



SOUL
CULTURE

SRI LANKA Z AJURWEDA

kobięca wyprawa do źródeł własnej mocy





SRI LANKA Z AJURWEDĄ

Kobieca wyprawa ku źródłom wewnętrznej mocy

Błogi relaks. Upajająca feeria tropikalnej dżungli. Ożywcza bryza oceanu. Płynąca z ajurwedy witalna harmonia umysłu, duszy i ciała. Smak orientalnej kultury i mistyczna aura buddyjskich rytuałów.

Nie bez powodu Sri Lanka znaczy w sanskrycie „Olśniewający Kraj”. Dawni podróżnicy zwali też Cejlon „wyspą rozkoszy” i serendypną krainą, w której zupełnie niespodziewanie odnajdziemy szczęście, radość, miłe doznania, budujące przeżycia i wartości.

Lankijska magia objawia się każdemu, kto otworzy serce na przypadkowe zaskoczenia, efemeryczne podszepty chwili, rytm otoczenia. Wtedy nagle bujny deszczowy las przynosi oddech kojącego połączenia z dziką naturą, a wschód słońca przepętnia kreatywną energią. Medytacja na skałach i wśród starożytnych ruin otula balsamem wyciszenia, buddyjskie świątynie zsyłają legendarną mądrość, onieśmielające twierdze ukazują potęgę ulotnych gestów i słów, a herbaciane wzgórza – sens miłości do tego, co podarowała nam przeszłość.

Szlak kobiecej wyprawy po Sri Lance wiedzie przez miejsca i momenty, w których odnajdziemy upragniony wypoczynek, spokój, mentalną regenerację, nowe siły i inspirujące natchnienie. Będziemy mieć swobodną przestrzeń na własne refleksje, zachwyty, eksploracje, pobudzające doświadczenia i niezapomniane przygody. A wszystko to w kręgu wyjątkowych kobiet, dzięki którym poczujemy beztroską frajdę podróży, podążymy za marzeniami, wyzwolimy ukryty potencjał, świadomość siebie, świata i prawdziwej esencji życia.





Co się wydarzy w trakcie wyprawy?

- Odnajdziesz kojący spokój, radość i wewnętrzną moc w harmonii z tropikalną naturą.
- Zrelaksujesz się w idyllicznym otoczeniu rajskich plaż Oceanu Indyjskiego, mglistych wzgórz i kolorowej menażerii deszczowego lasu.
- Napętnisz się energią wschodu słońca i wigorem spotkań w kobiecym kręgu.
- Odzyskasz równowagę, witalność i wzmocnisz swoją pranę dzięki zabiegom ajurwedyjskim.
- Zaznasz głębokiego odprężenia, oddając się starożytnym praktykom medytacyjnym w buddyjskim klasztorze i na łonie przyrody.
- Dasz się ponieść kreatywnej ekspresji na warsztatach z lankijską artystką.
- Zanurzysz zmysły w uzdrawiającej ceremonii dźwięków, szumie fal i odgłosach dzikiej natury.
- Tropem duchów yakka powędrujesz na kontemplacyjny spacer po dżungli.
- Wyruszysz pociągiem w jedną z najpiękniejszych tras kolejowych świata, rozkoszując się romantyczną podróżą i sielskimi pejzażami.





- Przemierzysz skryte w dżungli przygodowe scenerie omszałych ruin Polonnaruwy i Ritigala, skalne twierdze i świątynie, kolonialne miasteczka i bajeczne ogrody.
- Wdrapiesz się na skałę Sigiriya po spektakularne widoki, osnute legendami inskrypcje i onieśmialające malowidła.
- W rytmie bębnów hewisi poczujesz ducha rytualnej pudży.
- Doznasz spełnienia, bezinteresownie dzieląc się dobrem i otrzymując od wdzięcznych mnichów buddyjskie błogosławieństwo adhistana.
- Czerpiąc z mądrości bodhisattwy, wyzwolisz emocje oraz swoje źródło siły, entuzjazmu i dumy.
- Odwiedzisz plantację cejlońskiej herbaty i przyrządzisz tradycyjne lankijskie potrawy w wiejskim domu.
- Dowiesz się, jak wyczarować z roślin ajurwedyjskie eliksiry piękna i długowieczności.
- Poznasz inspirujące lankijskie kobiety i otworzysz się na nowe perspektywy.
- Będziesz mieć mnóstwo czasu na odpoczynek i odkrywanie Sri Lanki po swojemu.





