



Prawdziwe Podróże

# PURA HARMONIA: JOGA W KOSTARYCE

**Kraj:** Kostaryka

**Zobacz on-line:** <http://kiribaticlub.pl/426/>

Ten wyjazd typu slow travel zabierze Was do zielonej Kostaryki na cudowną praktykę jogi na łonie natury. Kostarykańskie "Pura Vida" i zwolnienie w podróży składają się na wyjątkowo harmonijny wyjazd. :) Oprócz codziennej praktyki jogi, zaplanowaliśmy dla Was spacery po lesie chmurowym, wycieczkę kajakami pośród mangrowców, spacery po plażach, wypatrywanie zwierzaków i doświadczanie Kostaryki w stylu slow.

## PROGRAM WYPRAWY:

### **1 DZIEŃ - PRZELOT DO KOSTARYKI**

Wylot z Polski i przylot do San Jose. Transfer z lotniska i zakwaterowanie w hotelu. Czas przejazdu to ok. 40 minut.

Jeśli chcesz wylecieć z innego portu lotniczego, skontaktuj się z nami!

### **2 DZIEŃ - LA FORTUNA**

Przed śniadaniem, dla rannych ptaszków, poranna praktyka jogi. Osoby na każdym stopniu zaawansowania mogą wziąć udział w zajęciach, każdy prowadzi swoją własną praktykę, uzależnioną od poziomu zaawansowania i chęci.

Po śniadaniu i wykwaterowaniu jedziemy do La Fortuna, w okolice Arenal. To jeden z najbardziej aktywnych wulkanów w Ameryce Środkowej. Podczas pobytu w La Fortuna będziemy mogli podziwiać widok na wulkan Arenal, zjechać na linach pośrodku deszczowego lasu lub pójść na spacer pośród zieleni.

Wspomnijmy jeszcze, że po tych wszystkich atrakcjach możecie zrelaksować się w gorących źródłach i basenach termalnych, z których słynie wulkaniczna okolica.

Wieczorem chwila na pracę z oddechem. Zaczniemy naszą przygodę z medytacją, opierając się na pracy Jacka Kornfielda „Mądrość serca”. Zaczniemy od podstaw, rozwijając w sobie uważność i spokój.

### **3 DZIEŃ - LA FORTUNA**

Przed śniadaniem poranna praktyka jogi. Jak zawsze, praktyka uzależniona jest od poziomu zaawansowania oraz dziennej dyspozycji.

Dla chętnych spacer na punkt widokowy u podnóża wulkanu Arenal, w przeszłości jednego z najbardziej aktywnych wulkanów na świecie.

Chętni po południu mogą wybrać się na kajaki, popływać po jeziorze Arenal (od ok. 30 USD/os.), lub skorzystać z innych ciekawych opcji, które oferuje okolica La Fortuna.

Wieczorem kolejna relaksacja, korzystając ze wskazówek Jacka Kornfelda, zaczniemy od Medytacji Miłującej dobroci, dobrymi i pięknymi i uczuciami będziemy obejmować świat.

#### **4 DZIEŃ - PRZEJAZD DO REZERWATU MONTEVERDE**

Przejazd do Monteverde, które znajduje się na wysokości ok. 1000 m n.p.m w górach Tilaran w północno-zachodniej części Kostaryki. Pojedziemy najpierw busem, następnie przeprawimy się łodzią przez jezioro Arenal, a następnie busem dojedziemy do Monteverde. Droga jest bardzo urokliwa!

Wieczorna delikatna praktyka jogi i medytacja, która będzie doświadczeniem mądrości ze świata.

#### **5 DZIEŃ - MONTEVERDE: SPACER PO LESIE CHMUROWYM**

Rano pójdziemy na spacer z lokalnym przewodnikiem po lesie chmurowym. Na leśnych szlakach dowiemy się jak działa ten specyficzny ekosystem, zobaczymy jakie rośliny, insekty i zwierzęta je zamieszkują.

Gdybyście jednak mieli ochotę na jeszcze więcej przyrody, chętni mogą udać się na nocny spacer z przewodnikiem w poszukiwaniu zwierząt aktywnych po zmroku.

Wieczorna relaksacja i medytacja będzie dopełnieniem tego pięknego czasu.

