



# SRI LANKA Z JOGĄ

## DAJ SIĘ PONIEŚĆ TROPIKALNEJ „SIE-LANCE”



14 DNI

*Egzotyczna i wszechotaczająca przyroda wyspy czeka na Ciebie!*



**Długość wyjazdu:** 14 dni

**Trasa:** Dambulla, Sigiriya, Anuradhapura, Mihintale, Pollonnaruwa, Matale, Kandy, Nuwara Eliya, Horton Plains, Ella, Buduruwagala, Park Narodowy Udawalawe, Weligama, Galle, Beruwala

### TERMIN WYJAZDU

24 listopada - 7 grudnia 2015

Uwaga: dopuszczamy możliwość przesunięcia daty wylotu do +/- 3 dni.

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

### STOPIEŃ TRUDNOŚCI WYJAZDU

Wyjazd ma charakter **objazdowy, połączony z praktyką jogi i ze stacjonarnym pobytom przy plaży na końcu imprezy. 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 Sri Lanki odbywać się będzie prywatnym, wygodnym pojazdem od hotelu do hotelu, bez konieczności uciążliwego noszenia bagaży. Wszystko zgodnie z hasłem: „daj się ponieść tropikalnej się-lance”...

### GŁÓWNE ATRAKCJE

- ❖ zobacz monumentalne i fascynujące swoją potęgą zabytki dawnych stolic Sri Lanki: **Anuradhapury i Pollonnaruwy**,
- ❖ wejdź na szczyt **skalnej fortecy Sigiriya** oraz do wnętrza **buddyjskich jaskiń w Dambulla**,
- ❖ zasmakuj w **krainie doskonałej herbaty** spacerując pośród wiecznie zielonych pól. Dowiedz się jak powstaje jedna z najlepszych herbat na świecie,
- ❖ poczuj niezwykłą, religijną atmosferę wyspy stojąc w pobliżu **relikwii Zęba Buddy, świętego drzewa Bodhi**,



- ❖ zobacz pozostałości kolonialne spacerując po forcie w **Galle**, czy ulicami **Kandy**,
- ❖ odwiedź **Park Narodowy Udawalawe** i zobacz dzikie słonie, małpy, jelenie, ptaki,
- ❖ popłyn łodzią w górę **Rzeki Madhu**, poprzez gęste lasy namorzynowe, aby obserwować tradycyjny styl życia mieszkańców wysp na tej rzece,
- ❖ zasiądź wygodnie w kolejowym wagonie i delektuj się podróżą po **jednej z najpiękniejszych tras kolejowych w Azji**,
- ❖ odwiedź **Mihintale** i posłuchaj barwnej historii o tym jak buddyzm trafił na wyspę,
- ❖ **wypocznij w luksusowym hotelu, zlokalizowanym przy piaszczystej plaży** przed wylotem do domu,
- ❖ zakosztuj **egzotycznych smaków lankijskich potraw** przesyconych mieszaniną aromatycznych przypraw, chili i świeżych owoców,
- ❖ **Praktykuj jogę** prowadzoną przez dyplomowaną instruktorkę jogi - Justynę Wojciechowską z [Joga Sztuka Życia](#)



## PROGRAM WYJAZDU

### DZIEŃ 1, WYLOT Z POLSKI

Wylot samolotem na Sri Lankę, z przesiadką w jednym z portów lotniczych w Europie lub na Bliskim Wschodzie.

### DZIEŃ 2, PRZYLOT / SIGIRIYA

#### ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA - 1 sesja jogi

- ❖ Przyłot do Kolombo w godzinach nocnych i bezpośredni transfer autobusem do hotelu w Sigiriya. Na miejsce dotrzemy przed śniadaniem. Zakwaterowanie w tropikalnym, 4\* hotelu-ogrodzie.
- ❖ Czas wolny na odpoczynek po podróży do obiadu.
- ❖ Po obiedzie wejdziemy na szczyt **Sigiriya - skalną fortecę** – siedzibę królewską z V w n.e., zbudowaną na szczycie 200 metrowej skały. Po drodze przejdziemy wąskimi schodami pomiędzy rzeźbionymi lwimi łapami (Sigiriya to w wolnym tłumaczeniu "Lwia Skała") strzegącymi niegdyś dostępu do wyższych kondygnacji, a w połowie drogi obejrzymy słynne freski przedstawiające niebiańskie dziewice.
- ❖ Powrót do hotelu, kolacja, nocleg w Sigiriya.