RYTM PODRÓŻY

Kobieca wyprawa na Sri Lankę jest podróżą ku źródłom wewnętrznej mocy. Zostawiamy za sobą hektyczną codzienność zgiełkowej cywilizacji, by w raju lankijskiej dżungli i plaż Oceanu Indyjskiego ukoić zmysły, wypocząć, wsłuchać się w naturę, w siebie i głos inspirujących spotkań w kobiecym kręgu. Poranki o wschodzie słońca, kontemplacyjne wędrówki w tropikalnym lesie, medytacja z buddyjskimi mnichami i autentyczne doświadczenie tradycyjnej medycyny ajurwedyjskiej przepętnią nas spokojem, siłami witalnymi i radosną energią. W plątaniu orientalnych kolorów, smaków i zapachów wyruszymy w romantyczną podróż pociągiem, odkryjemy tajemnicze ruiny, legendarne twierdze, skalne świątynie, kolonialne miasteczka, plantacje herbaty, królewskie ogrody oraz własne szlaki refleksyjnych wrażeń. Będziemy z przyjemnością oddawać się impresjom kulinarnym, malarskim, muzycznym oraz rozważaniom o tym, co nadaje życiu sens.



PODRÓŻ, KTÓRA TRANSFORMUJE

Kiedy przestajesz jedynie obserwować rzeczy i wydarzenia, a stajesz ich częścią, wówczas przekraczasz dyskretną linię między zwiedzaniem a doświadczaniem, między patrzeniem a autentycznym połączeniem z tym, co widzisz. Takie rzeczy nie dzieją się od razu. Wymagają czasu, refleksji, ciekawości, zaangażowania. Wymagają wsłuchania się w głos spotykanych na szlaku ludzi, natury, symboli świata namacalnego i metafizycznego. To, co widzimy jest tak samo ważne, jak to, czego nie widzimy: tradycje, baśnie, legendy, duchy gór i dolin, domów i świątyń. Krok za krokiem będziemy Ci towarzyszyć w zrozumieniu innych kultur i nawiązaniu głębokiej więzi z otoczeniem, zmieniając bierną podróż w unikalne przeżycie, które poszerza horyzonty, przynosi wytchnienie, inspirację i transformujące doznania.



NIEZWYKŁE KOBIETY

Z miłości do kultury agrarnej i dzikiej przyrody Mauli de Saram przeistoczyła jałowe pustkowie w bujną dżunglę nad jeziorem Galkadawala i przywróciła zabytkowe drewniane chaty do obserwacji słońca, w których stworzyła ekologiczny pensjonat. W zdominowanej przez mężczyzn sferze sztuki Rudrani Devi Das snuje malarską opowieść o kobiecej subtelności, przesiąkniętą bogactwem lankijskiej natury i uduchowioną filozofią Wschodu. Francuzka Rachel Porquet-Chanmugam poruszyła niebo i ziemię, niosąc Lankijczykom pomoc po tsunami i już na Cejlonie została, by wyjść za lokalnego artystę Mahena Chanmugama oraz dzielić się mocą uważności, jogi, kreatywności intuicyjnej i zmysłowych ceremonii dźwięków. Objuczona koszem Sharmila czuwa nad tradycją cejlońskiej herbaty, Pranavi kompiluje z ziół ajurwedyjskie esencje, Dinali bierze los w swoje ręce. Obrończynie dziedzictwa. Artystki. Wizjonerki. Uzdrowicielki. Społeczniczki. Na Sri Lance poznamy wyjątkowe kobiety. Te, które bez rozgłosu pozwalają rzeczom trwać – i te, których głos inspirowa do podążania za marzeniami.