#### **6 DZIEŃ - PARK NARODOWY MANUEL ANTONIO**

Przed śniadaniem praktyka jogi.

Po śniadaniu przejazd busem z Monteverde do Manuel Antonio (ok. 5 godzin). Zakwaterowanie nad Oceanem Spokojnym. Odpoczynek po trasie.

Kolejne dni spędzimy w części Kostaryki położonej nad Oceanem Spokojnym, praktykując jogę, spacerując po plażach i chłonąc otaczającą nas przyrodę.

Wieczorem poddamy się kojącej relaksacji mającej na celu zredukowanie nieprzyjemnych doznań związanych z długą podróżą. Skupimy się na oddechu i wykorzystując go jako narzędzie rozluźnimy ciało.

#### **7 DZIEŃ - PARK NARODOWY MANUEL ANTONIO: LAS NAMORZYNOWY**

Przed śniadaniem poranna praktyka jogi.

W Parku Narodowym Manuel Antonio znajdują się lasy mangrowe i plaże, różnorodna fauna i flora. Małpki kapucynki to wizytówka parku! Tego dnia udamy się na **wodne safari wśród lasów namorzynowych** w estuarium rzeki Paquita. Mangrowce są schronieniem m.in dla krokodyli, kajmanów i tęczowych boa. Podczas kajakowej wycieczki będziecie mogli wypatrywać różnych gatunków ptaków i małp.

Medytacja uzdrawiania serca.

#### **8 DZIEŃ - PARK NARODOWY MANUEL ANTONIO**

Czas wolny na spacer po plaży, kąpiele i relaks.

Jeśli jednak wolicie spędzić ten czas aktywnie, chętni wybiorą się na emocjonujący rafting. Jest to spływ pontonami po rwącej rzece. Towarzyszyć nam będzie certyfikowany przewodnik. (koszt ok. 100 USD/os)

Medytacja uzdrawiania umysłu.

#### **9 DZIEŃ - PARK NARODOWY MANUEL ANTONIO**

Przed śniadaniem poranna praktyka jogi.

Czas wolny na spacer po plaży, kąpiele i relaks.

Medytacyjną podróż zakończymy wizytą w Świątyni Uzdrawiania. To będzie zwieńczenie naszej codziennej pracy, połączone z cudownym doświadczeniem spokoju. Ten spokój wraz ze wspomnieniami z podróży zabierzemy ze sobą do domu.

## **10-11 DZIEŃ - POWRÓT**

W miarę możliwości, przed wyjazdem poranna praktyka jogi.

Wspólna podróż powrotna do Polski. Po przylocie do Warszawy pożegnanie z pilotem i z grupą. Zakończenie wyprawy.

## **TERMINY I CENY:**

<b>TERMIN</b>	<b>CENA</b>
17.04 - 27.04.2025	3690.00 EUR + 1000.00 PLN

## **CENA OBEJMUJE:**

### **Transport**

- bilety lotnicze Warszawa - San Jose - Warszawa (najczęściej z przesiadką)
- transfery z/na lotnisko w Kostaryce
- prywatny bus na trasie według programu
- bilety na przejazd bus-Łódź-bus La Fortuna - Monteverde

### **Zakwaterowanie**

- 9 noclegów w hotelach (pokoje 2-os. z łazienką)

### **Wyżywienie**

- śniadania w hotelach

### **Wycieczki**

- po lesie chmurowym z przewodnikiem
- kajakami po lesie namorzynowym

### **Pozostałe**

- zajęcia jogi według programu
- opieka pilota Kiribati Club
- zestaw podróżnika Kiribati Club
- twój osobisty przewodnik w formie aplikacji - [sprawdź jak to działa](#)

### **Ubezpieczenie**

Ubezpieczenie podróżne Signal Iduna Bezpieczne Podróże ŚWIAT Super:

- KL 100 000 EUR (w tym następstwa chorób przewlekłych)
- NNW 15 000 PLN
- bagaż 2 000 PLN
- OC 50 000 EUR

## **CENA NIE OBEJMUJE:**

- pozostałego wyżywienia
- zwyczajowych napiszków - 100 USD
- atrakcji dla chętnych
- obowiązkowej składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy: 26 PLN/os.