



27 lat zobowiązuje | wyjazdy motywacyjne | trekkingi | egotyczne wyprawy | wyjazdy „szyte na miarę”

MK TRAMPING



CENA na osobę

12500 PLN

TERMIN

03 lutego – 16 lutego

W poszukiwaniu wewnętrznej harmonii - Kerala i joga INDIE

Indie – Kerala. Joga u źródeł jej narodzin
Zapraszamy na wyjątkową, 13-dniową podróż do południowych Indii – do malowniczego stanu Kerala, uznawanego za jedno z najbardziej harmonijnych i duchowych miejsc na świecie. To właśnie tutaj, w otoczeniu tropikalnej przyrody, palm kokosowych i spokojnych wód rozlewisk, odkryjemy prawdziwą filozofię jogi – nie tylko jako formy aktywności, ale przede wszystkim jako stylu życia.

Podczas wyprawy odwiedzimy dwa niezwykle miejsca, które od lat przyciągają osoby poszukujące wewnętrznej równowagi z całego świata – **Ashram Jogi Sivananda** oraz **Ashram Ammy (Mata Amritanandamayi)**. Weźmiemy udział w warsztatach, medytacjach i praktykach prowadzonych w autentycznej atmosferze indyjskich aszramów, poznając tradycje przekazywane z pokolenia na pokolenie. Nie zabraknie również czasu na poznawanie uroków Kerali – krainy nazywanej „Bożym Krajem”. Czekają na nas egzotyczna przyroda, aromatyczna kuchnia, gościnni mieszkańcy oraz niezwykła kultura południowych Indii.

Przewodniczką tej wyjątkowej podróży będzie **Monika Duszkiewicz** – instruktorka jogi i pasjonatka Indii, która podczas całego wyjazdu poprowadzi codzienną praktykę jogi oraz pomoże uczestnikom głębiej zrozumieć filozofię tej niezwykłej tradycji. Dzięki jej doświadczeniu wyprawa stanie się nie tylko podróżą do jednego z najbardziej fascynujących krajów świata, ale również inspirującym doświadczeniem rozwoju i wyciszenia.

To propozycja zarówno dla osób regularnie praktykujących jogę, jak i dla tych, którzy dopiero chcą rozpocząć swoją przygodę. Nie liczy się poziom zaawansowania – liczy się otwartość na nowe doświadczenia, piękno Indii i podróż w głąb siebie.



PROGRAM WYJAZDU:

DZIEŃ 1: WARSZAWA – TRIVANDRUM

Spotkanie na lotnisku w Warszawie na min.2 godziny przed odlotem samolotu. Po przejściu formalności biletowych, bagażowych i paszportowych wylot do Indii



DZIEŃ 2: TRIVANDRUM – KOVALAM

Po przylocie na międzynarodowe lotnisko w Thiruvananthapuram przejazd do Kovalam (ok 20 km) – jednego z najbardziej znanych nadmorskich kurortów Kerali.

Kovalam słynie z malowniczych plaż otoczonych palmami kokosowymi oraz spokojnej atmosfery sprzyjającej wypoczynkowi. Od dziesięcioleci przyciąga podróżnych poszukujących relaksu nad Morzem Arabskim oraz miłośników ajurwedy.

Po zakwaterowaniu w hotelu czas na odpoczynek po podróży. Pozostałą część dnia spędzimy w spokojnym rytmie, korzystając z uroków nadmorskiej miejscowości.

Wieczorem można wybrać się na spacer wzdłuż słynnej Lighthouse Beach lub podziwiać zachód słońca nad Morzem Arabskim.

 Przejazd: 20 km,

 Zakwaterowanie: Aadisaktthi Leisure Resort <https://aadisaktthiresorts.com>



DZIEŃ 3: KOVALAM – KANYAKUMARI

Po śniadaniu jedziemy do Kanyakumari – najbardziej wysuniętego na południe krańca Indii, gdzie spotykają się wody Morza Arabskiego, Zatoki Bengalskiej i Oceanu Indyjskiego.