AJURWEDA – SEKRET DŁUGOWIECZNOŚCI

Legenda Samudra Manthana głosi, że asury i dewy przez tysiąc lat ubijały Ocean Mleka, aby wydobyć amritę – eliksir nieśmiertelności. Poszukując cudownej ambrozji, ludzie wkrótce zrozumieli, że amrita nie istnieje. Prawdziwą receptą na długowieczność, siłę i szczęście okazała się natomiast ajurweda – tradycyjna medycyna, która postrzega zdrowie jako harmonię ciała, umysłu i ducha. Zgodnie z ajurwedyjską filozofią cała ożywiona materia świata składa się z pięciu żywiołów: powietrza (vayu), eteru (akasa), ziemi (prithvi), wody (ap) i ognia (agni). U człowieka żywioły łączą się w trzy dosze (vata, kapha, pitta), które odzwierciedlają energię i stan organizmu.



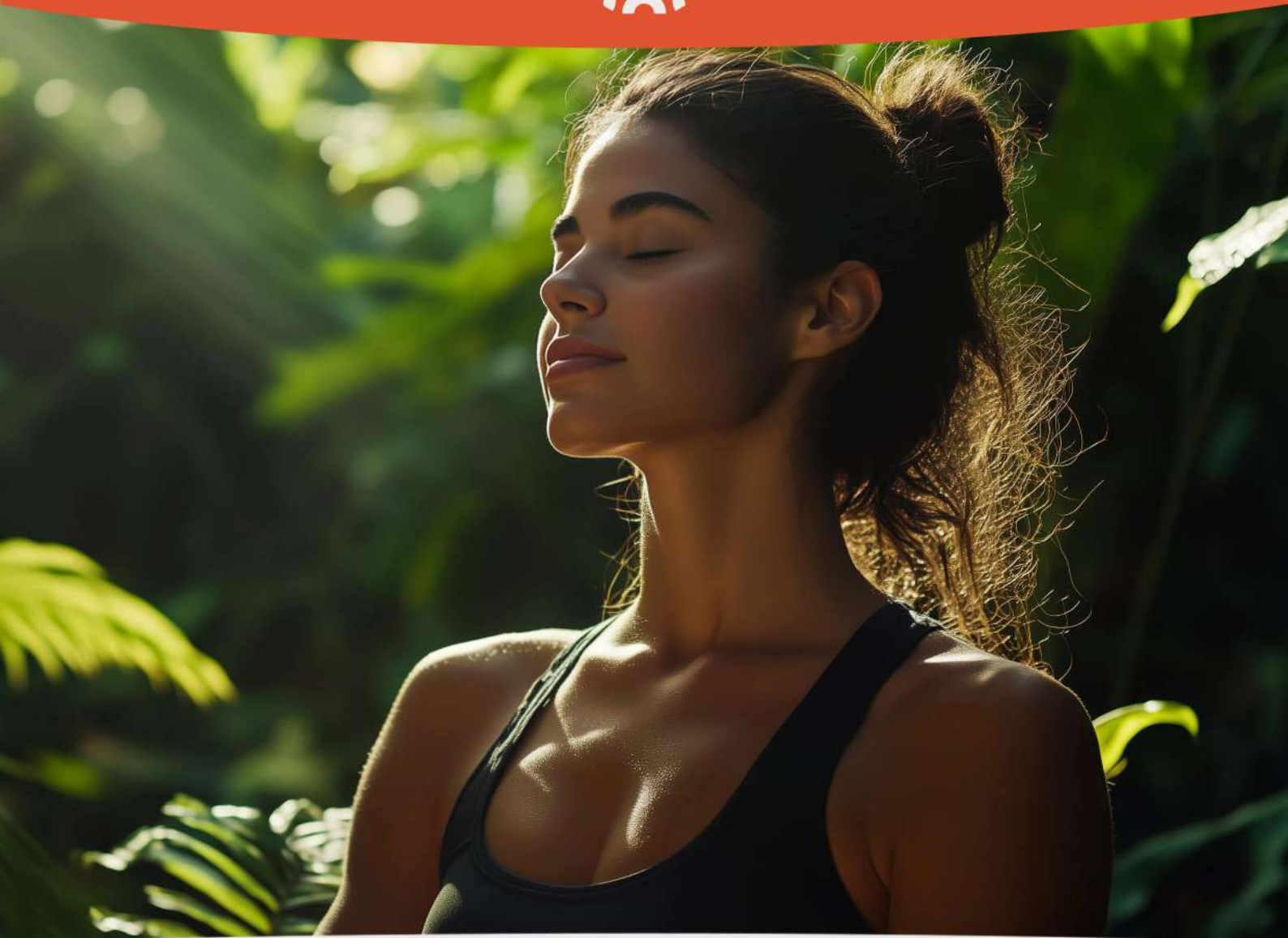
W zachowaniu naturalnych proporcji doszy i równowagi żywiołów ajurweda kładzie nacisk na relaks, aktywność fizyczną, lekkostrawną dietę i naturalny biorytm, a w terapii podkreśla rolę medytacji, jogi oraz oczyszczenia poprzez masaże, kąpiele parowe, roślinne specyfiki i różne zabiegi. Ajurweda narodziła się w Indiach, a ok. 3 tys. lat temu dotarła na Sri Lankę, gdzie w połączeniu z systemami siddha, unani i starożytną praktyką syngaleską stworzyła unikalną rdzenną medycynę hela wedakama. Przez WHO ajurweda została uznana za pełnoprawną dyscyplinę medyczną, nauczaną na lankijskich i indyjskich uniwersytetach. Ajurwedyjscy lekarze dobierają kuracje na podstawie typu doszy oraz kondycji mentalnej i fizycznej pacjenta, a ich holistyczne, metafizyczne spojrzenie na ciało i ducha przywraca zdrowie, dobre samopoczucie i pranę, czyli życiowe siły witalne.



