

# TRANSFORMUJĄCY JOGA CAMP NA BALI Z SYLWIĄ



20.01.2025-30.01.2025

WYJAZD DLA KOBIET I MĘŻCZYŹN



*„ NIE MOŻESZ  
ZATRZYMAĆ FAL,  
ALE MOŻESZ  
NAUCZYĆ  
SIĘ SURFOWAĆ. ”  
J.KABAT ZINN.*

ELEMENT WODY SPRZYJA UWOLNIENIU  
NASZYCH EMOCJI I CIAŁA OD NAPIĘĆ!  
POCZUJ PRZEPLÝW ENERGII I ZAPROŚ DO SIEBIE:  
EKSPLORACJE, PODRÓŻE, RADOŚĆ I LUZ DO ŻYCIA!

DAJ POPROWADZIĆ SIĘ CIAŁU!  
DOŚWIADCZ TRANSFORMACJI, RADOŚCI, LUZU!  
ROZBUDŹ W SOBIE SWÓJ POTENCJAŁ I PASJĘ DO ŻYCIA.

## 20.01.2025 (DZIEŃ 1)

Wylot z Polski lub z innego kraju (niewliczone w cenę).

## 21.01.2025 (DZIEŃ 2)

Przylot na Bali.

Nasz przewodnik albo kierowca będzie czekać na Was na lotnisku. Transfer z lotniska do hotelu w Ubud.

Następnie czeka Was relaks po podróży, a wieczorem spotkanie organizacyjne, podczas którego porozmawiamy o naszym wyjeździe, o jego celach i oczekiwaniach.

Powitalna uwalniająca emocje sesja z intencją oraz krąg powitania kwiatami balijskimi połączony z popołudniowym relaksem przy hotelowym basenie. Wspólna kolacja.

## 22.01.2025 (DZIEŃ 3)

Dzień rozpoczniemy od balansującej Yin Yang Joga- "Obudź w sobie równowagę w życiu i otwórz się na radość i luz " oraz zjemy wspólne śniadanie. Yin to część regeneracyjna, która przywraca wewnętrzną równowagę. Yang energetyzująca, zachęcająca do działania.

Następnie odwiedzimy Monkey Forest, gdzie będziemy mieć niepowtarzalną okazję na obserwowanie pojawiających się na każdym kroku małpek w ich naturalnym środowisku.

Następnie udamy się na słynne tarasy ryżowe Alas Harum, które oferują nie tylko wspaniałe widoki, ale też możliwość nauki o tradycyjnych metodach uprawy ryżu, które są nieodłącznym elementem balijskiego krajobrazu i kultury. Tarasy te, rozciągające się jak zielone schody w dół wzgórza, są znakomitym tłem dla fotografii i oferują głębsze zrozumienie balijskiego rolnictwa. Jest to niezwykle, wypełnione zielenią i przepięknymi krajobrazami miejsce, które trzeba odwiedzić będąc na Bali!

W tym też miejscu będzie istniała możliwość skorzystania z "bali swing"\*.  
Codzienne 20 minutowe "zatrzymanie" oraz slow somatic movement błędzący przepływ i nakieruje na codzienną uważność i ciszę.

Dzień zakończymy wspólną kolacją.

\*fakultatywnie-za dodatkową opłatą



## 23.01.2025 (DZIEŃ 4)

Poranna joga Yin Yang oraz krótka praktyka SELF CONCEPT czyli Jak postrzegasz samą siebie/samego siebie i jaki ma to wpływ na Twoje życie? Uważnie przeskakujemy nasze myśli, aby zrobić przestrzeń na przyjmowanie obfitości.

Następnie zjemy wspólne śniadanie.

Tego dnia wybierzemy się do Świątyni Beji w miejscowości Teman.

Miejsce jest znane z niezwykłych rzeźb i mistycznej atmosfery, która przyciąga pielgrzymów oraz turystów z całego świata. Główna cecha wyróżniająca Świątynię Beji jest jej niezwykła dekoracja.

Ściany świątyni zdobią mistyczne i kolorowe rzeźby przedstawiające bogów, demonów oraz sceny z mitologii hinduskiej. Każdy detal rzeźb jest starannie wykonany, emanując duchem i energią, które tworzą wyjątkową atmosferę wokół świątyni.

Codziennie 20 minutowe "zatrzymanie" oraz slow somatic movement budzący przepływ w ciele

Po powrocie czekają nas warsztaty z Sylwią z Tańca Emocji - Healing Dance jest to autorska metoda odmrażania emocji poprzez somatyczny ruch i taniec intuicyjny, z której pozbędziesz się niepotrzebnych ciężarów emocjonalnych, uświadomisz sobie swoich zasobów i mocy, zrobisz przestrzeni na nowe oraz nauka czytania sygnałów płynących z ciała, a następnie zjemy wspólną kolację.