### DZIEŃ 3, ANURADHAPURA / MIHINTALE / SIGIRIYA

#### ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA - 1 sesja jogi

- ❖ Po śniadaniu udamy się do **Mihintale** – jednego z najbardziej kameralnych i nastrojowych miejsc kultu na Sri Lance, miejsca – które według wierzeń – jest kolebką buddyzmu na wyspie.

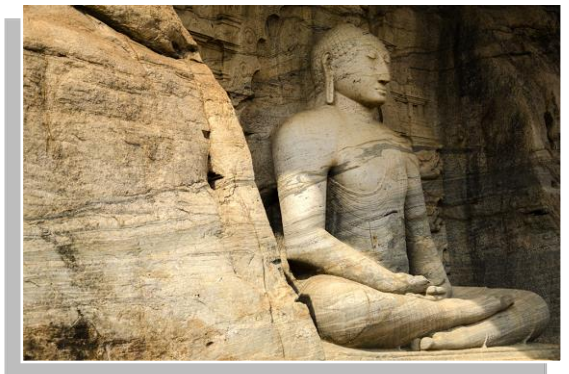
- ❖ Po obiedzie udamy się również do pierwszej stolicy Sri Lanki – **Anuradhapury**. To historyczna stolica syngaleskiego buddyjskiego państwa, które rozwijało się w okresie III wiek p.n.e.-XI wiek n.e. Według legendy początek miastu miała dać córka cesarza Asioki – Sangamitta, przywożąc gałąź ze świętego drzewa Bodhi, pod którym miał medytować i doznać oświecenia Budda. Po upadku syngaleskiego państwa zostało opuszczone i odkryte ponownie dopiero w 1820 roku. Głównym celem dla pielgrzymów jest **drzewo Sri Maha Bodhi**, mające dla buddystów znaczenie religijne, gdyż zostało wyhodowane ze szczepu tego figowca, pod którym Budda doznał oświecenia. Poza nim można tam obecnie oglądać majestatyczne kamienne świątynie (m.in. Wielką Stupę - Ruwanveliseya z charakterystycznym murem złożonym z figur słoni naturalnej wielkości) oraz pozostałości potężnych klasztorów.
- ❖ Powrót do hotelu w Sigiriya, kolacja.



#### DZIEŃ 4, POLONNARUWA / SIGIRIYA

##### ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA - 1 sesja jogi

- ❖ Po śniadaniu odwiedzimy stolicę wyspy z okresu średniowiecza – **Polonnaruwę**. To niezwykle przyjemne miejsce, w dużej mierze usytuowane w zacienionym lesie, usiane mnóstwem potężnych świątyń, ruinami pałacu królewskiego oraz monumentalną skałą - Gal Vihara - w której wyrzeźbione są cztery, ogromne posagi Buddy.
- ❖ Powrót do hotelu, kolacja, nocleg w Sigiriya.
- ❖ Jeżeli czas, pogoda i chęci pozwolą to zainteresowane osoby polski przewodnik może zaprowadzić na „**Pidurangala Rock**” – punkt widokowy, z którego roztacza się fantastyczny widok na skalną fortecę Sigiriya.



#### DZIEŃ 5, DAMBULLA / MATALE / KANDY

##### ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA - 1 sesja jogi

- ❖ Po śniadaniu wyruszymy w kierunku Kandy, po drodze zatrzymując się w miejscowości **Dambulla**, gdzie odwiedzimy największy i najlepiej zachowany na Sri Lance kompleks świątyń wykutych w grotach jaskiń, po dziś dzień będący jednym z najważniejszych miejsc kultu buddyjskiego na wyspie.
- ❖ Po dotarciu do **Kandy** obiad.
- ❖ Następnie udamy się do **centrum kamieni szlachetnych**, gdzie zostanie wyświetlony film dokumentalny na temat wydobycia kamieni szlachetnych na Sri Lance.
- ❖ Późnym popołudniem wejdziemy do najważniejszej dla







buddystów świątyni na wyspie - **Świątynia Relikwii Zęba Buddy**. Ta świątynia - została zbudowana w XVI wieku n.e. wyłącznie w celu przechowywania relikwii zęba. Na szczególną uwagę zasługuje tam wspaniała architektura i możliwość doświadczenia atmosfery duchowego uniesienia pośród licznie obecnych wiernych.

