

Joga počitnice | Yoga & Meditation Retreat

Marakeš, Maroko

Redna cena po osebi (pri min. 10 in maks. 20 udeležencih): 1098 EUR

18.5. – 23.5.2015 | 6 dni

POSEBNA PONUDBA od 888 EUR

(za prijave do 14.4.2015 oz. do preklica)

18.10. – 23.10.2015 | 6 dni

POSEBNA PONUDBA od 888 EUR

(za prijave do 30.6.2015 oz. do preklica)

NOVO LETO 2015 – V PRIPRAVI

zbiramo informativne prijave

(na info@tjaventure.si)

Včasih enostavno začutimo, da je čas za spremembo okolja, za novo izkušnjo, ki nam pomaga spustiti stare vzorce, nakopičeno energijo in narediti prostor za nekaj novega. Drugačna kultura, spoznavanje novih ljudi, okušanje eksotične hrane, odkrivanje čudovitih znamenitosti in skritih kotičkov, uživanje v vrvežu na lokalni tržnici, polno barvitih detajlov, ki jih srečujemo na vsakem koraku, odmik od vsakdanje rutine in toplo sonce...

Maroko je kljub bližini, še vedno precej drugačen. Fotogeničen košček sveta nas očara s svojo barvitostjo, vonji in eksotično kulturo. Kraljevo mesto Marakeš, kljub turističnemu razcvetu, z vrtovi, s starodavnimi palačami in vrvežem na bazarju še vedno ohranja svojo starodavno dušo. Nastanjeni smo v čudovitem Riadu v starem delu mesta – v Medini in le nekaj minut hoje od slavnega trga Djama El Fna, ki je naša oaza miru sredi živahnega dogajanja.

Prakso joge z učiteljem Joga studia Sadhana prenesemo pod toplo sonce in v objem eksotične kulture; za glasbeno spremljavo v ozadju pa čez dan poskrbijo glasovi, ki domačine vabijo k molitvi. Primerno za vse, ki jogo šele odkrivajo in tiste, ki jih spremlja že dlje časa. **Odlična priložnost, da upočasnimo ritem življenja, se posvetimo naši fleksibilnosti, moči, dihanju, meditaciji in hkrati uživamo v magičnem Marakešu.**

Merhaba... Dobrodošli!

NASTANITEV – RIAD V SAMEM SREDIŠČU MARAKEŠA - NAŠA OAZA MIRU SREDI ŽIVAHNEGA DOGAJANJA

Riad se nahaja v strogem središču Marakeša, v samem starem delu mesta – Medini in je le nekaj minut hoje oddaljen od slavnega trga Djama El Fna. Na doseg roka imamo bazar, lokalne restavracije, barvite tržnice, mošeje in ostale znamenitosti, čudovite vrtove Marakeša, barvit in živahen vsakdan v starodavni Medini ter seveda sonce, ki greje čez vse vse leto, še posebej v toplejših mesecih; v zimskem času pa se segreje do prijetnih 20-25 stopinj.

Riad (stara maroška mestna hiša z notranjim dvoriščem) nas pričakuje z lično opremljenimi sobami. Lastnika sta

ga z neverjetnim občutkom za detajle in skrbjo za okolje (od berberskih odej in svetilk, blazin v živahnih barvah, visečih mrež do pohištva, ki so ga skrbno izdelali lokalni obrtniki) pred kratkim prenovila v pravo oazo miru sredi živahnega življenja v Medini – **ko se ob kuncu dneva vrata v Riad zaprejo, se poslovimo od vrveža za zidovi in uživamo v spokojnem večeru.**

Skupni prostori zajemajo knjižnico s kaminom, čudovito notranje dvorišče (kjer bo potekala naša praksa joge), prostorna terasa na strehi s stoli in ležalniki ter visečimi mrežami za sproščanje in lovljenje sončnih žarkov. Tik ob dvorišču se nahaja jedilnica, kjer se družimo ob naših skrbno pripravljenih obrokih; v primeru ugodnega vremena pa si zajtrk ali večerjo privoščimo na terasi. V Riadu najdemo tudi **sobo za masažo in hammam**, kjer si lahko privoščimo sproščujočo maroško kopel.