## 24.01.2025 (DZIEŃ 5)

Dzień rozpoczniemy od wspólnego śniadania. Tego dnia relaksujemy się w pięknym Ubud. Jest to serce kulturalne Bali! Spacerując malowniczymi uliczkami napotkamy niezliczoną ilość galerii i warsztatów, w których będziemy mogli zaobserwować malarzy i rzeźbiarzy przy pracy.

To z czego jeszcze słynie Ubud to liczne restauracje serwujące kuchnię indonezyjską, ale nie tylko! Można tu skosztować potrawy z przeróżnych części świata, w zależności na co aktualnie mamy ochotę.

Codzienne 20 minutowe "zatrzymanie" oraz slow somatic movement budzący przepływ w ciele. Popołudniu czas poświęcimy na wyciszającą sesję Yin Jogi , a następnie udamy się na wspólną kolację.

Dla chętnych możliwość wycieczki na MT BATUR \* (czynny wulkan na wyspie Bali).

Rozpoczynamy trekking w środku nocy (2-3 godzina). Po dotarciu na szczyt będziemy mogli oglądać piękny wschód słońca na tle niesamowitego krajobrazu. Wysokość tego balijskiego wulkanu wynosi 1717 m n.p.m.. Trekking po czynnym wulkanie to z pewnością niezapomniane wrażenia! W tle niesamowitego krajobrazu na Wulkanie Batur, czeka nas śniadanie na szczycie. Podczas wędrówki podziwiać będziemy jezioro Batur, tarasy ryżowe i piękną zieleń kaskadowo ułożonych dolin.

## 25.01.2025 (DZIEŃ 6)

Wspólne śniadanie. Tego dnia czeka nas wycieczka do najmniej odkrytej części wyspy północno-zachodniej. Bardzo mało osób odwiedza te rejony co da nam możliwość poznania kultury balijskiej.

Po drodze zatrzymamy się w świątyni Ulub Danu - to niezwykła świątynia, która znajduje się w Indonezji i jest jedną z najczęściej fotografowanych miejsc tego typu na Bali. Znajduje się ona tuż nad brzegiem jeziora Bratan i patrząc na nią można mieć wrażenie, że właściwie dryfuje na tafli wody. To świątynia hinduistyczna, która pochodzi z XVII wieku. Odbywają się tutaj ceremonie ofiarowania dla bogini wody, jeziora oraz rzeki Dewi Dany. Następnie odwiedzimy największy wodospad na Bali, Sekumpul. Schowany jest w malowniczej dżungli. To naprawdę bardzo klimatyczne miejsce, które zapada w pamięci na długo. I ta intensywna zieleń! Spadająca woda jest hipnotyzująca, można wyciszyć się i zrelaksować.

Po powrocie czeka nas sesja Yin Jogaj i taniec smoka (podstawy dragon dance) – somatyczny trening ciała. „Znajdź w sobie energię yin&yang” – rozpoznanie w sobie wszystkich żywiołów, które są w moich ciele.

Wspólna kolacja.

## 26.01.2025 (DZIEŃ 7)

### JAK WEJŚĆ W ŻYCIOWY PRZEPŁYW, CZYLI FLOW? JAK PUŚCIĆ KONTROLĘ?

Dzień zaczniemy wczesną pobudką, praktyką harmonizującą YIN YANG FLOW. Następnie wspólne śniadanie.

Tego dnia przeprowadzamy się do Uluwatu - położone na południowym krańcu wyspy Bali w Indonezji, jest jednym z najbardziej malowniczych miejsc na mapie turystycznej regionu.

Po drodze odwiedzimy wodospad Kanto Lampo, który uważany jest za jeden z najładniejszych wodospadów na wyspie. Jest to idealne miejsce do wykonania pamiątkowych zdjęć. Wodospad Kanto Lampo jest znany ze swojego niespotykanego uroku i naturalnego piękna.

Ściekająca woda spada z wysokości, tworząc delikatne kaskady, które opadają na gładkie kamienie otaczające basen wodospadowy.

Dźwięk spadającej wody jest kojący i relaksujący, wprowadzając odwiedzających w stan błogiego zafascynowania.

Po zakwaterowaniu w hotelu w Uluwatu wyruszymy podziwiać zachód słońca na jednej z piękniejszych plaż na Bali, następnie zjemy wspólną kolację.

