

# Joga na Bali 13 dni

Termin 20.04-02.05.2026

## **Dzień 1 /**

Warszawa

Spotkanie na lotnisku Chopina, odprawa bagażowo-paszportowa. Wylot z Polski do Denpasar.

## **Dzień 2 / (-,-,-)**

Ubud

Przylot na Bali . Odprawa graniczna, transfer do hotelu w Ubud. Po wylądowaniu przywitana w na lotnisku przez naszego Przewoźnika Budiegi. Następnie klimatyzowanym samochodem przejedziemy do hotelu znajdującego się w niewielkim mieście Ubud, znanego jako centrum lokalnej sztuki i kultury. Podróż potrwa ok półtorej godziny, w zależności od korków. W zależności od godziny przylotu dzień spędzimy na relaksie i aklimatyzacji.

Trudno powiedzieć, że było się na Bali, jeśli nie było się w Ubud. Niewielkie miasteczko, położone w centrum wyspy, stanowi jej kulturalną i artystyczną stolicę. Dziesiątki małych galerii ze sztuką, kafejek z organiczną kawą i zdrowym jedzeniem, centra jogi i medytacji, labirynty małych uliczek wypełnionych straganami, i lokalnymi sklepikami – to wszystko sprawia, że Ubud ma niepowtarzalny charakter i warto się tu zatrzymać na dłużej. Odpoczynek po podróży. Wieczorem pierwsze zajęcia - joga Nidra. ( zajęcia w zależności od godziny przylotu). Nocleg w Ubud.

## **Dzień 3 / (Ś,- ,K )**

Ubud

Wczesnym porankiem - praktyka uważności, medytacja, joga. Śniadanie i czas wolny na wolny na relaks przy basenie do południa lub spacer po okolicy.

Pozostałe osoby, które zamówiły wycieczkę, wyjeżdżają z hotelu około godz. 10.00 rano do balijskiej huśtawki + plantacji kawy Luwak. Lunch będzie w drodze.

Powrót do hotelu. Wieczorem wspólna kolacja powitalna w hotelu.

Koszt wycieczki to 60 USD (cena obejmuje: lunch, bilety wstępu, transport, przewodnika) cena nie obejmuje wypożyczenia sukienki na huśtawce dla zainteresowanych, koszt wynosi około 100 000 IDR

## **Dzień 4/ (Ś,-,-)**

## Ubud

Całodniowa wycieczka do tarasów ryżowych Jatiluwih + świątynia Ulun Danu Beratan, świątynia Tanah Lot. Lunch w formie bufetu na tarasach ryżowych.

Poranne śniadanie i wczesny wyjazd na północ wyspy. Potem aktywnie spędzimy czas, podziwiając największe tarasy ryżowe na Bali, wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Jatiluwih to najbardziej spektakularne tarasy ryżowe na Bali. Odwiedzimy również świątynię Ulun Danu Beratan, która uznawana jest za najbardziej fotografowaną świątynię na wyspie i z pewnością jest jednym z charakterystycznych obrazów Bali znanych z widokówek.

Po lunchu udamy się do świątyni Tanah Lot, gdzie będziemy podziwiać zachód słońca. Kolacja po powrocie na własną rękę w mieście lub w hotelu.

**Taras ryżowe Jatiluwih:** Symbolizują harmonię między człowiekiem a naturą.

**Świątynia Ulun Danu Beratan** - Świątynia poświęcona Dewi Danu, bogini wody, jeziora i rzek. Dewi Danu reprezentuje żeńską energię związaną z płodnością, odnową i oczyszczeniem. Idealna przestrzeń do pracy z tematyką intuicji, płynności oraz emocji.

**Świątynia Tanah Lot** - Jedna z najważniejszych świątyń morskich na Bali. Tanah Lot oznacza "ziemię w morzu". Świątynia jest poświęcona bogowi morza Barunie. To miejsce związane z ochroną i granicami.

Koszt wycieczki: 75 USD (cena obejmuje: lunch, bilety wstępu, transport, przewodnika)

## Dzień 5/ (Ś,-,-)

### UBUD

Wczesnym porankiem - praktyka uważności, medytacja, joga. Śniadanie i czas wolny na wolny na relaks przy basenie do południa lub spacer po okolicy. Na zakupy, eksploracje Ubud, masaże i relaks.