Kanyakumari od wieków jest ważnym miejscem pielgrzymkowym i jednym z najbardziej symbolicznych punktów na mapie Indii. Słynie z niezwykłych wschodów i zachodów słońca oraz wyjątkowego położenia pomiędzy trzema akwenami.



MK TRAMPING



biuro@mktramping.pl



+48 504 057 661

www.mktramping.pl

Po zakwaterowaniu rozpoczniemy zwiedzanie. Odwiedzimy świątynię Kanyakumari poświęconą bogini Devi Kanya Kumari, a następnie udamy się do Vivekananda Rock Memorial – pomnika wzniesionego na skalistej wysepce, gdzie według tradycji medytował Swami Vivekananda. Zobaczymy również monumentalny posąg tamilskiego poety i filozofa Thiruvalluvara. Wieczorem będziemy podziwiać słynny zachód słońca nad oceanem.

🚌 Przejazd: 95 km,

🏠 Zakwaterowanie: Annai Celestial Resort <https://annaicelestial.com>



DZIEŃ 4: KANYAKUMARI – ASHRAM JOGI SIVANANDA

Osoby chętne będą mogły wcześniej rano obserwować spektakularny wschód słońca nad oceanem.

Po śniadaniu jedziemy do Sivananda Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram, położonego wśród zielonych wzgórz w pobliżu zapory Neyyar, u podnóża Ghatów Zachodnich.

Ashram należy do najbardziej znanych ośrodków jogi w Indiach i od wielu lat przyciąga osoby zainteresowane jogą, medytacją oraz holistycznym stylem życia. Otoczenie lasów, wzgórz i jeziora tworzy idealne warunki do wyciszenia i regeneracji.

Po zakwaterowaniu czas wolny na pierwsze spotkanie z atmosferą ashramu. Można uczestniczyć w zajęciach jogi, medytacjach, satsangach oraz innych aktywnościach organizowanych przez ośrodek.

🚌 Przejazd: 105 km,

🏠 Zakwaterowanie: Sivananda Yoga Ashram <https://sivananda.org.in/neyyardam>



MK TRAMPING

✉ biuro@mktramping.pl

☎ +48 504 057 661

www.mktramping.pl

DZIEŃ 5: ASHRAM JOGI SIVANANDA

Wczesnym rankiem będzie możliwość udziału w zajęciach jogi i medytacji prowadzonych przez nauczycieli ashramu.

Po śniadaniu pozostanie czas na indywidualny wypoczynek i rozwój duchowy. Można uczestniczyć w wykładach dotyczących filozofii jogi, konsultacjach ajurwedyjskich, medytacjach lub po prostu odpoczywać wśród zieleni.

Pobyt w ashramie pozwala oderwać się od codziennego pośpiechu i skupić na harmonii ciała oraz umysłu.

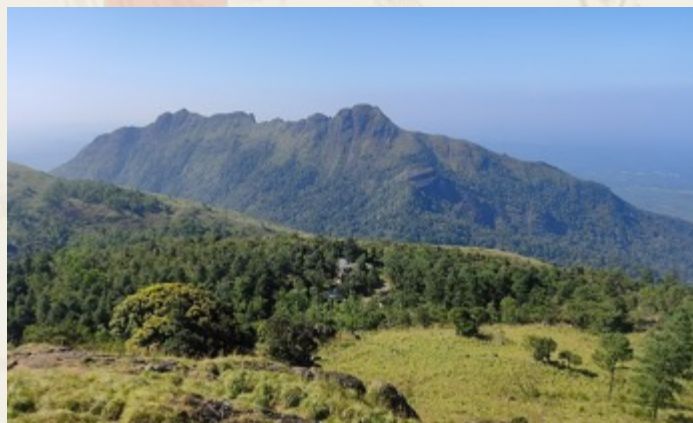
🏠 Zakwaterowanie: Sivananda Yoga Ashram <https://sivananda.org.in/neyyardam>

DZIEŃ 6: ASHRAM JOGI SIVANANDA

Kolejny dzień poświęcimy na regenerację, praktykę jogi i odpoczynek.