Dla chętnych możliwość udziału w surferskiej imprezie.\*



## 27.01.2025 (DZIEŃ 8)

**SURFING** - Jak nauczyć się okiełznać fale i utrzymać równowagę na desce? Jak utrzymać równowagę tego, co uchwyciliśmy podczas "naszej podróży" ?

Dzień rozpoczniemy od wspólnej sesji jogi Yin Yang oraz śniadania, a następnie udamy się na najpopularniejszą plażę na Bali Padang Padang, znanej z filmu "Jedź, módl się i kochaj" z Julią Roberts. Proponujemy możliwość nauki surfingu – to bogate doświadczenie, może być transformujące dla CIAŁA, UMYŚŁU I DUSZY. Poznasz szczegółowo zasady surfingu oraz te dotyczące bezpieczeństwa na wodzie – „regulamin surfera” Następnie rozpoczniemy przygotowania do postawienia pierwszych kroków na desce surfingowej – teoria i wstęp do praktyki na wodzie. W przypadku osób zaawansowanych - krótkie wprowadzenie oraz lekcja surfingu:)

Popołudnie zaplanowaliśmy na chillout, co będzie doskonałą okazją do odpoczynku i regeneracji po porannych aktywnościach. Możemy wykorzystać ten czas na lekki posiłek w lokalnej knajpce, krótki spacer po okolicy, lub po prostu na dalsze leniuchowanie na plaży.

Tego dnia odbędą się również warsztaty z Sylwią z Tańca Emocji - Healing Dance oraz wyciszający krąg i relax.

Wieczór zakończymy wspólną kolacją w jednej z najfajniejszych restauracji na Bali.

## 28.01.2025 (DZIEŃ 9)

Tego dnia czeka nas całodniowy relaks w jednym z najfajniejszych beach clubów w Uluwatu - jednym z najbardziej malowniczych zakątków Bali. Będzie to dzień pełen relaksu, podczas którego każdy znajdzie coś dla siebie – od chwili wytchnienia na słońcu, przez orzeźwiające kąpiele w basenie, aż po degustację egzotycznych drinków\* serwowanych w beach barze. Atmosfera tego miejsca, połączona z widokami na klify i rozległy ocean, stworzy idealne tło dla naszego odpoczynku. To będzie doskonała okazja, aby odprężyć się, nawiązać nowe znajomości i po prostu cieszyć się życiem w jednym z najpiękniejszych miejsc na Bali.

Dla chętnych możliwość zorganizowania lekcji po wczorajszej nauce surfingu\*.

Codzienne 20 minutowe "zatrzymanie" – zaproś dziś **UWAŻNOŚĆ I CISZĘ. BRAK JOGI - ODPOCZYNEK, REGENERACJA, ZABAWA.**

Dzień zakończymy w Świątyni Uluwatu, gdzie będzie można podziwiać występy tradycyjnego tańca Kecak, które odbywają się właśnie tutaj, na tle zachodzącego słońca. Tańce te, z udziałem lokalnych artystów, są wyjątkowym doświadczeniem kulturalnym, które doskonale wpisuje się w atmosferę tego magicznego miejsca. Wspólna kolacja.

\*fakultatywnie-za dodatkową opłatą

## 29.01.2025 (DZIEŃ 10)

Dzień rozpoczniemy od Jogi Yin Yang oraz Tańca smoka – integrujący całą naszą podróż do wnętrza i pięknego Bali poprzez somatyczny trening ciała, podsumowaniem wjazdu we wspólnym kręgu a następnie zjemy wspólne śniadanie.

Tego dnia pożegnamy się z oceanem i zakończymy naszą wspaniałą przygodę.

Później czeka nas transfer na lotnisko. Lot powrotny do kraju (niewliczone w cenę).

## 30.01.2025 (DZIEŃ 11)

Powrót do Polski lub innego kraju.

Uwaga! Może nastąpić zmiana kolejności elementów zawartych w programie zwiedzania z przyczyn niezależnych (w tym szczególnie w związku z niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi) od Biura. W przypadku zaś zaistnienia nieuniknionych i nadzwyczajnych okoliczności, istnieje możliwość niezrealizowania usług turystycznych określonych w programie wycieczki (wszystkich lub niektórych). Biuro niezwłocznie poinformuje o ww. Podróżnego.



