Indie – relaks dla duszy i ciała: Kerala

Cena: od 4943 zł

Wyprawa do Indii – relaks dla duszy i ciała: Kerala

„Podróż to środek do duchowego dojrzewania – poruszanie ciałem, przyczynia się do poruszenia duszą”
Tiziano Terzani

Kerala położona jest na południowo zachodnich krańcach subkontynentu Indyjskiego, nad wybrzeżem Morza Arabskiego. To najbardziej „uduchowiny” indyjski stan z przepiękną przyrodą i zapierającymi dech w piersiach krajobrazami. Kerala słynie z tzw. backwaters, czyli malowniczych kanałów wodnych i pływających po nich domach-statkach, na których będziemy mieli okazję spędzić cały dzień. Podczas wyprawy na Kerelę oprócz zwiedzania czeka na nas sporo relaksu oraz dla chętnych: warsztaty jogi, masaże ajurwedyjskie i lekcje gotowania. Kolebką jogi są właśnie Indie, daltego podczas naszej wyprawy każdy będzie miał możliwość uczestniczenia w warsztatach, gdzie zapozna się z prostymi pozycjami ciała, które pomogą mu się zrelaksować. Zajęcia będą odbywały się pod okiem kwalifikowanych instruktórów jogi.

Zakwaterowanie:

Hotele 3 (łazienka, tv, ręczniki, wifi, AC lub wentylator), pokoje dwuosobowe. Podczas pobytu w Varkali istnieje możliwość zakwaterowania w hotelu 4 za dopłatą 200 USD.

Wyżywienie:
śniadania i obiadokolacje we wszystkie dni pobytu

TERMIN I CENY	15.01.2021 - 25.01.2021 **- 4943 zł - Brak miejsc**
MIEJSCE WYJAZDU	Lotnisko Warszawa
ŚWIADCZENIA ZAWARTE W CENIE	Przelot Warszawa – Kochin; Thiruvanathampuram - Warszawa liniami rejsowymi z międzylądowaniem, opłaty lotniskowe, zakwaterowanie w hotelach 3* w pokojach dwuosobowych z łazienkami i klimatyzacją lub wentylatorami, wyżywienie: śniadania i obiadokolacje, transport klimatyzowanym autokarem/busem na trasie wycieczki, zwiedzanie według programu, serwis wykwalifikowanego polskiego pilota.ki.
ŚWIADCZENIA NIEZAWARTE W CENIE	**Płatne obowiązkowo:** obowiązkowa opłata za wstępy do zwiedzanych obiektów, obsługę lokalnych przewodników, serwis lokalnego agenta, zwyczajowe napiwki i inne opłaty lokalne w wysokości 400 USD płatne jako pakiet pilotowi na miejscu wycieczki, ubezpieczenie KL/NNW: 100 PLN, wiza i pośrednictwo wizowe: 380 PLN,

Turystyczny Fundusz Gwarancyjny: 30 PLN

Płatne opcjonalnie: dopłata do pokoju jednoosobowego (200 USD), podczas pobytu w Varkali zakwaterowanie w hotelu 4* (200 USD), opłat za fotografowanie i filmowanie ok. 10 USD/os. indywidualne napiwki dla targarzy, kierowców, kelnerów. Dodatkowe atrakcje: Zajęcia z jogi na plaży (ok. 7 USD pojedyncze zajęcia), masaże ajurwedyjskie (ok. 25 USD kompleksowy 2 godzinny masaż z olejkami, gorącymi ziołami itp.), lekcje gotowania (ok. 10 USD), pokaz Kalaripayattu (ok. 20 USD).

Wyprawa do Indii – relaks dla duszy i ciała: Kerala

Dodatkowe informacje

Czas trwania: 11 dni
Dokumenty: Na wyjazd niezbędny jest paszport ważny minimum 6 miesięcy od daty powrotu z minimum 1 wolną stroną. Do Indii potrzebna jest wiza; biuro pomaga w uzyskaniu wizy w ambasadzie w Warszawie (koszt 257 PLN pośrednictwo biura 100 PLN) Procedurę składania wniosków wyjaśni uczestnikowi pracownik biura. W przypadku zmieniających się regulacji wizowych, biuro będzie informować wszystkich uczestników wyjazdu. Po dokonaniu wstępnej rezerwacji wycieczki, każdy uczestnik otrzyma listę niezbędnych do zabrania rzeczy: wyposażenia apteczki, odzieży, dokumentów, ect.

