

FOODKRYWCY & JOGA

Foodkrywcy łączą siły z joginką Laną! Dołącz do naszej 10-dniowej wyprawy do cudownej Tajlandii i przekonaj się, że zajęcia z jogi i medytacji na plaży o wschodzie słońca są podwójnie magiczne. Poznaj zwariowany Bangkok i złap kilka długich chwil oddechu na rajskiej wyspie Koh Chang, spróbuj przepysznej, wegetariańskiej kuchni tajskiej i poznaj oczyszczającą moc orientalnych ziół. Zobacz autentyczną Tajlandię naszymi oczami, a do domu wróc z pokaźną kolekcją zdrowych przepisów i wspaniałych wspomnień z Krainy Uśmiechu. Relaks? Wewnętrzna równowaga? Detoks? Mamy to!

Z FOODKRYWCAMI:

Spędzisz 20 relaksujących godzin podczas zajęć z jogi i medytacji

Poznasz tajemnice tajskiej kuchni i oczyszczającą moc jej ziół.

Codziennie zjesz 3 zdrowe wege posiłki

Masz wsparcie dwóch podróżników i joginki z dużym stażem w smakowaniu świata

Zatrzymasz się w lokalnych guesthousach, knajpach i poznasz Tajów, z którymi się przyjaźnimy

Poznasz 2 twarze Tajlandii: szalony Bangkok i rajskie południe, które jest synonimem odprężenia

PLAN:

DZIEŃ 1 / Lecicie do Bangkoku

DZIEŃ 2 / Bangkok

Przylatujecie do magnetycznego Bangkoku! Po lekkim lunchu zabierzemy Was na odprężający masaż – długi lot może dać Wam się trochę we znaki, a chcemy, żebyście zaczęli urlop z wielkim uśmiechem na twarzy! Wieczorem zasiądziemy do pysznej, tajskiej kolacji, a jeśli będziecie mieli siły i ochotę, dzień zakończymy w jednym z rooftop barów, sącząc owocowe smoothie i podziwiając panoramę miasta. Aha!

DZIEŃ 3 / W stronę słońca po relaks

Po wczesnym śniadaniu wsiądziemy do wygodnych busów i ruszymy w stronę słońca – na tropikalną wyspę Koh Chang! Na powitanie, wśród świec i kwiatowych girland,

weźmiecie udział w odprężającej sesji medytacji, po której zabierzemy Was na uroczystą kolację z degustacją przeróżnych tajskich dań i tropikalnych owoców. Powitamy Was w raju najlepiej, jak się da!

DZIEŃ 4-8 / Rajska wyspa Koh Chang

Czas na pełen, głęboki, niezmałowany relaks i odprężenie! Codzienne zajęcia (rano i wieczorem) z jogi, medytacji i technik relaksacyjnych oraz zdrowa, warzywna dieta i oczyszczające napary z tajskich ziół pozwolą Wam zapomnieć o wszelkich zmartwieniach, znaleźć wewnętrzny spokój i naładować baterie. Zabierzemy Cię na warsztaty tajskiego gotowania, masaże, island hopping i snorkelling, a także wycieczkę po wyspie i sesję medytacyjną na plaży w rajskiej zatoczce. Będziecie też mieć dużo czasu dla siebie: na wylegiwanie się na plaży, czytanie książki w hamaku albo przesiadywanie w basenie, a wspólne przygotowywanie lunchu pozwoli Wam poznać tajniki tajskiego gotowania - do powtórzenia w domu jak znalazł! To będzie cudowny czas!

DZIEŃ 9 / Bangkok

Nadeszła pora pożegnać się z tropikalnym rajem! Po wczesnym śniadaniu i zajęciach z jogi wsiądziemy do naszych busów i wrócimy do Bangkoku – zabierzemy Was na ostatnie zakupy, pokażemy, gdzie kupić świeże zioła (do zamrożenia zaraz po powrocie!) i posmakować obłędnego tajskiego street foodu – nic nie smakuje tak, jak pożegnalna kolacja na ulicy Bangkoku!

DZIEŃ 10 / Wracacie do domu

Dziś pomachamy Wam na do widzenia – to była czysta przyjemność pokazać Wam trochę Tajlandii, jej cudownej kuchni i odprężającej aury!

**plan jest ramowy i wyjątkowych sytuacjach może ulec zmianie*

KIEDY: 22-31.01.2018 / 15.02-24.02 2018

CO JEST W CENIE:

/noclegi w 2-osobowych pokojach (***)

/3 posiłki dziennie

/transfery na miejscu

/16h zajęć jogi i medytacji

/1 kurs i 3 wspólne sesje gotowania

/4 masaże

/całodzienny island hopping

/zestaw FOODKRYWCY i zestaw do jogi

/nasza pomoc 24/7

A CO NIE

/przelot do Tajlandii

/ubezpieczenie turystyczne

ZA ILE: 1550 EUR + lot

CZY TO WYJAZD DLA MNIE?

Czego się spodziewać?

