Joga na Bali

PLAN WYCIECZKI

Amazonka Travel

Zapraszamy Was w niezwykłą podróż do wnętrza nas samych, którą przeżyjemy wspólnie na Bali w rajskim Ubud. Niech te dni będą czasem, kiedy zatrzymamy się, spotkamy się ze sobą, zatroszczymy się o siebie, będziemy bliżej siebie.

Niech przyświecają nam słowa mistrza Swamiego Ramy: „Nie ma znaczenia gdzie żyjesz, żyj radośnie. Gdziekolwiek żyjesz, nawet jeśli musisz iść do piekielnego miejsca, uczyń z niego raj. Pamiętaj, ty sam kreujesz swoją radość. To wymaga tylko odrobiny naszego wysiłku. Stwórz radość dla siebie.”

Niech te dni będą piękną podróżą wgłąb siebie. Zapraszamy

Weronika Kaczmarska – nauczyciel hatha jogi

Beata Kaczmarska – nauczyciel kundalini jogi i gry na misach tybetańskich

Dzień 1/2

Wylot z Warszawy lub Berlina przylot na Bali

Zbiórka na lotnisku. Wylot z Warszawy lub z Berlina i przylot do Denpasar. Transfer do hotelu. W zależności od godzin przylotu zajęcia z pranajamy i śpiewanie mantr. Kolacja.

Dzień 3

Joga

Po śniadaniu zajęcia z hatha jogi (ok. 2 godz).

Po południu około 17-ej zajęcia z kundalini jogi (ok. 1,5 godz)

Kolacja

Dzień 4

Joga

Wczesnym rankiem zajęcia z pranajamy i zajęcia z kundalini jogi (ok. 30 min).

Po śniadaniu zajęcia z hatha jogi.

Po południu sesja z misami tybetańskimi

Kolacja

Dzień 5

Joga

Wczesnym rankiem zajęcia z pranajamy i zajęcia z kundalini jogi (ok. 30 min).

Po śniadaniu zajęcia z hatha jogi.

Po południu zajęcia z kundalini jogi

Kolacja

Dzień 6

Joga

Wczesnym rankiem zajęcia z pranajamy i zajęcia z kundalini jogi (ok. 30 min).

Po śniadaniu zajęcia z hatha jogi.

Po południu zajęcia z kundalini jogi

Kolacja

Dzień 7

Joga

Wczesnym rankiem zajęcia z pranajamy i zajęcia z kundalini jogi (ok. 30 min).

Po śniadaniu zajęcia z hatha jogi.

Po południu zajęcia z kundalini jogi lub sesja z misami tybetańskimi. Kolacja

Dzień 8

Joga

Wczesnym rankiem zajęcia z pranajamy i zajęcia z kundalini jogi (ok. 30 min).

Po śniadaniu zajęcia z hatha jogi. Po południu zajęcia z kundalini jogi lub sesja z misami tybetańskimi

Kolacja

Dzień 9

Joga i powrót do kraju

Wczesnym rankiem zajęcia z pranajamy i zajęcia z kundalini jogi (ok. 30 min).

Po śniadaniu zajęcia z hatha jogi.

W zależności od godzin wylotu transfer na lotnisko. Przylot do kraju