# CENA

**1540 USD**

DLA OSÓB KTÓRE ZAPISZĄ  
SIĘ DO LISTOPADA 2024

**1640 USD**

CENA PO LISTOPADZIE 2024

(możliwość przedłużenia wyjazdu)

ZALICZKA 30% CENY IMPREZY TURYSTYCZNEJ PŁATNA  
W TERMINIE 72 GODZIN OD MOMENTU ZŁOŻENIA REZERWACJI, CENA IMPREZY  
TURYSTYCZNEJ - PŁATNA W TERMINIE NIE PÓŹNIEJ NIŻ 21 DNI PRZED  
ROZPOCZĘCIEM IMPREZY TURYSTYCZNEJ. W CENĘ ZALICZKI WLICZONE  
SĄ SKŁADKI NA TURYSTYCZNY FUNDUSZ POMOCOWY ORAZ TURYSTYCZNY  
FUNDUSZ GWARANCYJNY

# PODSUMOWANIE

- Czas trwania imprezy czyli od 20.01.2025-30.01.2025
- Miejsce pobytu: Bali, Indonezja, Azja
- Realizowane usługi turystyczne są niedostępne dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej
- Wyjazd dla kobiet i mężczyzn

## Dane organizatora turystyki:

POLKI W PODRÓŻY.COM Sp. z o.o., 15-224 Białystok ul. Parkowa 14, lok. 45, zarejestrowana w Rejestrze Przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000975526, posiadająca nr NIP 5423450173 oraz REGON 522222481, wpisaną do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych prowadzonego przez Marszałka Województwa Podlaskiego pod numerem: 6/2022, e-mail: [biuro.polkiwpodrozy@gmail.com](mailto:biuro.polkiwpodrozy@gmail.com), numer telefonu +48 882 685 453

Nazwa handlowa „Polki w podróży”

Niniejsza informacja o imprezie turystycznej stanowi zaproszenie do zawarcia Umowy i nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny. Do imprez turystycznych organizowanych przez organizatora turystyki POLKI W PODRÓŻY.COM sp. z o.o. z siedzibą w Białymstoku zastosowanie mają Warunki Imprez Turystycznych dostępne na stronie internetowej [www.polkiwpodrozy.com](http://www.polkiwpodrozy.com)

MINIMALNA LICZBA OSÓB WYMAGANYCH ABY IMPREZA TURYSTYCZNA SIĘ ODBYŁA: 10 OSÓB



# CENA ZAWIERA

- zakwaterowanie - 5 noclegów w Ubud, 3 noclegi w Uluwatu (możliwość przedłużenia wyjazdu)
- wyżywienie: 8xśniadanie i 8xkolacja
- transfer z lotniska i na lotnisko w dniu przylotu i wylotu
- pomoc w znalezieniu i zakupie odpowiednich lotów oraz pomoc w zakresie przygotowania się do wyjazdu
- wszystkie bilety wstępów do atrakcji wymienionych w planie, oprócz atrakcji fakultatywnych
- joga wymieniona w planie
- warsztaty z Sylwią wymienione w planie
- lokalny przewodnik podczas wycieczek
- transport klimatyzowanym samochodem wraz z kierowcą na całej trasie wycieczki
- pełną 24h opiekę lidera grupy po polsku





# CENA ZAWIERA

- ubezpieczenie imprez zagranicznych w zakresie KL/NNW na warunkach dostępnych w Biurze obejmuje w szczególności:
  - a) ubezpieczenie zdrowotne
  - b) ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków
- gwarancję ubezpieczeniową Biura nr COR268532 na kwotę 206.500,50 PLN



# CENA NIE ZAWIERA

- transportu do miejsca rozpoczęcia imprezy turystycznej oraz powrotu tzn. biletów lotniczych
- wizy (35 USD)
- wydatków osobistych i innych niż zawartych w programie
- kosztów wycieczek fakultatywnych





# REZERWACJE & INFORMACJE



882 685 453



[biuro.polkiwpodrozy@gmail.com](mailto:biuro.polkiwpodrozy@gmail.com)



Polki w Podróży



[polki\\_w\\_podrozy](https://www.instagram.com/polki_w_podrozy)

POLKI W PODRÓŻY.COM Sp. z o.o., 15-224 Białystok ul. Parkowa 14, lok. 45,  
zarejestrowana w Rejestrze Przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego  
pod numerem KRS 0000975526, posiadająca nr NIP 5423450173 oraz REGON  
522222481, wpisaną do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych  
prowadzonego przez Marszałka Województwa Podlaskiego pod numerem: 6/2022,  
e-mail: [biuro.polkiwpodrozy@gmail.com](mailto:biuro.polkiwpodrozy@gmail.com), numer telefonu +48 882 685 453,  
Nazwa handlowa „Polki w podróży”