Lepo urejene sobe se nahajajo v zgornjem nadstropju. Nekatere so opremljene s kaminom, nekatere s pečmi na drva; v vseh je poskrbljeno za ogrevanje v hladnejših večerih. Pred tremi sobami najdemo priročne in lepe mize s stoli, kjer lahko uživamo v dobri knjigi in skodelici metinega čaja. Vsi, ki se na počitnice odpravljate sami, si sobo lahko delite s katerim od ostalih udeležencev/udeleženk. Prijazno opozorilo: kljub temu, da sobe nudijo vse udobje, ki smo ga vajeni doma, niso velike. V primeru, da si želite več zasebnosti, priporočamo, da si zagotovite sobo samo zase (doplačilo za enoposteljno sobo).

PRAKSA JOGE – JOGA PETIH ELEMENTOV

Za vas smo pripravili **poseben program joge**, kjer boste skozi telo, dih in um raziskovali **pet naravnih elementov**, ki sestavljajo materialni svet. Tako joga kot ayurveda upoštevatata zakonitosti in kvalitete petih elementov, ter učita, kako jih v življenju prepoznavati in uravnotežiti.

Program joge bo vsak dan razdeljen na dva dela. **Dopoldanska praksa** nas bo prijazno razgibala, prebudila ter pripravila za aktivnost dneva. **Popoldanska praksa** bo umirjena, prepletena z dihalnimi tehnikami in mantrami (zvočnimi vibracijami). **Vsak dan bomo namenili enemu izmed naravnih elementov (voda, zrak, ogenj, zemlja, eter) ter s pomočjo jogijskih tehnik okušali nektar pet tisoč let stare tradicije.**



Program joge je lahko celovit program ali izkušnja posameznih sklopov, odvisno od vaših želja in trenutnega počutja. Vodena jogijska praksa bo zagotovo obogatila vašo počitniško izkušnjo. Praksa je primerna tako za začetnike kot poznavalce joge. Za prakso potrebujete jogijsko blazino.

Program joge bo vodil učitelj-ica Joga studia Sadhana.

PROGRAM PO DNEVIH

Prvi dan: Bližnje letališče – Maroko. (letalo)

Vožnja do bližnjega letališča (Benetke, Milano) in polet proti Marakešu. Po pristanku sledi prevoz do našega Riada in nastanitve. V skladu s časom poleta si v večernih urah privoščimo sproščujočo jogo, ki nas pocrklja po našem poletu...

Vmesni dnevi: Marakeš. (nastanitev v lokalnem Riadu, nočitev z zajtrkom)

Vsakodnevna joga v Maroku je prav posebna izkušnja. Naš dan je posvečen praksi joge, počitku in razvajanju. Vse aktivnosti povezane z jogo se po želji lahko tudi izpusti.

Vsako jutro pričnemo s prakso joge, ki bo predvidoma od 9:00 – 10:30. Sledi ji obogaten pozni zajtrk (»brunch«).

Čez dan imamo čas za lastno raziskovanje barvitnega Marakeša, izlet v obmorsko Essaouiro, počitek na terasi, uživanje v masaži ali hammamu, ...

Predvidoma ob 16:00 si privoščimo popoldanski prigrizek in čaj ter ob 17:30 pričnemo z večerno prakso joge. Čas za večerjo bo na voljo po sedmi uri zvečer. Po želji se lahko odločite za večerjo v Riadu (plačilo in odločitev v Riadu) ali pa se prepustite lokalnim restavracijam v Marakešu. Izbira je pestra.

Na začetku našega maroškega oddiha se odpravimo tudi na poldnevni voden ogled starega dela Marakeša.

Zadnji dan: Maroko - Slovenija. (letalo)

Poslovimo se od naše oaze v Marakešu in se odpeljemo proti letališču, od koder poletimo proti enemu izmed bližnjih letališč (Benetke, Milano. Sledi še prevoz proti Sloveniji.

