



Pravdzine Podróże

# INDIE POŁUDNIOWE: JOGA I AJURWEDA

**Kraj:** Indie

**Zobacz on-line:** <http://k.io-lab.net.pl/546/>

Kerala oznacza "ulubiony kraj Boga" i właśnie tam znajduje się ośrodek, który będzie nas gościł. Ten południowo-wschodni region Indii to kolebka ajurwedy i źródło najstarszej wiedzy medycznej, dlatego udamy się tam w podróż po zdrowie - zarówno to fizyczne, jak i duchowe.

Wyprawa do Indii połączona z uzdrawiającym procesem odnowy biologicznej, zwanym w sanskrycie PANCHAKARMA, to najbardziej kompletny program przywracania równowagi ze wszystkich znanych wielokulturowych systemów. Panchakarma wywodzi się z najstarszego na świecie systemu medycznego, czyli ajurwedy. Opiera się na naturalnych metodach leczniczych - wykorzystuje ziołolecznictwo i zabiegi na ciało, których celem jest oczyszczenie organizmu z toksyn fizycznych i psychicznych oraz rewitalizacja organizmu, a tym samym zapewnienie pełnego powrotu do zdrowia.

Wśród wielu przyjemnych zabiegów ajurwedyjskich na pierwszy plan wysuwają się różnego rodzaju masaże olejkowe, kąpiele ziołowe i aromatyczne sauny. Nasz pobyt uzupełni codzienna dawka jogi oraz liczne wycieczki fakultatywne.

## PROGRAM WYPRAWY:

### **1 DZIEŃ: PRZELOT DO INDII**

Wylot z Polski.

Jeśli chcesz wylecieć z innego portu lotniczego w Europie, skontaktuj się z nami!

### **2 DZIEŃ : KONSULTACJA Z LEKARZEM AJURWEDYJSKIM**

Przylot do Kerali, zakwaterowanie w butikowym hotelu i odpoczynek po podróży.

Następnie spotkamy się z lekarzem ajurwedyjskim, który dobierze odpowiednią terapię dla każdego z nas. Podczas konsultacji wykonywana jest diagnostyka na bazie której, oprócz leków i programu, ustalana jest także dieta. Pakiety ajurwedyjskie obejmują oczyszczanie i regenerację organizmu i są dobierane indywidualnie dla każdego uczestnika.

Tego dnia czeka nas również wprowadzenie w tajniki jogi i ajurwedy, a jeżeli czas pozwoli, zażyjemy morskiej kąpieli i ruszymy na spacer poznać okolicę.

### **3-5 DZIEŃ: JOGA, ZABIEGI, TAJNIKI AJURWEDY**

Każdy dzień przebiega zgodnie z ustalonym według zaleceń specjalisty planem, w którym zawarte są następujące aktywności: zabieg ajurwedyjski (m.in. masaże olejkowe, kąpiele ziołowe, aromatyczne sauny), sesja jogi, sesja technik oddechowych i medytacji.

Następnie mamy czas na relaks we własnym zakresie, dodatkowe wycieczki i aktywności (rejs łodzią, wizyta w okolicznej wiosce, lekcja gotowania, teatr Kathali).

Poznamy tajniki ajurwedy, która wielokrotnie udowodniła, że jest najlepszym lekarstwem na współczesne dolegliwości i problemy zdrowotne. Twierdzi się, że ta starożytna nauka leczy wszelkie choroby - od skomplikowanych problemów, takich jak astma, reumatoidalne zapalenie stawów, po dolegliwości psychiczne, takie jak stres. Leczenie w postaci zmiany diety, zastosowania technik i zabiegów ajurwedyjskich gwarantuje, że powrócisz jako nowa osoba. Z odświeżonym ciałem, umysłem i duszą oraz lepszym zrozumieniem własnego ciała i jego natury.