Można uczestniczyć w codziennym programie obejmującym asany, pranajamę, medytację, satsangi oraz wegetariańskie posiłki przygotowywane zgodnie z tradycją jogiczną.

🏠 Zakwaterowanie: Sivananda Yoga Ashram <https://sivananda.org.in/neyyardam>



DZIEŃ 7: ASHRAM JOGI SIVANANDA – PONMUDI

Po śniadaniu opuścimy ashram i udamy się do Ponmudi – malowniczej stacji górskiej położonej w Ghatach Zachodnich.

Ponmudi zachwyca łagodnym klimatem, mglistymi wzgórzami, plantacjami herbaty oraz spektakularnymi widokami. Region ten jest znacznie mniej komercyjny niż Munnar, dzięki czemu zachował spokojny i kameralny charakter.

Po zakwaterowaniu czas na odpoczynek oraz spacer po okolicy. W pogodny dzień można podziwiać rozległe panoramy dolin i zielonych wzgórz.

🚗 Przejazd: 90 km,

🏠 Zakwaterowanie: Golden Peak <https://www.ktdc.com/golden-peak>



MK TRAMPING



biuro@mktramping.pl



+48 504 057 661

www.mktramping.pl



DZIEŃ 8: PONMUDI – MUNROE ISLAND

Po śniadaniu wyruszamy w kierunku Munroe Island – malowniczego archipelagu niewielkich wysp położonych pomiędzy jeziorem Ashtamudi a rzeką Kallada.

Munroe Island jest jednym z najciekawszych miejsc na rozlewiskach Kerali. Życie mieszkańców od pokoleń związane jest tutaj z wodą, a krajobraz tworzą kanały, gaje kokosowe, pola ryżowe i niewielkie wioski.

Po zakwaterowaniu wybierzemy się na tradycyjny rejs po rozlewiskach. Podczas spokojnej podróży wąskimi kanałami będzie można obserwować codzienne życie mieszkańców, tradycyjne metody połowu ryb, plantacje kokosów oraz bujną tropikalną roślinność.

To jedno z najlepszych miejsc w Kerali, aby poznać autentyczną kulturę regionu z dala od dużych ośrodków turystycznych.

 Przejazd: 125 km,

 Zakwaterowanie: Fragrant Nature Resort <https://www.fragrantnature.com/paravur-kollam/>



DZIEŃ 9: MUNROE ISLAND – ASHRAM AMMY

Po śniadaniu jedziemy do Mata Amritanandamayi Ashram, powszechnie znanego jako Amma Ashram. Ashram został założony przez Matę Amritanandamayi Devi, nazywaną przez swoich zwolenników Ammą, czyli „Matką”. Jest to jedno z najbardziej znanych centrów duchowych w Indiach, odwiedzane każdego roku przez tysiące osób z całego świata.

Po zakwaterowaniu będzie możliwość uczestniczenia w medytacjach, śpiewach bhadzanów, spotkaniach duchowych oraz codziennym życiu wspólnoty. Osoby zainteresowane będą mogły lepiej poznać działalność charytatywną i edukacyjną prowadzoną przez organizację Ammy.

Pozostałą część dnia spędzimy w spokojnej atmosferze ashramu.