ENERGIA WSCHODU SŁOŃCA

Według ajurwedy najlepiej budzić się przed wschodem słońca. Wibrująca wtedy w powietrzu dosza vata dodaje nam ożywczego wigoru, pobudza kreatywność, intuicję i pasję. Każdego dnia wyprawy po Sri Lance będziemy korzystać z tej mądrości, by już o świcie uczestniczyć w porannej pudży z mnichami, medytować w przyrodzie, wsluchiwać się w szum oceanu i magię tropikalnego lasu, cieszyć pierwszymi promieniami i urokami Cejlonu bez tłumów. Krok za krokiem ureguluje się nasza dinacharya, czyli codzienny biorytm. Powinien on być zgodny z indywidualnymi predyspozycjami, jak również energią różnych pór dnia i naturalnym cyklem dobowym – bo tylko żyjąc w zgodzie z naturą własną i tą nas otaczającą, jesteśmy zdrowsi i pełni radosnego entuzjazmu.





ŻYCIODAJNE ELIKSIRY

Tubylczy lud Weddów wierzy, że góra Ritigala jest magiczna, a opiekuńcze duchy yakka chronią endemiczne rośliny lecznicze, które mają ponoć moc uszczęśliwiania, uzdrawiania i wydłużania życia. Lankijskie dżungle, rezerwaty przyrody, królewskie sady, ogrody ziół i przypraw to istny skarbiec dzikich pnączy, palm, drzew sandałowych, jaśminów, kakao, migdałów, ananasów, kokosów, goździków, pieprzu, imbiru, gałki muskatołowej, cynamonu, kurkumy i innych drogocennych okazów flory, z których można wyczarować pyszne dania, odmładzające kosmetyki, ziołowe oleje, toniki, napary i mikstury od wieków stosowane w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej.