Program

Dzień 1

Wylot z lotniska Chopina w Warszawie, przesiadka w jednym z portów tranzytowych.

Dzień 2

Przylot do Kochin. Zakwaterowanie, śniadanie i odpoczynek.

Dzień 3

Po śniadaniu zwiedzanie Kochin, które jest jedynym miejscem w Indiach, gdzie funkcjonuje mniejszość żydowska. Podczas zwiedzania miasta spacerować będziemy urokliwymi uliczkami, podziwiać eklektyczną keralską architekturę, zwiedzimy najstarszą synagogę w Indiach i zajrzymy do niejednego sklepu z najświeższymi przyprawami na świecie. Na nabrzeżu można zobaczyć jak działają Chinese Fishing Nets, czyli sieci rozpięte na specjalnym stelażu, a służące naturalnie do połowu ryb. Będziemy również mieli okazję uczestniczyć w licytacji barakudy. Wieczorem udamy się na niesamowite przedstawienie Kathakali, czyli tradycyjnego keralskiego dramatu teatralnego. Aktorzy, aby móc występować w przedstawieniach muszą przez ponad 6 lat szkolić się na specjalnych uniwersytetach z zakresu tańca mimiki oraz makijażu. Po spektaklu kolacja i nocleg w hotelu.

Dzień 4

Po śniadaniu przejazd do miejscowości Munnar (140 km – 4 godziny) położonej w samym sercu plantacji herbaty. Munnar jest małym miasteczkiem położonym pośród gór na wysokości około 1600 metrów nad poziomem morza. Rześki, górski klimat ma wpływ na doskonałą uprawę i niepowtarzalny

smak keralskiej herbaty oraz przypraw. Największą atrakcją Munnar jest uroda okolicznych gór, zwłaszcza, że wiele z nich pokryta jest magicznie malowniczymi plantacjami herbaty. Ta wspaniała roślinność, malownicze wzgórza powoduje, że miejscowość często staje się plenerem dla bollywodzkich produkcji. Po przyjeździe przejażdżka auto rickshami po terenach plantacji. Przy odrobienie szczęścia będziemy mieli możliwość zobaczenia dziko spacerujących słoni. Z najwyżej stacji Top Hill, z której rozpościera się niesamowity widok na całą okolicę, będziemy mieli możliwość wykonać przepiękne fotografie. Po dniu spędzonym na plantacjach spacer po lokalnym bazarze, gdzie istnieje możliwość kupienia świeżej herbaty i świeżych, aromatycznych indyjskich przypraw. Wieczorem kolacja w hotelu i nocleg.

Dzień 5

Po śniadaniu przejazd do miejscowości Thekkady (100 km, 3 godziny) położonej nieopodal Parku Narodowego Periyar – jednego z najpiękniejszych parków narodowych Indii. Po przyjedzie do Thekkady zakwaterowanie w hotelu. Po południu udamy się na safari na grzbietach słoni po terenach Parku Narodowego Periyr. Park słynie przede wszystkim z tego, że jest jednym z nielicznych na świecie miejsc, gdzie można spotkać słonie indyjskie w ich naturalnym środowisku. Oprócz tego w parku występują tygrysy, różne gatunki małp, gaury, sambary i wiele innych gatunków ssaków oraz mnóstwo różnych egzotycznych ptaków. Obiadokolacja i nocleg w hotelu. Wieczorem (za dodatkową opłatą) istnieje możliwość uczestnictwa w pokazie Kalaripayattu – starożytnej południowo – indyjskie sztuki walki.