Dla chętnych popołudniowo- wieczorna wycieczka do miejsca, gdzie można poczuć ducha Bali podczas ceremonii Puryfikacja - wieczorny rytuał oczyszczania w wodospadach dla chętnych.

**Melukat** - rytuał puryfikacji jest głęboko zakorzeniony w balijskiej tradycji i ma na celu oczyszczenie ciała i duszy z negatywnych wpływów. **Wodospad Taman Beji Griya** oferuje unikalne doświadczenie duchowe, łącząc naturalne piękno z głębokimi praktykami oczyszczającymi.

- 1. Pierwszy wodospad:** Uczestnicy stają pod strumieniem wody i wyrażają nagromadzone emocje poprzez krzyk. Ten akt symbolizuje uwolnienie się od negatywnych energii i stresu.
- 2. Drugi wodospad:** Po oczyszczeniu pod pierwszym wodospadem, uczestnicy przechodzą pod drugi, gdzie angażują się w taniec i śpiew. To działanie ma na celu napełnienie się pozytywną energią, radością i harmonią.

Kolacja w hotelu lub w mieście.

## **Dzień 6/ (Ś,-,-)**

UBUD – Zwiedzanie Ubud, Rafing na rzece Ayung extra płatne (Ś,-,-)

Rano zjemy smaczne śniadanie i wyruszymy po wspaniałą przygodę. Udamy się na spacer po Monkey Forest. Przejdziemy się uliczkami Ubud, odwiedzimy słynny UBUD market, gdzie można zakupić pamiątki. Następnie pójdziemy w stronę **Pałacu Królewskiego w Ubud**, gdzie do dziś mieszka rodzina królewska. Część pałacu udostępniona jest zwiedzającym. Kolejnym punktem tego dnia będzie Katolampo Waterfall oraz Goa Gajah. Powrót do hotelu.

Dla chętnych: dodatkowo płatny rafting. Zdecydowanie rekomendujemy. Przeżyjemy jedną z najlepszych atrakcji przygodowych oferowanych na wyspie. Spływ rzeką Ayung płynącą wśród bujnej roślinności lasów deszczowych. Kaskady, wodospady i meandry rzeki dostarczą niezapomnianych wrażeń, a chłód wody pozwoli nacieszyć się czystym rześkim klimatem i aktywnie wypocząć.

Po spływie będzie możliwość przebrania się i odświeżenia. Na Rafingu jest przewidziany lunch (w cenie). Koszt raftingu 50 USD (cena obejmuje: lunch, bilety wstępu, rafting, transport i przewodnika).

Kolacja w hotelu lub w mieście. Nocleg w hotelu w Ubud.

## **Dzień 7 / (Ś, L, -)**

Ubud - Candidasa

Rano po śniadaniu wymeldowanie i wyruszymy na całodienne zwiedzanie okolicy.

Rozpocniemy od wizyty w świątyni **Tirta Empul**, uważanej za jedną z najważniejszych świątyń na wyspie. Słynie ze źródła wody o mocy oczyszczającej. Następnie odwiedzimy największy na wyspie kompleks świątynny: **Besakish Temple** to świątynia hinduistyczna w miejscowości Besakih na zboczu najwyższego na Bali wulkanu Agung, we wschodniej części indonezyjskiej wyspy Bali. Nazywana świątynia Matką. Po zwiedzaniu lunch zjemy w Mahagiri Restaurant z pięknym widokiem na tarasy ryżowe. Przejazd do hotelu. Wieczorem zajęcia - joga nidra. Nocleg w Puri Bagus Candidasa.

**Świątynia Tirta Empul** - Świątynia oczyszczenia. Woda ze źródła świątyni uważana jest za świętą. Rytuał oczyszczenia, który symbolizuje odpuszczanie przeszłości, oczyszczanie emocji i przygotowanie na nowe początki.

**Besakih Temple (Świątynia Matka)** - Najważniejsza świątynia na Bali, poświęcona Trimurti (Brahma, Wisznu, Siwa). Besakih reprezentuje równowagę energii męskiej i żeńskiej. Świątynia na zboczu wulkanu Agung to miejsce, gdzie ziemską energią spotyka się z niebem.