## **6 DZIEŃ : JOGA, REJS PO ZIELONYCH ROZLEWISKACH BACKWATERS, ZABIEGI**

Zaczynamy dzień od porannej jogi, po której udajemy się na zabiegi.

W międzyczasie udamy się na rejs po zielonych rozlewiskach Backwaters. Rozlewiska tworzy sieć lagun i jezior połączonych kanałami stanowiąc naturalny system komunikacyjny na przestrzeni prawie 250 km w linii północ-południe. To jedna z największych atrakcji turystycznych Kerali, a sam rejs jest niezwykle relaksującym sposobem spędzenia czasu w otoczeniu natury.

## **7 DZIEŃ : JOGA, ZABIEGI, LEKCJA GOTOWANIA W KERALSKIM DOMU**

Dzień jak zawsze zaczynamy jogą. Później terapia, masaże i zabiegi.

**OPCJA DLA CHĘTNYCH:** lekcja gotowania (koszt od ok. 25 USD). Gospodyni zaprasza nas do swojego domu, gdzie pokazuje składniki i przyprawy, dzieli się przepisami, a następnie wspólnie przygotowujemy kolację składającą się z 2 dań i deseru. Cały proces trwa około 3 godzin, a po wspólnej kolacji mamy okazję na swobodną rozmowę i wymianę doświadczeń. To świetna okazja do zapoznania się z prawdziwym keralskim życiem rodzinnym.

## **8 -13 DZIEŃ : JOGA, ZABIEGI, ROWER, PLAŻA**

Kolejne dni po porannych sesjach jogi i zaplanowanych zabiegach spędzimy na totalnym luzie. Relaks to hasło przewodnie tego czasu. Plaża, basen, wyprawa do okolicznych wiosek, przejażdżka rowerem, korzystanie z dodatkowych zabiegów, wyjście na spektakl, to tylko niektóre z dostępnych możliwości.

## **14 DZIEŃ: POWRÓT DO POLSKI**

Przelot powrotny do Polski.

Jeśli masz chęć, możesz przedłużyć swój pobyt o kolejny tydzień i samodzielnie wrócić do Polski. Daj nam o tym znać podczas rezerwacji!

## **TERMINY I CENY:**

| <b>TERMIN</b>      | <b>CENA</b>               |
|--------------------|---------------------------|
| 15.09 - 28.09.2025 | 3690.00 EUR + 1000.00 PLN |

## **CENA OBEJMUJE:**

### **Transport**

- transfery z/na lotniska w Indiach

### **Zakwaterowanie**

- 12 noclegów w hotelu 4\* lub ośrodku ajurwedyjskim 4\*

### **Wyżywienie**

- śniadania, lunchy, kolacje w hotelu (wegetariańskie)
- napoje (woda mineralna, kawa, herbata)

### **Wycieczki**

- rejs łodzią po rozlewiskach Backwaters

### **Pozostałe**

- konsultacje z lekarzem ajurwedyjskim
- codziennie sesja ajurwedyjska (masaże lub inne zabiegi 1-1,5h) zgodnie z przepisaniem przez lekarza planem
- lekarstwa i zioła ajurwedyjskie przepisane przez lekarza
- zajęcia jogi według programu
- opieka pilota Kiribati Club
- zestaw podróżnika Kiribati Club
- twój osobisty przewodnik w formie aplikacji - [\*\*sprawdź jak to działa\*\*](#)

### **Ubezpieczenie**

Ubezpieczenie podróżne Signal Iduna Bezpieczne Podróże ŚWIAT Super:

- KL 100 000 EUR (w tym następstwa chorób przewlekłych)
- NNW 15 000 PLN
- bagaż 2 000 PLN
- OC 50 000 EUR

### **CENA NIE OBEJMUJE:**

- zwyczajowych napiwków: 100 USD/os. (do zapłaty pierwszego dnia pobytu pilotowi wyprawy)
- wizy do Indii: ok. 25 USD
- obowiązkowej składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy: 26 PLN/os
- atrakcji dla chętnych