ZNIEWALAJĄCA SIGIRIYA

Czy to niebiańskie nimfy apsary, czy zalotne królewskie nałożnice? Czy wieńcząca szczyt Lwiej Skąły twierdza Sigiriya z V w. była ufortyfikowanym azylem szaleńca, skrytym w raju ponad dżunglą domem boginek wody, mgieł i chmur, czy może sekretnym pałacem rozkoszy? Co naprawdę działo się w tych kunsztownych pawilonach, pośród zadrzewionych kamiennych ogrodów, sadzawek, bram z łap i paszczy lwa? Wędrując za legendą Kassapy I, opętanego żądzą władzy zaborczego ojcobójcy, rozpustnika i... cykora, pokonamy 1200 schodów magmowego monolitu i 180 m na ziemię trafimy do zmysłowej galerii naskalnych erotyków. Z ponad 500 onieśmielających malowideł tylko 22 przetrwały próbę czasu. Gdy odszyfrujemy towarzyszące im starożytne inskrypcje, okaże się, że niosą one poetyckie wyznania miłosne i reminiscencje lubieżnych schadzek. To jedne z najstarszych tekstów w sanskrycie, po syngalesku i tamilsku, które miały niebagatelny wpływ na rozwój lankijskiej literatury, opiewając w wyrafinowanych słowach eteryczne uczucia, kobiece piękno i wdzięk.





KULTOWY POCIĄG Z KANDY

Powolna podróż kultowym pociągiem z Kandy do Nanu Oya jest prawdziwie epicką przygodą! Jedna z najpiękniejszych tras kolejowych świata wiedzie przez lankijskie zielone wzgórza, rwące strumienie, wodospady, zabytkowe stacyjki z czerwonymi semaforami, zaciszne wioski, eleganckie kolonialne miasteczka, plantacje herbaty, ryżu i przypraw. Sielskie krajobrazy są niemal na wyciągnięcie ręki, bo można się nimi rozkoszować przez otwarte okna i drzwi pociągu, a ciepły wiatr we włosach otula romantyczną aurą niezapomnianej eskapady.



CEJLOŃSKIE WZGÓRZA HERBACIANE

Jak okiem sięgnąć, malownicze wzgórza Sri Lanki zielenią się plantacjami herbaty. Co ciekawe, herbata na Cejlonie pojawiła się dopiero w 1824 r., kiedy to brytyjscy kolonizatorzy przemycili krzewy z Chin do Królewskich Ogrodów Botanicznych w Peradeniya. Pół wieku później James Taylor założył pierwszą fabrykę – i tak Sri Lanka z kawowego potentata błyskawicznie stała się herbacianym imperium, obecnie czwartym największym producentem herbaty, która nie bez powodu uchodzi za najlepszą na świecie. „Dobra herbata nie może się spieszyć” – powtarzają Lankijczycy i z dumą kultywują tradycyjne metody pozyskiwania cennych liści. Ręczny proces zbioru i suszenia jest powolny, pracochłonny i mało wydajny. Pozwala jednak z troską selekcjonować liście na herbaty białe, zielone i czarne oraz wybierać z czubka krzaczka te najdorodniejsze, niepołamane, które zachowują dzięki temu wspaniały aromat i subtelny smak. Wybitne walory cejlońskiej herbaty są znaczną zasługą tamilskich kobiet, które z pasją i znanstwem wypełniają noszone na głowach kosze największym skarbem Sri Lanki.





