

Kundalini joga i medytacja

Joga, goryle i masaże

PLAN WYCIECZKI

The logo for Amazonka Travel features a stylized, elegant script letter 'A' that is larger than the other letters. To the right of the 'A', the word 'amazonka' is written in a lowercase, serif font. Below 'amazonka', the word 'Travel' is written in a smaller, all-caps, sans-serif font, with wide letter spacing.

Amazonka
T r a v e l

Będzie to niesamowita okazja do obcowania z naturą, jak i **praktyki jogi** czy skorzystania z **masażu**. W czasie tej niezwyklej wyprawy odwiedzicie:

- Park Narodowy Kibale,
- Park Narodowy Queen Elisabeth i sektor Ishasha,
- Nieprzenikniony Las Bwindi.

Dzień 1

Uganda: „Joga, goryle i masaże”

wyprawa 10-dniowa

Przylot do Entebbe.

Dzień 2

Spotkanie z lokalną społecznością, parzenie kawy

Przed śniadaniem wczesnym rankiem praktyka jogi kundalini.

Po śniadaniu wyjeżdżamy do **Parku Narodowego Kibale**, który jest domem wielu gatunków fauny i flory, m.in. szympanсів i obejmuje swym zasięgiem wiecznie zielone lasy tropikalne.

Po zakwaterowaniu się w lodgy i po lunchu, popołudnie spędzimy w wiosce lokalnej społeczności. Jest to niezwykle doświadczenie, aby zobaczyć jak żyją ludzie, w jakich domach i czym się zajmują.

Zobaczymy jak wygląda tradycyjne parzenie kawy, rękodzieło kobiet, które wyplatają koszyki, a także w jaki sposób produkuje się lokalny alkohol z bananów, czyli piwo bananowe, wino bananowe i bananowy gin.

Wieczorem kolacja i nocleg.

Po kolacji śpiewanie mantr i pranayama.

Dzień 3

Trekking do szympanсів i jeziora kraterowe

Rankiem, po wczesnym śniadaniu udajemy się do **Parku Narodowego Kibale** na fakultatywny trekking do szympanсів (dodatkowo płatny 250 \$).

Kibale to jeden z najciekawszych parków narodowych Ugandy, gdzie żyją setki gatunków dzikich zwierząt, ptaków, owadów, a także gdzie występuje mnóstwo gatunków endemicznych. Trekking pod okiem przewodników z całą pewnością przyniesie ogromną satysfakcję.

Po trekkingu zjemy lunch i pojedziemy w kierunku Parku Narodowego Królowej Elżbiety. Po drodze będziemy podziwiać niesamowite **jeziora kraterowe**, które powstały w Ugandzie 10 tys lat temu w czasie aktywności wulkanicznej. Miejsce jest naprawdę idylliczne, położone pośród zielonych wzgórz, plantacji bananów i pól herbacianych.

Dojazd do lodgy, gdzie spędzimy 4 noce.

Dzień 4

joga, Park Narodowy Królowej Elżbiety

Rano po śniadaniu kundalini jogi, pranayama. Później przed lunchem czas na relaks i kąpiele w basenie.

Po lunchu wyjeżdżamy na safari, będziemy mieli okazję zobaczyć słonie, bawoły, kilka gatunków antylop, a także lwy i leopardy.

Powrót na kolację i nocleg.

Po kolacji śpiewanie mantr i śavasana.

Dzień 5

joga, kanał Kazinga

Rano po śniadaniu zajęcia z kundalini jogi. Później przed lunchem czas na relaks i kąpiele w basenie.

Po lunchu wyruszymy na ekscytujące wodne safari po **Kanale Kazinga**. Zobaczymy stada hipopotamów, słonie i bawoły, które przychodzą na brzeg, a może nawet całe rodziny słoni kąpiących się w wodzie. Z całą pewnością będzie to ekscytujące doświadczenie.

Wieczorem kolacja i nocleg.

Po kolacji śpiewanie mantr, pranayama.

Dzień 6

joga, sektor Ishasha

Rano po śniadaniu czas na Praktykę kundalini jogi i relaks na basenie.

Po lunchu pojedziemy w kierunku najpiękniejszego jeziora Afryki – jeziora Bunyonyi.

Wieczorem kolacja i nocleg.

Po kolacji śpiewanie mantr i pranayama.

Dzień 7

joga

Rano po śniadaniu zajęcia z kundalini jogi, a następnie rejs po jeziorze pomiędzy wysepkami, które się na nim znajdują.

Po lunchu wyjeżdżamy w kierunku Parku Narodowego Bwindi, gdzie następnego dnia czeka nas trekking do goryli górskich. Goryl górski jest największą małą człekokształtną, który jest gatunkiem zagrożonym i wolno żyje na terenie Konga w Parku Narodowym Wirunga, w Rwandzie w Parku Narodowym Wulkanów i w Ugandzie w Nieprzeniknionym Lesie Bwindi.

Wieczorem kolacja i nocleg.

Dzień 8

Trekking do goryli górkach

Tego dnia czeka nas jeden z najbardziej ekscytujących momentów – trekking do goryli górskich.

Po śniadaniu jedziemy do punktu informacyjnego **Parku Narodowego Bwindi**, gdzie otrzymamy informację o zasadach obowiązujących podczas fakultatywnego trekkingu oraz w podczas spotkania z gorylami (dodatkowo płatny 800\$).

Następnie w małych 8-osobowych grupach razem ze strażnikami parku rozpoczniemy trekking, który zabierze ok. 3-6 godzin. Będzie to z całą pewnością jedno z najbardziej ekscytujących doświadczeń w życiu.

Będziemy przedzierać się przez las deszczowy, być może będziemy musieli zejść nisko do doliny, gdzie będzie przebywać rodzina goryli. Spędzimy z nimi całą godzinę obserwując jak zachowują się w swoim naturalnym środowisku.

Po trekkingu zjemy lunch i w zależności od możliwości czasowych odwiedzimy sierociniec – szkołę w Ruhija, w której mieszkają i uczą się dzieci w wieku 3-15 lat.

Wieczorem powrót na kolację i nocleg.

Po kolacji wieczór integracyjny.

Dzień 9

Równik i wycieczka po Kampali

Po śniadaniu przejazd w kierunku Kampali. Po drodze zatrzymamy się przy **Równiku**, zrobimy ciekawe doświadczenia z wodą, a następnie otrzymamy pamiątkowe certyfikaty.

Czas na zakupy ostatnich pamiątek.

W Kampali czeka nas krótki tour po mieście, a wieczorem przejazd w kierunku lotniska.

Dzień 10

Joga, goryle i masaże

Przylot do kraju