

SRI LANKA AYURVEDA 12 dni

WARSZTATY TRÓJKAT MOCY

Kochani, w końcu możemy się z Wami podzielić programem naszych warsztatów na Sri Lance na 2025 rok z Aidą Kosojan-Przybysz, Beatą Sadowską. Mamy dwa turnusy.

Wiele osób wie, że chciałoby coś zmienić. Wie, że tu, gdzie są, to nie jest ich miejsce, ale nie potrafią opowiedzieć o tym, co by chcieli i na co to zmienić/zamienić. Będziemy szukać celu, pomysłu na siebie i sprawdzać, czym jest nasz talent.

Oswoimy dobre wybieranie. Zastanowimy się, jak - pod presją - radzić sobie z koniecznością podejmowania decyzji. Mądry wybór jest kluczem do zmiany. Musimy się nauczyć korzystać z tego klucza. Jak każdy wielki projekt, zmiana wymaga dobrej strategii. Bez mapy zmiany ugrzęźniemy na bezdrożu zaraz po starcie. Będziemy szukać i projektować plan. Nasz plan, w którym znajdą się niebezpieczeństwa i sposób na radzenie sobie z nimi.

Aida Kosojan - Przybysz: Tańcząca/y z cieniami. A może... walcząca/y z cieniami ?

Z cieniami własnych lęków i niepokoju. Kim jest twój cień ? Prześladowcą?

A może to Anioł Stróż ? Jak to jest być cieniem samego siebie? Po jakiej drabinie wrócić do siebie?

Być może nie zdajesz sobie sprawy, że czasami jesteś schowana/y w cieniu drzewa genealogicznego od palących promieni i spalających cię spojrzeń. Kto czuwa nad twoim bezpieczeństwem? Konfrontacja z własnym cieniem.

Beata Sadowska : Wyjdź z cienia. Zaczynj oddychać pełną piersią. Stań przy sobie. Mów o sobie dobrze.

Byłaś grzeczną dziewczynką/grzecznym chłopcem jako dziecko? Zostało ci to do dziś? Zdarza ci się zdradzać siebie, bo „nie wypada” zrobić inaczej, bo „co ludzie pomyślą”? Chwytasz za miecz, żeby bronić innych, a sam/a pozostajesz bezbronna/y? Pomożesz każdemu kosztem siebie? Wyjdź z cienia! Stań przy sobie, powiedz o swoich potrzebach, postaw granicę, powiedz „nie”, jeśli „tak” jest przeciwko tobie. Nikt nie zna cię tak dobrze jak ty sam/a. Zadbaj o siebie. Z czułością. Przyjaźnią. Miłością. Bądź dla siebie dobra/y i mów o sobie dobrze.

Beata będzie też z Wami robiła rytuały tybetańskie i sesje oddechowo-relaksacyjne.

Prowadzący :

Beata Sadowska, Co-Founder Mentalist: Dziennikarka z ponad 25 letnim doświadczeniem. Prowadziła programy w TVN, TVP2, MTV, telewizji POLSAT, radiu ZET. Pisała dla magazynów: Elle, Twój Styl, VIVA!, Gala, Machina, FILM. Autorka czterech książek. Stała na mecie blisko 20 maratonów i kilku triathlonów. Mama 2 synów.

Adia Kosojan - Przybysz : Ormianka z Gruzji. Dorastała w domu pełnym mistyki. Dar jasnowidzenia odziedziczyła po babciach. Podczas studiów w Kijowie Aida poznała swojego męża, z

którym przyjechała do Polski, gdzie mieszka do dziś. Aida skończyła studia, ale i tak nie była w stanie uciec od daru jasnowidzenia. Mówi o sobie, że nie jest wyrocznią, tylko wskazówką i przekaźnikiem. Wybór zawsze należy do nas. Aida jest szczęśliwą mamą dwóch córek. Spokój odnajduje w muzyce. Nagrała kilka płyt.