- ❖ Na koniec dnia udamy się jeszcze do miejskiego teatru, gdzie **obejrzymy pokaz tradycyjnych tańców i muzyki** połączony z tzw. próbą ognia.
- ❖ Zakwaterowanie w 3\* hotelu w Kandy, kolacja, nocleg.

## DZIEŃ 6, NANU OYA / NUWARA ELIYA

### ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA

- ❖ Po wczesnym śniadaniu udamy się na dworzec kolejowy w Kandy, skąd odjedziemy **pociągiem** w podróż po jednej z **najbardziej malowniczych tras kolejowych** w tej części świata. W ciągu 4 godzin jazdy pokonamy zaledwie 100km, jednak będzie to podróż do niemal innego świata. Kręta linia kolejowa, poprowadzona po bardzo górzystym terenie już sama w sobie jest warta zobaczenia. Gdy do tego doda się bujną, tropikalną roślinność, plantacje herbaty, ciągnące się aż po horyzont i wodospady spadające kaskadami w dół to, dostaniemy w efekcie zapadającą w pamięć przygodę. Aż trudno naprawdę uwierzyć, że jest to część tego samego kraju.
- ❖ Po dotarciu do stacji Nanu Oya przesiądziemy się w prywatny autobus, który dowiezie nas do jednej z najwyższej na wyspie położonych miejscowości – **Nuwara Eliya** – zwanej często „Małą Anglią” ze względu na liczne pozostałości po brytyjskich osadnikach.
- ❖ Wolny wieczór, kolacja, nocleg w 2\* hotelu w Nuwara Eliya.



## DZIEŃ 7, NUWARA ELIYA / HORTON PLAINS („KONIEC ŚWIATA”)

### ŚNIADANIE, KOLACJA - 1 sesja jogi

- ❖ Po wczesnym śniadaniu pojedziemy na „koniec świata” – **Horton Plains**. Park narodowy o tej nazwie znajduje się na najwyższym płaskowyżu Sri Lanki, na wysokości 2100 metrów n.p.m. Punktem kulminacyjnym jest potężna skarpa, która spada pionowo do około 300 metrów. W bardzo pogodne dni, poza równinami ciągnącymi się na południu, można zobaczyć także wschodnie wybrzeże. To miejsce nosi nazwę „koniec świata”. Występują tutaj rzadkie gatunki fauny i flory. Było niegdyś miejscem polowań brytyjskiego gubernatora.
- ❖ W drodze powrotnej do Nuwara Eliya odwiedzimy **plantację i fabrykę herbaty**, gdzie zostanie nam przedstawiony proces produkcji słynnej na całym świecie herbaty Cejlon. Będzie także okazja do jej degustacji oraz zakupu.
- ❖ Powrót do hotelu, wolny wieczór, kolacja, nocleg w Nuwara Eliya



## DZIEŃ 8, ELLA / BUDURUWAGALA / PARK NARODOWY UDAWALAWE

### ŚNIADANIE, KOLACJA - 1 sesja jogi

- ❖ Po śniadaniu ruszymy na południe, opuszczając region gór Sri Lanki.
- ❖ Po drodze zatrzymamy się na chwilę w niewielkiej miejscowości **Ella**, gdzie można podziwiać fantastyczny krajobraz w miejscu gdzie góry gwałtownie ulegają spłaszczeniu i przechodzą w nadmorskie równiny. Zobaczymy też efektowny **Wodospad Ravana**.
- ❖ Następnym przystankiem na trasie będzie niewielka miejscowość **Buduruwagala**. Tamtejsze ryty skalne są obiektami o ponad tysiącletniej historii. Istnieje siedem figur rzeźbionych w wysokiej skale - najwyższą z nich jest posąg Buddy, który ma 16 metrów wysokości.
- ❖ Wczesnym popołudniem dotrzemy na obrzeża Parku Narodowego Udawalawe.
- ❖ Zakwaterowanie w 2\* hotelu w okolicach parku narodowego, kolacja, nocleg.