 Przejazd: 45 km,

 Zakwaterowanie: Amma Ashram <https://www.amritapuri.org/ashram>



MK TRAMPING



biuro@mktramping.pl



+48 504 057 661

www.mktramping.pl



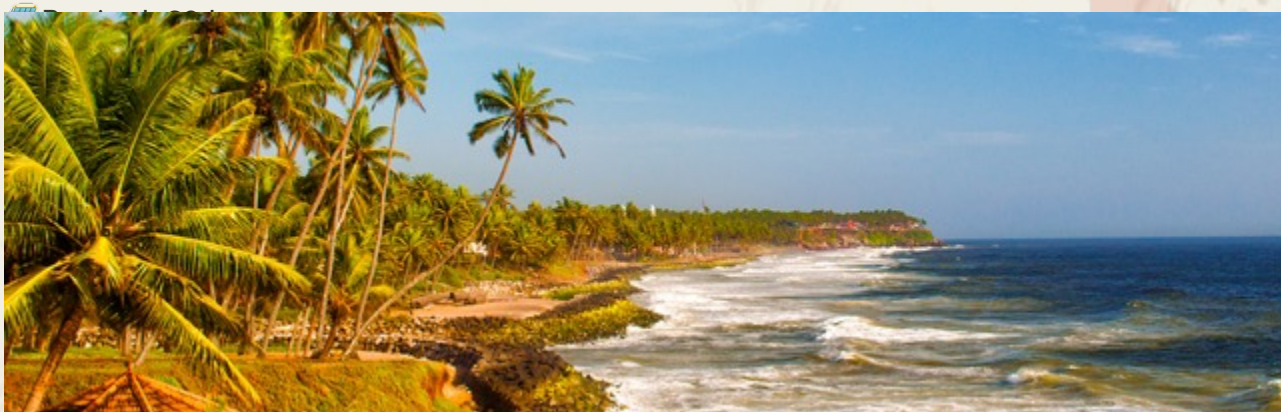
DZIEŃ 10: ASHRAM AMMY – VARKALA

Po śniadaniu udajemy się do Varkali – jednego z najbardziej malowniczych miejsc na wybrzeżu Kerali.

Varkala wyróżnia się wysokimi czerwonymi klifami opadającymi wprost do Morza Arabskiego. To jedyne takie miejsce na wybrzeżu Kerali i jedno z najbardziej rozpoznawalnych nadmorskich miasteczek południowych Indii.

Po zakwaterowaniu odwiedzimy świątynię Janardanaswamy, jeden z najstarszych obiektów sakralnych regionu, związany z kultem Wisznu. Następnie będzie czas na spacer po klifach i odwiedzenie pobliskich plaż.

Varkala słynie również z licznych szkół jogi, gabinetów ajurwedyjskich oraz przyjaznej, spokojnej atmosfery.



DZIEŃ 11: VARKALA

Po śniadaniu dzień pozostanie do własnej dyspozycji.

Będzie można odpoczywać na plaży, korzystać z zabiegów ajurwedyjskich, uczestniczyć w zajęciach jogi i medytacji lub spacerować wzdłuż klifów pełnych niewielkich kawiarni, restauracji i sklepików z rękodziełem.

Varkala od lat przyciąga osoby poszukujące spokojnego wypoczynku oraz naturalnego połączenia relaksu, zdrowego stylu życia i kontaktu z naturą.

 Zakwaterowanie: Hindustan Beach Retreat <https://www.hindustanbeachretreat.com>

DZIEŃ 12: VARKALA

Kolejny dzień przeznaczymy na wypoczynek i regenerację.

Można korzystać z uroków plaży, obserwować życie lokalnej społeczności lub po prostu cieszyć się spokojem nadmorskiego krajobrazu. Chętni będą mogli skorzystać z dodatkowych zabiegów wellness lub indywidualnych sesji jogi.



MK TRAMPING



biuro@mktramping.pl



+48 504 057 661

www.mktramping.pl

Wieczorem warto wybrać się na klify, skąd rozciąga się jeden z najpiękniejszych widoków zachodu słońca nad Morzem Arabskim w całej Kerali.

🏠 Zakwaterowanie: Hindustan Beach Retreat <https://www.hindustanbeachretreat.com>

DZIEŃ 13: VARKALA – LOTNISKO TRIVANDRUM

Po śniadaniu wykwaterowanie z hotelu i przejazd na międzynarodowe lotnisko w Thiruvananthapuram.

W zależności od godzin lotu możliwy będzie jeszcze krótki czas wolny na ostatnie zakupy lub spacer.

Wyjazd dobiega końca, pozostawiając wspomnienia związane z plażami Kerali, rozlewiskami, górami Ghatów Zachodnich, pobytem w ashramach oraz spotkaniem z bogatą kulturą i duchowością południowych Indii.

