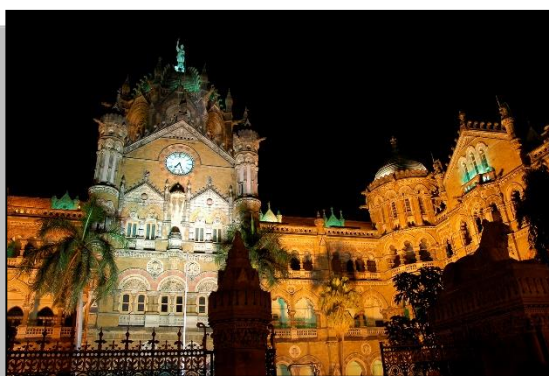
- ❖ Poranna sesja jogi
- ❖ Po południu wyjazd taksówkami na stację kolejową w Pernem, na nocny pociąg do Mumbai - przejazd w wagonie z miejscami do leżenia.



DZIEŃ 16, MUMBAI

ŚNIADANIE, KOLACJA

- ❖ Przyjazd do **Mumbai** 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 urządzony 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.



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.

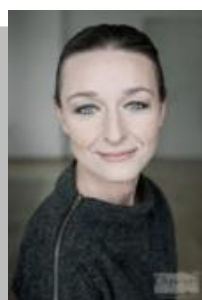
IMPREZY FAKULTATYWNE, DODATKOWO PŁATNE

❖ **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.



❖ **Spływ 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, 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 i Chinach.



Agnieszka Stępień - współautor serwisu transAzja.pl, z wykształcenia geograf regionalny, z zamiłowania podróżnik. Odwiedziła do tej pory 28 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 nieznana. 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. Poza trekkingami w regionie Everestu oraz Annapurny, w 2013 roku współorganizowała wyprawę do Upper Dolpo. Jest współorganizatorem wyjazdu do Indii, na miejscu będzie pełniła funkcję pilota i przewodnika.

TRASA WYJAZDU





CENA WYJAZDU

5 500 PLN + 800 US\$

oraz dodatkowo:

60 US\$ - na wizę do Indii

320 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

8 - 24 marca 2016

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 – 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,
- ❖ Zajęcia jogi w trakcie pobytu w Arambol i Rishikesh, prowadzone przez dyplomowaną instruktorkę jogi - Justynę Wojciechowską z [Joga Sztuka Życia](http://joga.sztuka.zycia.pl),
- ❖ Zakwaterowanie w pokojach 2-osobowych z prywatnymi łazienkami,
- ❖ Rejs po Gangesie w Varanasi,
- ❖ Wyżywienie według planu opisanego w programie (9 śniadań, 6 obiadów, 9 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

- ❖ Wizy turystycznej do Indii – równowartość **60 US\$**,
- ❖ Wyżywienia nieuwzględnionego w powyższym planie: 6 śniadań i 9 obiadów, 6 kolacji. Każdy uczestnik powinien mieć na ten cel przygotowane minimum **125 US\$**,
- ❖ Spływu po Gangesie w Rishikeshu – około **10 US\$**,
- ❖ Wycieczki na Goa – do Old Goa – **15 US\$**,
- ❖ Sprzętu do jogi,
- ❖ Elementów nie opisanych w powyższym programie,
- ❖ Wszelkich wydatków natury prywatnej,