## DZIEŃ 9, PARK NARODOWY UDAWALAWE / WELIGAMA / GALLE / BERUWALA

### ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA

- ❖ Po śniadaniu wjedziemy do **Parku Narodowego Udawalawe**. W czasie **samochodowego safari**, przy odrobinie szczęścia będzie można zobaczyć liczne zwierzęta, w tym słonie, dziki, bizona, małpy.
- ❖ Następnie ruszymy trasą prowadzącą wzdłuż południowego wybrzeża Sri Lanki.
- ❖ Zatrzymamy się po drodze nieopodal rybackiej wsi **Weligama** aby zobaczyć jedną z charakterystycznych „wizytówek” wyspy – rybaków łowiących na drewnianych palach wbitych w morskie dno.
- ❖ Później zawitamy do klejnotu epoki kolonialnej – **holenderskiej twierdzy Galle**. Port ten jest jednym z najdawniejszych portów morskich Sri Lanki i był ważnym punktem na handlowym szlaku. Jest to również miejsce, gdzie w roku 1505 pierwszy raz na lankijski ląd zeszli portugalscy żeglarze. Twierdza w Galle to dzisiaj jeden z obiektów Światowego Dziedzictwa UNESCO.
- ❖ Przejazd do komfortowego, zlokalizowanego przy samej plaży, 4\* hotelu w Beruwala, zakwaterowanie, kolacja, nocleg.



## DZIEŃ 10, BERUWALA / SPŁYW PO MADHU GANGA

### ŚNIADANIE, KOLACJA - 2 sesje jogi

- ❖ Po południu opuścimy na parę godzin nasz hotel, aby przesiąść się do łodzi i **popłynąć w górę Rzeki Madhu**. Tradycyjny styl życia mieszkańców wysp na tej rzece jest możliwy do obserwacji tylko od strony wody. Łódź zabierze nas przez gęste lasy namorzynowe, gdzie będzie można obserwować życie ptaków oraz tradycyjny styl odłowu ryb i krewetek, nadal praktykowany przez mieszkańców okolicy.
- ❖ Odwiedzimy również ważne miejsce związane z zachowaniem populacji **żółwi morskich** (które są zagrożone wyginięciem). Na wybrzeżu Sri Lanki, żółwie wychodzą na brzeg, aby złożyć jaja. Często zdarza się, że jaja są wykopywane przez rybaków i następnie sprzedawane. Dzięki projektowi są one skupowane i pozwala się, aby małe żółwie wykluwały się w naturalny sposób w pomieszczeniach zamkniętych, gdzie ptaki nie mają możliwości ich porwać.



## DZIEŃ 11,12,13, BERUWALA

### ŚNIADANIE, KOLACJA - 2 sesje jogi dziennie

- ❖ Plażowanie, kąpiele w morzu, relaks, odpoczynek w bardzo komfortowym, 4\* hotelu, zlokalizowanym bezpośrednio przy piaszczystej plaży w Beruwala.
- ❖ Istnieje możliwość skorzystania za dopłatą z zabiegów ajurwedyjskich.

## DZIEŃ 14, WYLOT DO POLSKI

- ❖ Późnym wieczorem 13 dnia pobytu opuścimy hotel przy plaży i udamy się na lotnisko nieopodal Kolombo.
- ❖ Przelot do Polski w godzinach nocnych, z przesiadką w jednym z portów lotniczych w Europie lub na Bliskim Wschodzie.
- ❖ Lądowanie w Warszawie tego samego dnia.