Dzień 6

Po śniadaniu wyjazd do miejscowości Alappuzha (130 km, 4 godziny), zwanej Wenecją Wschodu. Zmiana środka transportu z busa na klimatyczny dom-statek, którym będziemy zwiedzać słynne południowe kanały zwane Backwaters. Jest to ogromny teren graniczący z oceanem, poprzecinany tysiącami kanałów, rzek (ponad 40 dużych rzek wiele niezliczonych małych) oraz jezior. Cała sieć kanałów ma długości ponad 1500 km i poprzedzielana jest skrawkami lądu, tworząc niesamowity labirynt, w którym toczy się zwykłe i codzienne życie Keralczyków. Kanały dla mieszkańców backwaters są normalnymi drogami, a na licznych półwyspach i wyspach stoją wioski, domy, świątynie, wypasają się krowy, uprawiane są warzywa, owce i ryż. W połączeniu z bujną, niesamowicie zieloną tropikalną roślinnością, odgłosami egzotycznych ptaków, smakiem świeżych ryb i owoców morza, całość tworzy fantastyczne wrażenie. Keralskie kanały stanowią jedną z największych atrakcji turystycznych Indii. Nasz rejs po malowniczych kanałach i lagunach odbywać się będzie na wielkim statku, gdzie każdy będzie miał swój pokój z łazienką, miejsce na posiłek oraz wygodne kanapy, z których podziwiać będziemy okolicę. Obiad i kolacja będzie serwowana na pokładzie. Nocleg również na statku.

Dzień 7

Śniadanie na statku. Po dopłynięciu do portu przesiadka ze statku do busa i przejazd do spokojnej, wypoczynkowej miejscowości Varkala, położonej na klifie nad samym Oceanem Indyjskim. Zakwaterowanie. Powitalna kolacja w restauracji z widokiem na ocean. 8-10

Dzień 8-10

pobyt w Varkali i korzystanie z uroków piaszczystych plaż, na których można się opalać i spacerować godzinami. Delektowanie się egzotycznymi owocami, sokami ze świeżych owoców, rybami i owocami morza. Dla chętnych poranne zajęcia z jogi. Joga to powstała w Indiach dyscyplina samodoskonalenia, medytacji i ascezy, która w sensie ogólnym ma prowadzić do rozwoju duchowego oraz cielesnego. Poziom ćwiczeń będzie dopasowany do osób początkujących. Zdecydowanie warto spróbować jogi u jej samych źródeł. Zajęcie będą prowadzone przez lokalnego instruktora w specjalnych salach do ćwiczeń lub na plaży. Podczas pobytu w Varkali polecamy również skorzystać z ajurwedyjskich masaży oraz zabiegów. Ajurwedę postrzega się jako kolebkę medycyny. Wiele idei oraz sposobów leczenia przejęła od niej medycyna alternatywna – naturopatia, homeopatia,

aromaterapia oraz medycyna konwencjonalna. Ajurwedyjskie zasady do dziś wykorzystywane są w celu leczenia i profilaktyki chorób o różnorodnym podłożu: fizycznym, psychicznym i duchowym. Ajurweda zawiera praktyczne zalecenia dotyczące zasad odżywiania, ćwiczeń fizycznych (jogi) oraz sposobów medytacji, których celem jest przywrócenie harmonii ciała i umysłu. Osoby, które chcą wdrożyć się w tajniki indyjskiej kuchni będą również miały możliwość uczestniczenia w lekcjach gotowania. Wszystkie atrakcje podczas pobytu w Varkali są dodatkowo płatne. Podczas pobytu w Varkali śniadania i obiadokolacje w hotelu.

Dzień 10

Poranny lub nocny wyjazd z hotelu. Przejazd na lotnisko w Trivandrum. Wylot do Polski.

Dzień 11

Powrót do Polski przez jeden z portów tranzytowych.

Warto wiedzieć

W Indiach obowiązującą walutą jest rupia: 1 PLN = 17 rupii. Pieniądze można wypłacać w bankomatach, lub wymieniać w bankach i kantorach (dolary i euro).
Pogoda:
– temperatury w Kerali :
* Październik – luty : od 20 do 30 stopni C, marzec : od 25 do 35 stopni C.
– warto zabrać lekką odzież przeciwdeszczową, parasol, ciepłe ubranie na plantacje herbaty (polar, sweter) oraz kremy z wysokim filtrem UV.
Zdrowie:
– prosimy o podanie informacji o uczuleniach, przyjmowanych lekach, chorobach przewlekłych
Szczepienia:
Zalecane: WZW A i B, tężec, błonnica, polio, dur brzuszny.
Malaria : bardzo niskie zagrożenie
– zalecamy zabranie i stosowanie repelentów na komary (np. spray Mugga) lub zakup takich środków na miejscu.
Rady:
– Kerala jest ojczyzną tradycyjnej indyjskiej medycyny ajurwedyjskiej: polecamy masaże, a dla osób cierpiących na różnego rodzaju schorzenia wizyty u loklanych lekarzy i naturalne kuracje – to działa !!