## **Dzień 8 / (Ś,-,-)**

#### Candidasa

Wczesnym porankiem - praktyka uważności, medytacja, joga. Śniadanie i czas wolny na wolny na relaks przy basenie do południa lub spacer po okolicy. Na zakupy, eksploracje Candidasy, masaż i relaks. Można wybrać się na plażę Virgine Beach. Jedna z piękniejszych na Bali. Kolacja w hotelu lub w mieście.

#### **Dzień 9 / (Ś,-,-)**

Candidasa - Tira Ganga - Pura Lemuyang

Tego dnia ( dla chętnych ) odwiedzimy perełki architektoniczne **Tirta Gangga**. Niezwykły kompleks basenów i ogrodów. Następnie udamy się do **Pura Lemuyang Temple**, słynącą z charakterystycznych balijskich wrot. To tutaj rozpościera się niezwykle widok na wulkan Agung. Na koniec odwiedzimy przepiękną **Virgin beach**. Przejazd do hotelu. Kolacja w hotelu lub w mieście.

**Tirta Gangga** - Królewski pałac wodny.

**Pura Lempuyang** (Świątynia Wrot Nieba) - Jedna z najstarszych świątyń na Bali, słynąca z widoku na wulkan Agung. Wrota symbolizują przejście do wyższego wymiaru świadomości.

Koszt wycieczki to 60 USD (cena obejmuje: bilety wstępu, transport i przewodnika)

Kolacja w hotelu lub w mieście. Nocleg w hotelu.

#### **Dzień 10 / (Ś,-,-)**

Candidasa - Nusa Penida

Dzień wolny na opalanie. Obiad we własnym zakresie.

Dla chętnych całodzienna wycieczka na wyspę **Nusa Penida**. W czasie tej wycieczki odwiedzimy najbardziej znane miejsca tej dzikiej wyspy między innymi Klingking Beach, Tree House, Diamond Beach. Cena wycieczki 139 USD ( zawiera: Łódź na wyspę w obie strony, przewodnik, wstępy, lunch). Powrót do hotelu wieczorem.

#### **Dzień 11 / (Ś,-,-)**

Candidasa

Dzień wolny na opalanie. Obiad we własnym zakresie. Wieczorem zajęcia - joga nidra.

Kolacja w hotelu lub w mieście.

#### **Dzień 12 / (Ś,-,-)**

Candidasa

Wczesnym porankiem - praktyka uważności, medytacja, joga. Śniadanie i czas wolny na wolny na relaks przy basenie do południa lub spacer po okolicy. Na zakupy, eksploracje Candidasy, masaż i relaks. Można wybrać się na plażę Virgine Beach. Jedna z piękniejszych na Bali. Dzień wolny na opalanie. Obiad we własnym zakresie.

Kolacja w hotelu lub w mieście.

**Dzień 13 / (Ś,-,-)**

Wymeldowanie - ok. 12.00. Wylot do Polski

**Cena zawiera:**

- Zajęcia medytacji, jogi Nidra, prowadzone przez Martę i Paulinę
- Zakwaterowanie w hotelach, w pokojach TWIN – 2 osobowych – 11 nocy
  - Ubud 5 nocy ze śniadaniem
  - Candidasa 6 nocy ze śniadaniem
- Kolacja dzień 3
- Lunch dzień 7
- Zwiedzanie wg programu- dzień 5 i 7
- Prywatny klimatyzowany transport na całej trasie wyjazdu
- Anglojęzyczny przewodnik podczas zwiedzania i transferów
- Bilety wstępów do zwiedzanych obiektów dzień 5 i 7
- Ubezpieczenie NNW, KL, bagaż, OC
- Organizacja i przygotowanie wyjazdu
- TFG, UFG

**Cena nie zawiera:**

- Przelotu na trasie Warszawa – Denpasar – Warszawa od 4500 PLN
- Wyżywienia nie wymienionego w programie, obiady + kolacje to orientacyjny koszt ok. 150 USD/os.
- Wydatków własnych, napojów do posiłków
- Wiza do Indonezji 35 USD
- Opłaty wjazdowej ok. 50 PLN
- Dopłaty do pokoju jednoosobowego 690 USD
- Napiwków ok 30 USD/os
  