ARGANOVO OLJE (drevo življenja, berbersko zlato) je pravi maroški čudež. Le kdo še ni slišal za blagodejne in zdravilne učinke olja, ki prihaja iz kraljevine Maroko? Na jugozahodnem delu dežele (v okolici Essaouire) najdemo nasade arganovih dreves, iz katerega pridobivajo »berbersko zlato«.

Berberi ga uporabljajo že stoletja tako v prehrani (pospešuje prebavo) kot v tradicionalnem zdravilstvu (varuje pred boleznimi srca in ožilja, uravnava holesterol v krvi, pomaga pri revmi, krepi odpornost, ...). Nežnejši spol pa ga uporablja za nego kože in las (bogati vir vitamina E, primerno za masažo obraza, telesa, za nego suhe, razpokane kože in las, za nego nohtov, ...).

Na naših joga počitnicah bo priložnost obiskati nasad arganovih dreves in se podučiti o pridelavi arganovega olja, kjer bo tudi možnost nakupa tako jedilnega kot kozmetičnega olja. **

Cena vključuje:

prevoz iz Ljubljane do bližnjega letališča in nazaj;
povratni let do Marakeša z vključenimi letališkimi taksami;
prevoz iz letališča do Riada in nazaj v Marakešu;
nočitve z zajtrkom v dvoposteljni sobi v lokalnem Riadu na luksuzni lokaciji;
jutranja kava, čaj in sadje pred prakso joge;
obogaten zajtrk (»brunch«) po jutranji praksi joge;
popoldanski prigrizek in čaj;
dve praksi joge dnevno z učiteljem Joga studia Sadhana (90 minut);
dve praksi joge na prav posebni lokaciji v Marakešu (presenečenje);
voden ogled Medine v Marakešu (z lokalnim vodnikom);
stroške strokovnega spremstva Joga studia Sadhana;

stroške slovenskega spremljevalca;
organizacijo joga počitnic in DDV.

Doplačila po želji:

- odstopnina (riziko odpovedi) 3,97%;
- vsakodnevna večerja v Riadu (plačilo na kraju samem);
- »poslovilna« večerja zadnji večer v Riadu (plačilo na kraju samem);
- hammam, masaže ipd. (plačilo na kraju samem);
- izlet v obmorsko Essaouiro in do nasadov arganovih dreves (plačilo na kraju samem)
***potrudili se bomo za čim nižje cene izleta, vendar je cena odvisna od števila udeležencev izleta in bo znana na kraju samem;*
- jogijska blazina (sporočite, če jo potrebujete).

ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE z asistenco v ceno potovanja ni vključeno. Lahko vam ga po želji uredimo individualno oz. skupinsko (če se za to odloči vsaj 10 potnikov). Potnikom nad 70 let starosti zavarovalnica zaračunava 50 % doplačila. Lahko pa uporabite le svojo brezplačno kartico evropskega zdravstvenega zavarovanja.

VIZUM IN CEPLJENJE: za to potovanje nista potrebna.

POTOVALNI DOKUMENT: Potni list (veljavnost vsaj 6 mesecev od zaključka potovanja).

ROK PRIJAVE: do zasedenosti prostih mest oz. do zaključka razpisa. Kasnejše prijave so možne le na vprašanje.

PRIJAVA je veljavna s plačilom akontacije 300 EUR. Preostanek plačila se izvede najkasneje do 14 dni pred odhodom.

SPLOŠNI POGOJI poslovanja agencije TJAvanture d.o.o. so sestavni del programa in pogodbe. Z vplačilom akontacije potnik potrdi, da jih v celoti sprejema.

*Cena posebne ponudbe je pripravljena 5.3.2015 glede na stanje zasedenosti letal in velja ob dovolj zgodnji prijavi in potrditvi določenega termina joga počitnic ter se lahko spremeni.

ORGANIZATOR JOGA POČITNIC: TJAvanture d.o.o.

PRIPRAVA JOGA POČITNIC: 5.3.2015