

Sri Lanka - Cejloński Balans

1 dzień - Cejloński Balans. Świadoma Podróż i Praktyka Uważności na Sri Lance

Zapraszamy Państwa na autorską, butikową wyprawę na Sri Lankę, która łączy głębokie doświadczenie kulturowego dziedzictwa wyspy z codzienną praktyką mindfulness. To podróż zaprojektowana bez pośpiechu, dedykowana osobom pragnącym odnaleźć wewnętrzną harmonię w otoczeniu mistycznej, lankijskiej natury. Każdy dzień budujemy wokół balansu między poruszającymi zmysły rytuałami, bliskością dzikiej przyrody a czasem na głęboką autorefleksję. Pilotem tej wyprawy jest wszechstronna profesjonalistka z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu grup i organizacji wyjazdów, która dodatkowo specjalizuje się w łączeniu podróży z rozwojem osobistym. Anna zadba o spójność programu, logistykę i płynny przebieg atrakcji w duchu filozofii „No Stress”. Jest jednocześnie Coachem/Mentorem i twórczynią Intuicyjnej Psychologii Szczęścia. Dzięki swojemu doświadczeniu wnosi nieocenioną wartość dodaną, inspirując uczestników do lepszego zarządzania stresem i cieszenia się chwilą. Dodatkowo, oferuje swoje umiejętności jako fotograf, aby dostarczyć profesjonalną i pełną emocji pamiątkową relację z wyjazdu.

Wyprawa rozpoczyna się na lotnisku w Warszawie.
Sugerowane połączenie to wylot o g.14:30 linią Swiss do Kolombo przez Zurych.

2 dzień - Powitanie z wyspą i intencja podróży (Ś,O,K)

Po wylądowaniu na Sri Lance i serdecznym powitaniu przez lokalnego przewodnika, wyruszymy w drogę do naszego pierwszego hotelu, położonego z dala od miejskiego zgiełku. Wspólny lunch w kameralnej, lokalnej restauracji będzie idealnym momentem na pierwsze spotkanie z tradycyjnymi smakami cejlońskiej kuchni. Popołudnie przeznaczamy na niespieszne zameldowanie i czas wolny. Pod wieczór, w blasku zachodzącego słońca, spotkamy się na pierwszej sesji mindfulness - ceremonii otwarcia, podczas której wyciszmy umysł po podróży i wspólnie zdefiniujemy intencję naszej lankijskiej wyprawy.

3 dzień - Królewska perspektywa i harmonia dzikiej natury (Ś,O,K)

Poranek rozpoczniemy od łagodnej praktyki uważności, przygotowującej ciało do drogi. Następnie udamy się w stronę spektakularnej fortecy Sigiriya, wznoszącej się dumnie nad koronami drzew. Wejście na Lwią Skalę połączymy z treningiem uważnego chodzenia, chłonąc monumentalizm dawnej architektury królewskiej. U szczytu, nagrodzeni zapierającą dech w piersiach panoramą, skosztujemy orzeźwiającej wody z młodego kokosa królewskiego, delektując się chwilą obecną. Po lunchu w tradycyjnej restauracji czeka nas spotkanie z prawdziwą, dziką przyrodą. Wyruszymy na prywatne safari jeepami po Parku Narodowym Minneriya. Obserwacja potężnych stad słoń w ich naturalnym środowisku stanie się głęboką lekcją mindfulness w naturze, gdzie czas odmierza wyłącznie rytm przyrody.

4 dzień - Mistyczne jaskinie i sekrety cejlońskiej wioski (Ś,O,K)

Dzień rozpoczniemy od wizyty w Dambulli, gdzie we wnętrzach starożytnych świątyń jaskiniowych, pośród setek posągów Buddy, unosi się zapach kadzideł i wiekowa cisza. To unikalna przestrzeń na medytację skupioną wokół zmysłu węchu i słuchu. Kolejną częścią dnia będzie niespieszna podróż do tradycyjnej, lankijskiej wioski. Podczas intymnych warsztatów kulinarnych na świeżym powietrzu nauczymy się, jak za pomocą tradycyjnych glinianych naczyń i ogniska wydobyć głębię z lokalnych przypraw. Wspólny, wiejski lunch, skomponowany z zebranych rano składników, zamieni się w doświadczenie mindful eating, uświadamiające nam drogę pokarmu od ziemi aż do naszych zmysłów.

5 dzień - Zmysły w ogrodzie przypraw i święty ogień Kandy (Ś,O,K)

Poranek przeznaczymy na wizytę w aromatycznym ogrodzie przypraw w Matale. Świadome poznawanie drzew cynamonowych, krzewów kardamonu i pieprzu zwieńczy relaksujący, pięciominutowy masaż głowy i ramion, uwalniający nagromadzone w ciele napięcia. Następnie odwiedzimy butik z jedwabiem, gdzie chętne osoby będą mogły przymierzyć tradycyjne, kunsztownie tkane sari i uwiecznić te chwile na fotografiach. Po obiedzie udamy się do Kandy, duchowego serca Sri Lanki, by odwiedzić Świątynię Zęba Buddy. Wieczór zakończymy udziałem w widowiskowym pokazie tradycyjnych tańców kulturowych, gdzie hipnotyzujący rytm bębnow i ekspresja tancerzy pozwolą na pełne zanurzenie w tu i teraz.