🚌 Przejazd: 50 km,

🏠 Zakwaterowanie: Kovalam Aadisaktthi Leisure Resort <https://aadisaktthiresorts.com>

DZIEŃ 14: PRZYLOT DO POLSKI



MONIKA DUSZKIEWICZ – pilotka i prowadząca praktykę jogi podczas podróży do Indii

Jest doświadczoną nauczycielką jogi i założycielką marki SlowLand – miejsca stworzonego z myślą o osobach, które poprzez jogę chcą odnaleźć równowagę, spokój i większą uważność w codziennym życiu.

Od wielu lat prowadzi regularne zajęcia, warsztaty oraz wyjazdy z jogą. Jest nauczycielką Hatha Jogi, Vinyasy, Yin Jogi, Jogi Nidry oraz Aerial Jogi. W swojej pracy łączy wiedzę i doświadczenie z uważnym podejściem do każdego uczestnika, tworząc atmosferę bezpieczeństwa, swobody i akceptacji.

Jej zajęcia są spokojne, świadome i prowadzone z dużym zaangażowaniem. Uczestnicy szczególnie cenią jej kojący sposób prowadzenia, jasne wskazówki oraz umiejętność stworzenia przestrzeni, w której każdy może praktykować we własnym tempie – niezależnie od wieku czy poziomu zaawansowania.

Podczas wyjazdu do Indii Monika będzie prowadzić poranne praktyki Hatha Vinyasa Jogi we wszystkie dni programu, z wyjątkiem dni przeznaczonych na pobyt w aśramach.

Sesje będą harmonijnym połączeniem ruchu, oddechu i uważności. To łagodna, a jednocześnie wzmacniająca praktyka, która pozwoli z energią rozpocząć dzień, przygotować ciało do podróży i otworzyć się na wyjątkowe doświadczenie Indii.

Praktyka będzie dostosowana do możliwości uczestników, dlatego z powodzeniem odnajdą się w niej zarówno osoby z doświadczeniem,

jak i ci, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę z jogą. Poranne spotkania na macie będą nie tylko sposobem na rozruszanie ciała, ale i chwilą wyciszenia i świadomego wejścia w rytm każdego dnia tej niezwyklej podróży.



MK TRAMPING



biuro@mktramping.pl



+48 504 057 661

www.mktramping.pl

W wybrane wieczory Monika zaprosi uczestników również na Jogę Nidrę – głęboko relaksującą praktykę prowadzoną głosem, która pomaga uwolnić napięcia, wyciszyć umysł i zregenerować ciało. Będzie to doskonale dopełnienie intensywnych dni pełnych podróży, odkrywania Indii i nowych doświadczeń.

ŚWIADCZENIA

W CENIE:

- ✓ bilet lotniczy: Warszawa – Trivandrum – Warszawa
- ✓ noclegi w pokojach 2 osobowych w proponowanych hotelach lub innych o porównywalnym standardzie
- ✓ posiłki: śniadania w hotelu,
- ✓ przejazdy wynajętym klimatyzowanym mikrobusem (21 miejsc)
- ✓ koszty utrzymania kierowcy i wszelkie opłaty drogowe i parkingowe
- ✓ zwiedzanie atrakcji w odwiedzanych miejscach
- ✓ anglojęzyczny przewodnik na dni zwiedzania,
- ✓ ubezpieczenie podróżne: KL 1 250 000 PLN, NWN 75 000 PLN, OC 500 000 PLN oraz bagażu 5000 PLN.
- ✓ Turystyczny Fundusz Gwarancyjny

CENA NIE OBEJMUJE

- ✗ pozostałe posiłki i napoje do posiłków
- ✗ zwyczajowe napiwki dla miejscowej obsługi
- ✗ wiza indyjska
- ✗ wydatki natury osobistej
- ✗ dopłata do pokoju jednoosobowego: 1950 PLN



MK TRAMPING



biuro@mktramping.pl



+48 504 057 661

www.mktramping.pl