To wyprawa dla każdego, kto zaczyna swoją przygodę z jogą i rozwojem wewnętrznym. Chcemy „obudzić” Twoją wewnętrzną energię i pomóc Ci wykorzystać ją w życiu codziennym. Będziemy rozwijać naszą intuicję, słuchać swoich wewnętrznych potrzeb oraz uczyć się medytować. A do tego wszystkiego wprowadzimy Was w tajniki zdrowego pysznego tajskiego jedzenia i przybliżymy oczyszczającą moc tajskich ziół.

Nigdy nie próbowałem/ćwiczę jogę od niedawna – poradzę sobie?

Jasne! Na naszą wyprawę zapraszamy osoby, które zaczynają swoją przygodę z jogą. Oczywiście jeśli ćwiczysz jogę od dłuższego czasu, nic nie stoi na przeszkodzie, żebyś dołączył!

Co muszę ze sobą zabrać?

Wygodne, przewiewne ubrania do zajęć – mata i ręcznik do ćwiczeń będą na Ciebie czekać. Przyda się również bidon, który będziesz mógł napełnić ziołowym naparem.

Gdzie będziemy ćwiczyć?

Na świeżym powietrzu!

Co będziemy jeść?

Lekkie, wegetariańskie dania tajskie. Dużo warzyw i tropikalnych owoców. W kuchni tajskiej bardzo ważne są ryż i mleko kokosowe, więc często będą się pojawiać w menu. Będziemy też pić napary z tajskich ziół.

Ile i jakich zajęć mnie czeka?

Podczas wyprawy spędzisz 16 godzin na ćwiczeniu jogi i medytowaniu. Zajęcia obejmą: wprowadzenie do systemu chakr, wprowadzenie do i ćwiczenia medytacji, *laya* (kundalini yoga) oraz hatha yoga. Twoim przewodnikiem będzie mieszkająca na co dzień w Danii Lana, angielskojęzyczna nauczyciel jogi .

Nie mam z kim jechać...

Kompletnie się tym nie przejmuj! Nasze podróże planujemy tak, by każdy się podczas nich odnalazł i czuł OK. Podobno jesteśmy fajnymi ludźmi, więc wierz nam: od pierwszej chwili wakacji poczujesz się, jakbyś podróżował ze swoją paczką. Wierzmy w to, że uśmiech przyciąga uśmiech, a jeden podróżniczo zakręcony umysł - kolejny, dlatego na naszej wyprawie poznasz innych zapaleńców, podróżników i głodomorów,

k którzy czerpią mnóstwo radości ze smakowania świata i nadają na tych samych falach, co Ty. Zupełnie nie ma więc znaczenia, czy jedziesz z kimś czy sam. Nasza już w tym broszka, żeby to były wakacje Twojego życia!

Z KIM?

O LANIE

Instruktor i pasjonatka jogi. Certyfikowany sex coach z dyplomem Uniwersytetu Klasycznej i Nowoczesnej Psychologii, Psychoterapii i Coachingu. Ostatnie 5 lat spędziła w Danii, gdzie ukończyła studia magisterskie na Wydziale Humanistycznym Uniwersytetu Aalborg w Kopenhadze. Przez wiele lat zajmowała się tematami rozwoju duchowego, seksuologii, psychologii, jogi oraz tantry. Na codzień dzieli się swoją wiedzą prowadząc warsztaty oraz sesje online. Dzięki niej te wakacje będą niezapomnianą duchową przygodą!

WOJTEK

Nomad, który odwiedził 40 krajów, a 3 lata mieszkał w Azji, poznając jej kultury. Uzależniony od adrenaliny miłośnik Bieszczad i Himalajów. Ostatnio zdobył Mt. Kenya i chodził po dzikich górach północnego Iranu. Autor książki "Spotkania w Azji", pełnej inspirujących historii ludzi spotkanych na Dalekim Wschodzie.

FILIP

Niespokojny duch, który rzucił pracę i wyruszył z plecakiem w roczną podróż dookoła świata. Jadł tarantule, pił kawę z żarzącym się węglem i na dwa dni został buddyjskim mnichem. Smakami z podróży dzieli się podczas warsztatów kulinarnych i spotkań podróżniczych. Bo nic nie daje więcej frajdy, niż smakowanie świata!

Informacje i zapisy:

Miłosz 603 173 049 miłosz@aquadiver.pl

Biuro Podróży AQUATRAVEL.EU – PHU AQUAMANIA z siedzibą przy ul. Iwaskiewicza 42/1,
10-089 Olsztyn, nr NIP 739-283-96-16, numer wpisu - 7/2016 – do Rejestru Organizatorów Turystyki
i Pośredników Turystycznych Województwa Warmińsko – Mazurskiego dokonanego przez Marszałka Województwa
Warmińsko-Mazurskiego, posiada gwarancje ubezpieczeniowe turystyczne w SIGNAL IDUNA Polska - Towarzystwo
Ubezpieczeń S.A. o numerze M 207649 w kwocie 397,413,00 złotych.
**UBEZPIECZENIE DLA UCZESTNIKÓW: Polisa rozszerzona Hestia HP 903010963323 – Świat bez Kanady, USA, Chin i Japonii,
KL i Assistance 200 000 zł, NNW 20 000 zł, OC 200 000 zł, Bagaż 2 000 zł.**