6 dzień - Droga ku chmurom i herbaciany rytuał (Ś,O,K)

Wczesnym rankiem udamy się pod niezwykłą, mistyczną wieżę Ambuluwawa. Powrotny transfer zrealizujemy lokalnymi, otwartymi tuk-tukami, co pozwoli nam poczuć powiew rzeźkiego, górskiego powietrza i autentyczną energię wyspy. Po lunchu przeniesiemy się w krajobraz szmaragdowych, falujących wzgórz. Odwiedzimy plantację oraz historyczną fabrykę herbaty. Weźmiemy udział w radosnej, integracyjnej rywalizacji w zbieraniu najmłodszych liści herbacianych wraz z lokalnymi zbieraczkami. Dzień zamkniemy rytualną degustacją naparu, podczas której skupimy się na pełnej paletce smaków i aromatów prawdziwego Cejlonu.

7 dzień - Dzień czystej obecności (Ś,O,K)

To czas przeznaczony na integrację dotychczasowych przeżyć i głęboki odpoczynek w hotelu. Rezygnujemy z jakiegokolwiek pośpiechu. Dzień upłynie pod znakiem relaksu, kąpieli i indywidualnych spacerów. Spotkamy się na wspólnym lunchu w kameralnej restauracji, a popołudnie zwieńczymy dłuższą, poprowadzoną przez nauczyciela sesją medytacji wdzięczności, pozwalającą na pełne zakorzenienie się w stanie wewnętrznego spokoju.

8 dzień - Podróż ku oceanowi (Ś,O)

Opuszczamy zielone serce wyspy i udajemy się w stronę butikowego hotelu na wybrzeżu. Po drodze zatrzymamy się na wyśmienity lunch, by po raz kolejny celebrować lokalne bogactwo kulinarne. Po dotarciu nad wybrzeże i zameldowaniu, wieczór powitamy medytacją nad brzegiem Oceanu Indyjskiego, wsłuchując się w kojący, miarowy szum fal.

9-10 dzień - Oceaniczny relaks i ukojenie (Ś)

Dwa pełne dni dedykowane wyłącznie regeneracji, luksusowi i uważnemu byciu ze sobą. Brak sztywnego harmonogramu sprzyja naturalnemu rytmowi dnia. Poranki i wieczory będą doskonałą okazją do samodzielnych praktyk oddechowych na plaży lub ajurwedyjskich zabiegów w hotelowym spa. Czas na spacer po ciepłym piasku, czytanie książek i pełne, zmysłowe zanurzenie w oceanicznej sielance.

11 dzień - Powrót "No Stress" (Ś)

Ostatni poranek na wyspie. Po śniadaniu z widokiem na ocean i pożegnaniu z magiczną Sri Lanką, udamy się w transfer na lotnisko, skąd wyruszymy w podróż powrotną do kraju, zabierając ze sobą nie tylko wspomnienia egzotycznych krajobrazów, ale przede wszystkim głęboki spokój, uważność i nową przestrzeń w sercu.

Wracamy nie tylko wypoczęci, ale z **nową filozofią życia** - „No Stress” oraz narzędziami, które pozwolą nam działać spokojniej, skuteczniej i z większą radością

To masz w cenie

- zakwaterowanie w hotelach 4*
- pyszne i zdrowe śniadania (Ś)
- obiady (O) i kolacje (K) w lokalnych restauracjach, kuchnia lokalna, zgodnie z programem
- woda do posiłków i w ciągu zwiedzania
- prywatny transport na wyłączność grupy

- bogaty program zwiedzania i wszystkie opisane atrakcje i wycieczki
- bilety wstępu do parków narodowych oraz zwiedzanych obiektów
- opiekę polskojęzycznego pilota z ramienia Polka Travel, który zadba o atmosferę, każdy szczegół realizacji podróży, a także **poprowadzi warsztaty mindfulness w wakacyjnej atmosferze**
- opiekę lokalnych przewodników, którzy z pasją przedstawią odwiedzany region
- ubezpieczenie KL do sumy 300 000 EUR, NNW i bagażu (obejmuje choroby przewlekłe)
- zestawy słuchawkowe podczas zwiedzania
- dostęp do aplikacji Polka Travel uruchamianej na ok. miesiąc przed wyprawą
- wiza na Sri Lankę
- obowiązkowe opłaty TFG i TFP

Tego nie masz w cenie

- międzynarodowego biletu lotniczego: po osiągnięciu minimum oczekiwanych zapisów przedstawimy ofertę lotów w taryfie grupowej lub indywidualnej; sugerujemy połączenie liniami SWISS Airlines przez Zurych
- opłat za pozwolenia na zdjęcia/wideo w odwiedzanych miejscach (świątynie buddyjskie)
- innych opłat niż wymienione powyżej
- posiłków, które nie są ujęte w opisie
- napiwków - sugerowane 90 USD/os.
- napoi do posiłków oraz wydatków natury osobistej

To możesz dokupić

- międzynarodowy bilet lotniczy
- ubezpieczenie kosztów rezygnacji

Dane kontaktowe

Tel: +48 510 008 013, +48 605 632 738

Email: wyprawy@polkatravel.pl