



SRI LANKA AYURVEDA 14 dni TRÓJKĄT MOCY

Termin wyjazdu 22 kwietnia - 5 maja 2024 - 14 dni (12 dni zabiegowych)

Cena: Ayurvedic Package 14 dni - 1000 PLN + 2950 USD + 3949 PLN (przelot)

GLÓWNE ATRAKCJE WYJAZDU

- Warsztaty Beaty Sadowskiej, Aidy Kosojan-Przybysz & Pawła Kunachowicza (TRÓJKĄT MOCY)
- Zabiegi odnowy i masaże wg. wskazania Ayurwedy - 2,15 h dziennie
- Codzienne prywatne konsultacje i opieka lekarza medycyny naturalnej
- Indywidualna wegańska dieta ayurwedyjska w czasie pobytu
- Joga i medytacja pod okiem instruktora jogi, codziennie 1h
- Medycyna ayurwedyjska
- Lekcja gotowania, muzykoterapia czy gimnastyka w basenie

PROGRAM POBYTU

Dzień 1

Wylot z Polski do Colombo przez jeden z portów lot. Odprawa paszportowa.

Dzień 2

Przylot do Colombo rano o 835. Odbiór z lotniska, przejazd do hotelu. Przybycie do ośrodka. Powitanie i zakwaterowanie w dwuosobowych pokojach od godziny 12.00 lub wcześniej. W miarę dostępności pokoi. Lunch. Odpoczynek i relaks po podróży.

Po południu wizyta u ayurwedyjskiego lekarza, konsultacja, przepisanie medykamentów oraz zabiegów ayurwedyjskich. Zabiegi są ustalane codziennie z lekarzem.

- **powitalna kolacja z Aida, Beatą & Pawłem (wstęp i zadanie domowe)**

Relaks w hotelu. Nocleg.

Dzień 3 - 13

Od 6.30 - poranna joga prowadzona przez lokalnego mastera jogi

Posiłki są ruchome ze względu na zabiegi. Dieta dopasowana indywidualnie do każdego uczestnika. Woda i herbata bez ograniczeń.

Śniadanie od 7-10

Obiad od 12-16

Kolacja od 19-21.30

Zabiegi są w 3 turach (kończą się ok 16-17.00). Grafiki zabiegów zostanie ustalony na miejscu w zależności od zaleceń lekarza.

Relaks w hotelu lub na plaży w 5* hotelu siostrzanym Jetwings Blue. 7 min spacerem od naszego hotelu.

Nocleg w ośrodku.

17-19.00 Wykłady + warsztaty Aidy & Beaty & Pawła (TRÓJKĄT MOCY)

Aida: intuicja, pożegnaj przeszłość, trójkąt mocy, toksyczni ludzie

Przejrzyj się w lustrze swojej duszy, zobacz swoje prawdziwe odbicie/oblicze, nieskażone toksycznym wpływem lęku. Usłysz kołysankę miłości swoich przodków. Poczuj dotyk szczęścia i zacznij nawigować sercem wolnym od strachu.

Beata: pokochaj siebie, życiowa równowaga, priorytety, zdrowe rytuały, znajdź czas na siebie (i dla siebie)

Od przestrzeni na ukochanie siebie po chwilę na świadomy oddech. Od bycia swoją przyjaciółką po mówienie o sobie dobrze. Podczas tego pobytu znajdziemy przestrzeń w sobie, gdzie zaczniemy budować piękną równowagę, nie zapominając o zdrowym egoizmie. Bo chwila dla siebie nie jest przeciwko komuś, jest ochroną siebie. Jest baza, gdzie wszystko się zaczyna. Jeśli nie zadamy o siebie, nie zadamy też o wszystko i wszystkich dookoła.

Paweł: zmiana, czyli historia o poszukiwaniu i znajdowaniu własnej drogi. Paweł będzie dmuchał w Wasze żagle podczas warsztatów o zmianie, czyli będzie o:

- O sloganie „możesz być tym, kim tylko zechcesz”
- O rodzicach, którzy chcą żeby ich dzieci wybierały to, co się opłaca, a nie to co ich cieszy
- O prestiżu, który jest złym doradcą przy wybieraniu
- O potrzebie szukania swojej ścieżki
- O wywieraniu wrażenia zamiast szukaniu sensu
- O chodzeniu za tłumem i nieznajdowaniu skarbu
- O dobrym wykształceniu i dobrej szkole, która nijak nie pomaga w tym, by znaleźć to, co się lubi
- O braku kontaktu ze swoimi pragnieniami
- O siedzeniu w kurniku i wyobrażaniu sobie, że jest się latającym w górach orłem
- O tym, żeby wreszcie zacząć.

Dzień 14

Wymeldowanie ok 00.30. Przejazd na lotnisko wylot do Polski o godzinie 03.12

W pakiecie cena obejmuje :

- Warsztaty Beaty Sadowskiej, Aidy Kosojan-Przybysz & Pawła Kunachowicza
- Przelot na trasie Warszawa - Colombo - Warszawa
- Zakwaterowanie w ośrodku ayurwedyjskim Jetwings Ayurveda Pavilon <https://www.jetwinghotels.com/jetwingayurvedapavilions/negombo-hotel-pictures/> 12 nocy
- Transfer z i na lotnisko w Colombo
- Pełne wegańskie wyżywienie (śniadanie, obiad, kolacja) indywidualnie dopasowane zgodnie z zaleceniami lekarza
- Codzienne konsultacje z lekarzem ayurwedyjskim, opieka lekarska w czasie trwania zabiegów
- Codziennie sesja ayurwedyjska (masaże lub inne zabiegi 2h 15 min) zgodnie z przepisany planem od lekarza (12 sesji)
- Codzienna poranna joga z instruktorem (1h)
- Lekarstwa i zioła ayurwedyjskie przepisane przez lekarza w czasie pobytu
- Sesja muzykoterapii
- Raport medyczny na koniec wyjazdu
- Lekcja gotowania wegańskich potraw
- Zajęcia fizyczne w basenie dla chętnych 4 dni w tygodniu
- Relaks w Hotelu Blue Jetwings (leżaki, ręczniki, siłownia)
- Opieka polskiej pilotki podczas całego wyjazdu
- Ubezpieczenie NNW, KL, bagaż
- Organizacja i przygotowanie wyprawy
- TFG, UFG

Cena nie obejmuje:

- Koszt wizy turystycznej na Sri Lanke - 50 USD
- Wydatków własnych
- Dopłata do pokoju jednoosobowego 490 USD

Ponieważ jest to wyjazd, który łączy jogę, zabiegi odnowy, medycynę ayurwedyjską oraz warsztaty na terenie ośrodka nie można spożywać alkoholu oraz palić papierosów. Posiłki są wegetariańskie, a przepisywana medycyna to najlepsze zioła i olejki medycyny ayurwedyjskiej. Ośrodek położony jest w pobliżu plaży. Jedziemy po wyciszenie, zdrowie i równowagę wewnętrzną.

Organizator wyjazdu:
Asia Dream Trips
Joanna Gorczyca Pasrija
Tel. 602 733 869
Email: joanna@asiadreamtrips.com