PROGRAM POBYTU

Dzień 1

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

Dzień 2

Przylot do Colombo rano. Odbiór z lotniska, przejazd do hotelu. Przybycie do ośrodka. Powitanie i zakwaterowanie w dwuosobowych pokojach lub jednoosobowych. Lunch. Odpoczynek i relaks po podróży.

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

- **powitalna kolacja z Aidą i Beatą (wstęp i zadanie domowe)**

Odpoczynek w hotelu. Nocleg

Dzień 3 - 11

Od 6.30 - poranna joga prowadzona przez lokalnego mastera jogi

Od 7.30 - ćwiczenia oddechowe z Beatą

Posiłki są ruchome ze względu na zabiegi.

Śniadanie od 7.00 - 10.00

Obiad od 12.00 - 16.00

Kolacja od 19.00 - 21.30

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

17-19.00 Wykłady + warsztaty Aidy & Beaty .

Dzień 12

Śniadanie. Wymeldowanie. Wyjazd do Colombo w zależności od godziny wylotu. Przejazd na lotnisko wylot do Polski

* Pierwszy i ostatni dzień dopasowany będzie do godzin przylotu i wylotu.

W pakiecie cena obejmuje :

- Warsztaty Beaty Sadowskiej i Aidy Kosojan Przybysz .
- Zakwaterowanie w ośrodku ayurwedyjskim Jetwings Ayurveda Pavilion <https://www.jetwinghotels.com/jetwingayurvedapavilions/negombo-hotel-pictures/> 10 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.
- 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
- Zajęcia fizyczne w basenie dla chętnych 4 dni w tygodniu
- Opieka polskiej pilotki
- Ubezpieczenie NNW, KL, bagaż
- Organizacja i przygotowanie wyprawy
- TFG, UFG

Cena nie obejmuje:

- Przelotu na trasie Warszawa - Colombo - Warszawa od 4000 PLN
- Dopłata 50 USD/ osobę do późnego wykwaterowania ostatniego dnia w zależności od godziny wylotu do Polski.
- Koszt wizy turystycznej na Sri Lankę - 50 USD
- Wydatków własnych
- Dopłata do jedyńki lub up grade pokoju

Rodzaje pokoi:

Classic room AC

Wielkość 30,3-49,8 m² - pokój posiada jedno łóżko. W przypadku zakwaterowania 2 osób, na łóżku zostają rozsunięte materace na ok 10 cm. Każda osoba posiada oddzielną pościel.

W przypadku osób, które jadą same rekomendujemy wykupienie jedyńki - za dopłatą 390 USD
<https://www.jetwinghotels.com/jetwingayurvedapavilions/ayurveda-hotel-sri-lanka/classic-room/>

Queen Pavillon (7 pokoi tego typu) - 165 m² wraz z prywatnym patio i prywatnymi zabiegami w Pawilonie - up grade pokoju dopłata 290 USD/ osoby (jedno duże łóżko typu king + dodatkowe łóżko)

<https://www.jetwinghotels.com/jetwingayurvedapavilions/ayurveda-hotel-sri-lanka/queen-pavilion/>

King Pavillon (5 pokoi tego typu) - 270 m² wraz z prywatnym patio i prywatnymi zabiegami w Pawilonie - up grade pokoju - dopłata 390 USD/ osoby (jedno duże łóżko typu king + dodatkowe łóżko)

<https://www.jetwinghotels.com/jetwingayurvedapavilions/ayurveda-hotel-sri-lanka/king-pavilion/>



Wszelkie pytania dotyczące organizacji wyjazdu i rezerwacji grupowej na lot kierujcie do Joana Gorczyca Pasrija.

Na organizację wyjazdu + bilety lotnicze możemy wystawić Wam fakturę. Prosimy o podanie NIP.

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.

W ośrodku gabinety zabiegowe, oraz zabiegi, są wykonywane starymi metodami.

Organizator wyjazdu:

Asia Dream Trips

Joanna Gorczyca Pasrija

Tel. 602 733 869

Email: joanna@asiadreamtrips.com