BUDDYJSKA PUDŹA

Hipnotyczne bębny hewisi i trąbki sygnalizują początek porannej pudży. Niegdyś mnisi, a dziś wyznaczeni z urzędu strażnicy tradycji zakładają szaty i pasy sanga, otwierają srebrne, a potem złote drzwi. Prosząc o łaski, wierni składają w ofierze świeże kwiaty białego lotosu, owoce i ghi. W południe nad zapalonymi lampami oliwnymi rozlega się przeciągła melodia muszli śankha, a na ołtarzu pojawiają się kwiaty jaśminu i naczynia z żywnością. Wieczorem przy dźwięku dzwonów i bębnów mozaikę boskich darów tworzą kwietne girlandy, aloes, miód, cukier, olej kokosowy, sok imbirowy i złote garnce herbaty. Świątynia Relikwii Zęba w Kandy (Sri Dalada Maligawa) to bodaj najważniejsze buddyjskie sanktuarium na Sri Lance, a każdej z odprawianych ceremonii towarzyszy mistyczny rytuał w hołdzie dla najświętszego lankijskiego skarbu, czyli relikwii zęba Buddy. Legenda głosi, że lewy kieł Buddy został przywieziony na Sri Lankę z indyjskiej krainy Kalinga i dawał władzę każdemu, kto go posiadał...

KRĄG DOBRA

Aby skupić się na duchowym rozwoju, buddyjscy mnisi żyją w nieomal ascetycznej prostocie. Codziennie wstają przed świtem, medytują, śpiewają paritty, a około 6.00 rano wyruszają w okolice klasztoru po jałmużnę. Do miseczek bhikku wierni składają im jedzenie, najczęściej ryż, warzywa i owoce, z których mnisi wspólnie przygotowują potem śniadanie. Praktyka hojności dāna uczy pokory, sprzyja filantropii i pielęgnowaniu relacji z ludźmi, którzy – w myśl nauk Buddy – dzieląc się dobrem, również otrzymują je w zamian. Buddyjskie błogosławieństwo adhistana, zaklęte w gestach mudra i mantrach dharani, to wyraz najwyższej wdzięczności, życzenie wszelkiej pomyślności i wyzwolenia od cierpień wobec tego, kto intencjonalnie i bezinteresownie okazuje swą szczodrość.



PROGRAM WYPRAWY

DZIEŃ 1 Wylot na Sri Lankę

Wylot z Warszawy do Kolombo z rozkładową przesiadką.


 **Dystans:** lot z przesiadką

 **Nocleg:** w samolocie

 **Wyżywienie:** w samolocie

DZIEŃ 2 Kolombo – Kandalama – Ritigala – Kandalama

Już z fal Oceanu Indyjskiego wyłania się Sri Lanka – olśniewający kraj na wyspie Cejlon. Urokliwa gdziekolwiek spojrzeć, prawdziwą magię roztacza w zakamarkach poza szlakiem, dlatego od razu po przylocie do Kolombo wyruszymy wprost do lankijskiej dżungli w okolicach jeziora Kandalama. Tu zanurzymy się w kojącym spokoju, harmonii z tropikalną naturą, idyllicznych objęciach orientального relaksu i aurze pozytywnie pobudzających spotkań w kobiecym kręgu. Po południu wybierzemy się do ukrytych w dżungli na górze Ritigala ruin klasztoru (I w. p.n.e.). Kontemplacyjny spacer obdarzy nas legendą duchów yakka i wyciszającą energią pradawnego lasu. Po powrocie z hikingu wieczór spędzimy na wspólnych rozmowach przy kolacji i wsłuchiwaniu się w pierwotne odgłosy natury.

 **Dystans:** Kolombo – Kandalama: 135 km (±3 h); Kandalama – Ritigala – Kandalama: 86 km (2 h)

 **Hiking:** ±2 km (trasa łatwa, płaska; 1,5–2 h)

 **Nocleg:** Hotel Amba Yaalu, Kandalama

 **Wyżywienie:** kolacja


DZIEŃ 3 Kandalama – Polonnaruwa – Lankijska wieś – Kandalama

Poranne słońce muska tropikalny gąszcz. Frywolnie lśni w pawich piórach, by zaraz przepaść w płątaniu liści i lian. Zewsząd

.....