- Wycieczki dodatkowe ( minimum 4 osoby)
  - Plantacja kawy Luwak + swing – 60 USD – dzień 3
  - Wodospady – pola ryżowe i świątynia Tanah Lot – 75 USD – dzień 4
  - Rafing – 50 USD – dzień 5
  - Ceremonia Purification dzień 6 - płatność na miejscu. Ceny od 18 USD
  - Tira Gangga, Pura Lemuyang Temple – 60 USD – dzień 9
  - Nusa Penida - 139 USD - dzień 10

## Prowadzące wyjazd:

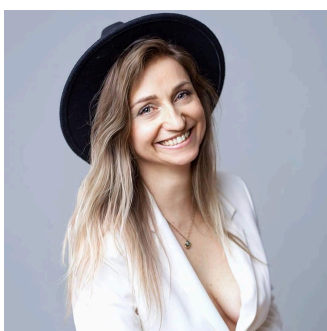


### **Marta o sobie:**

Z wykształcenia pedagog, większość życia pracuje jako manager, absolwentka kursów Mindfulness i Compassion, certyfikowana nauczycielka Jogi Kundalini oraz Nidry, fotografka, biegaczka górską, prywatnie mama dwóch wspaniałych synów.

Kocham życie. Ze wszystkimi jego aspektami. Doświadczam, sprawdzam, próbuję, upadam i wstaje. Zawsze silniejsza. Z uśmiechem. Z pozytywnym nastawieniem. Z empatią i dużą wrażliwością. Promuje ruch, aktywności w naturze, na świeżym powietrzu. W życiu dążę do harmonii w ciele, umyśle i duszy.

W jodze znalazłam wiele odpowiedzi. Zmiany zadziały się przede wszystkim poza matą. Praktyki które poznałam i stosuję transformują i sprawiają, że życie staje się lżejsze, przyjemniejsze.



### **Paula o sobie :**

Ukończyłam studia socjologiczne na kierunku zarządzania zasobami ludzkimi oraz studia podyplomowe z life coachingu, certyfikowany nauczyciel mindfulness, absolwentka kursów MBSR oraz Compassion.

Wierze, że praktyka uważności, to nie technika, ale sposób bycia. To fundament świadomego życia – obecności, współczucia i ugruntowania w ciele, dlatego stała się ona moim codziennym

kompasem i drogą, którą chcę się dzielić z innymi.

Szczególnie bliska jest mi praca z ciałem, układem nerwowym, medytacją i oddechem, jako narzędziami uzdrawiania — wierzę, że to właśnie przez nie możemy dotrzeć do głębokiej wewnętrznej zmiany.

Dziś moją misją jest wspieranie innych w świadomym rozwoju, który nie jest drogą do doskonałości, lecz powrotem do siebie — krok po kroku, z uważnością, łagodnością i odwagą.

\*\*\*\*\*

Nasze zajęcia skierowane są do osób na każdym poziomie.

Joga to przede wszystkim uważność w ruchu, za pomocą prostych ćwiczeń, Asan, będziemy łączyć się ze swoim ciałem, oddechem, przenikniemy umysł, aby dotrzeć do esencji siebie.

Poranne praktyki będziemy zaczynać od wspólnego zaśpiewania wedyjskiej mantry Gayatri, Mantra ta uznawana jest za jedną z najpotężniejszych mantr, która oczyszcza umysł, otwiera serce i prowadzi do głębszego zrozumienia siebie i świata.

Poranki pełne uważności pozwolą nam zacząć dzień w kontakcie ze sobą. Często pamiętamy o tym, żeby ćwiczyć ciało, ale zapominamy o tym, jak ważny jest trening naszej głowy, naszego umysłu, mięśnia uwagi. Krótka medytacja, świadomy oddech, czy chwila ciszy pomogą nam wyregulować nasz układ nerwowy, zbudować wewnętrzne zakorzenienie i intencję na cały dzień.

Nasze praktyki będą obejmować również jogę Asan, czyli łagodną, przyjemną, miękką jogę, nastawioną na spokojny rozruch ciała i przygotowanie go do nadchodzącego dnia oraz jogę Nidra - jogę świadomego snienia. To piękna praktyka na wieczory, bardzo łagodna medytacja, w pozycji leżącej. Jej efektem będzie głębokie rozluźnienie ciała oraz umysłu, który podczas tej praktyki wchodzi na fale delta i theta, które są związane ze stanami relaksacji. Joga ta, będzie idealna na zakończenie dnia i zintegrowanie wrażeń w sobie.