## 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.

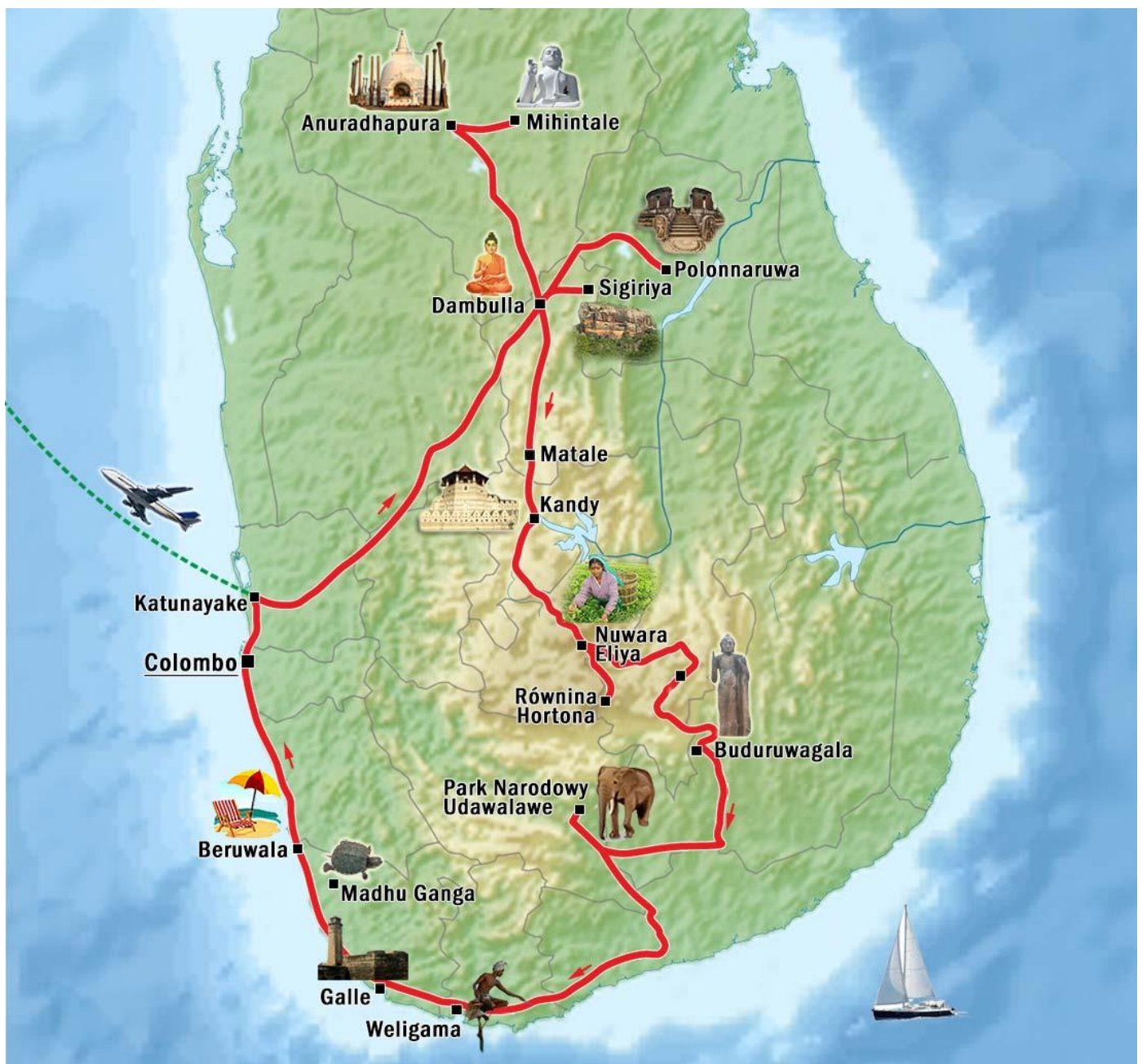
Dużą zaletą wyjazdu jest zakwaterowanie w bardzo komfortowych hotelach, na ogół umiejscowionych w tropikalnych ogrodach, często z basenem na swoim terenie. W lokalnej nomenklaturze oznaczone są one jako hotele 4\* oraz 3\*+, jednak



niektóre sprawiają wrażenie, że spełniają wyższe normy niż wynikałoby to z ich klasyfikacji. Posiadają 2-osobowe, przestronne, dobrze umeblowane pokoje, z klimatyzacją, telewizorem i łazienką wyposażoną w jednorazowe akcesoria do mycia. Doskonale nadają się do 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. Przyjęliśmy również zasadę, że wszędzie tam, gdzie spędzimy więcej niż dwie noce, zakwaterowanie będzie miało miejsce w hotelu wyższej klasy niż w przypadku miejsc gdzie spędzimy tylko jedną noc.

Na potrzeby wypoczynkowej części wyjazdu, wybraliśmy hotel, który znajduje się bezpośrednio przy plaży w Beruwala. Miejscowość ta – na zachodnim wybrzeżu Sri Lanki – położona jest w bezpośredniej bliskości dwóch innych plaż, co czyni z niej doskonałą lokalizacją do aktywnego wypoczynku, spacerów i relaksacji.





## CENA WYJAZDU

**5 000 PLN + 1200 US\$**

oraz dodatkowo:

**30 US\$** - wiza turystyczna na Sri Lankę

**35 US\$** - obowiązkowe napiwki dla lankijskich pilotów, kierowców i bagażowych

**420 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

**24 listopada - 7 grudnia 2015**

Uwaga: dopuszczamy możliwość przesunięcia daty wylotu do +/- 3 dni.

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

## CENA OBEJMUJE

- ❖ Przelot na trasie Warszawa – Kolombo – Warszawa, z przesiadką,
- ❖ Wszelki transport na terenie Sri Lanki opisany w powyższym planie, realizowany prywatnym pojazdem,
- ❖ Przejazd pociągiem na trasie Kandy – Nanu Oya w wagonie II klasy, z miejscami siedzącymi,
- ❖ Bilety wstępu do wszystkich opisanych w programie obiektów i imprez,
- ❖ Zakwaterowanie w pokojach 2-osobowych o standardzie odpowiadającym 4\* i 2\* (w ocenie organizatora), z bogatym wyposażeniem, prywatnymi łazienkami i klimatyzacją,
- ❖ Wyżywienie według planu opisanego w programie (12 śniadań, 6 obiadów, 12 kolacji),
- ❖ Zajęcia jogi, prowadzone przez dyplomowaną instruktorkę jogi - Justynę Wojciechowską z [Joga Sztuka Życia](#),
- ❖ Opiekę polskojęzycznego pilota oraz przewodnika,
- ❖ Dodatkową opiekę lokalnego, anglojęzycznego przewodnika,
- ❖ Ubezpieczenie zdrowotne (KL, NNW, OC)

## CENA NIE OBEJMUJE

- ❖ Wizy turystycznej na Sri Lankę: **30 US\$** w przypadku wizy elektronicznej lub **35 US\$** na lotnisku w Kolombo,
- ❖ Wyżywienia nieuwzględnionego w powyższym planie: 6 obiadów. Każdy uczestnik powinien mieć na ten cel przygotowane minimum **50 US\$**,
- ❖ Zwyczajowych napiwków dla lankijskiej obsługi: **35 US\$ /os**,
- ❖ Opłat za przechowanie obuwia w czasie zwiedzania obiektów o charakterze religijnym – **około 0,5 US\$ od pary butów w każdym miejscu**,
- ❖ Napojów w czasie obiadów i kolacji,
- ❖ Ewentualnych opłat za filmowanie lub robienie zdjęć,
- ❖ Elementów nie opisanych w powyższym programie,
- ❖ Wszelkich wydatków natury prywatnej

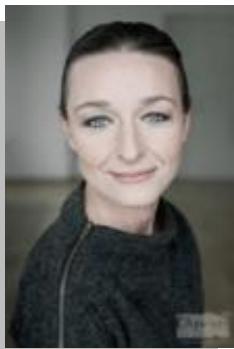




## WARUNKI PŁATNOŚCI

- ❖ 300 PLN – I rata przy rezerwacji miejsca
- ❖ 300 USD – II rata
- ❖ 3700 PLN + 400 USD – III rata
- ❖ 1000 PLN – IV rata
- ❖ 500 USD – zostanie zebrane przez polskiego pilota po przylocie na Sri Lanke

## 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.



**Krzysztof Stępień** – Geograf, podróżnik, specjalizujący się w krajach Azji, współtwórca portalu internetowego <http://www.transAzja.pl> – promującego indywidualne podróżowanie po Azji. Podróżuje regularnie od 2003 roku. Odwiedził do tej pory 27 krajów w samej tylko Azji, spędzając tam łącznie ponad 3 lata. Bardzo regularnie zagląda do Chin, Indii i Nepalu. Nepal traktuje jako "swoje miejsce na ziemi". W 2013 roku współorganizował i prowadził [Wyprawę do Upper Dolpo](#). Ukończył Geografię na Uniwersytecie Warszawskim, pisząc pracę magisterską na temat osadnictwa we wschodnim Nepalu. Najcudowniejszy - jego zdaniem kraj to - Pakistan, największy sukces - nielegalny wjazd i przejechanie całego Tybetu na początku zimy.