otoczone dziką przyrodą, dziś w pełnej krasie pocujemy jej nieposkromiony temperament. Po wczesnym śniadaniu pojedziemy do Polonnaruwy (UNESCO) – historycznie drugiej stolicy Sri Lanki z bajecznymi ruinami monumentalnego miasta ogrodu. Klejnot lankijskiej urbanistyki, wzniesiony w XII w. przez wybitnego króla Parakramabahu I, w zaledwie kilka dekad poddał się żywiołom wroga i dżungli. W przygodowej scenerii omszałych królewskich pałaców, zdobnych pawilonów, świątyń i posągów Buddy, zaobserwujemy swobodnie przemykające makaki, myszojelenie i warany, pomedytujemy i złożymy w darze świeże kwiaty. Głodne wrażeń, w pobliskiej wsi wnikiemy w arkana domowej lankijskiej kuchni. Na warsztatach kulinarnych z zaprzyjaźnioną gospodynią przyrządzimy tradycyjne potrawy, przesyczone aromatycznymi przyprawami i ziołami, rześkim mlekiem kokosowym, świeżymi warzywami, owocami i ryżem. Po lunchu i powrocie do hotelu czas wolny na relaks. Kolacja. Nocleg.

 **Dystans:** 135 km (±3 h) + krótkie spacery

 **Nocleg:** Hotel Amba Yaalu, Kandalama

 **Wyżywienie:** śniadanie, lunch z warsztatami kulinarnymi, kolacja




DZIEŃ 4 Kandalama – Sigiriya – Kandalama – Habarana – Kandalama – Pidurangala – Kandalama


Skoro świt wdrapiemy się na Lwią Skatę. Bicie serca przyspieszą nam spektakularne widoki, energia rozpraszającego mgły wschodu





słońca i wieńcząca szczyt magmowego kolosa twierdza Sigiriya (V w., UNESCO) z ruinami kamiennych ogrodów i onieśmielającą galerią zmysłowych erotyków. Po pokonaniu 1200 skalnych schodów ugasimy emocje orzeźwiającymi kokosami i wrócimy do hotelu na śniadanie i odpoczynek. Następnie wybierzemy się do dżungli Habarana na spotkanie z Maulie de Saram, która w sercu deszczowego lasu nad jeziorem Galkadawala wskrzesiła tradycyjne drewniane chaty do obserwacji słoni. Przy wegetariańskim lunchu w bioróżnorodnej menażerii drzew, pnączy, kwiatów, barwnych motyli i ptaków, zatopimy się w rozmowach o tym, co nas wzmacnia i nadaje życiu nowe perspektywy. Późnym popołudniem zdobędziemy skałę Pidurangala, aby przed powrotem do hotelu podziwiać zjawiskową panoramę okolicy, siostrzaną skałę Sigiriya i uspokajający zachód słońca.

 **Dystans:** 125 km (±4 h) + wędrówki na skały

 **Wędrówki** skała Sigiriya – 350 m n.p.m. / 180 m wys. nad otoczeniem, 1200 schodów × 2, wyjazd: 5.00 rano, wejście i zwiedzanie: 2–3 h; skała Pidurangala – 199 m wys., krótka, ale stroma trasa, ok. 500 schodów × 2, wejście i pobyt: ±2–2,5 h)

 **Nocleg:** Hotel Amba Yaalu, Kandalama




 **Wyżywienie:** śniadanie, lunch, kolacja



DZIEŃ 5 Kandalama – Dambulla – Matale – Kandy

W bezgranicznej hojności lankijskiej Matki Natury zawiera się źródło wszelkiej pomyślności. Również tej, która spływa nieoczekiwanie, niosąc transformujące doznania, prawdziwą esencję życia i nowe horyzonty. Dziś damy się im ponieść. Po śniadaniu opuścimy hotel i pojedziemy do Złotej Świątyni Dambulla (UNESCO). To największy na Sri Lance kompleks jaskiniowych świątyń buddyjskich, które oszałamiają bogactwem zdobień. Od ścian aż po sklepienia święte groty Devaraja, Maharaja, Paschima, Maha Alut i Devana Alut wypełniają wyrafinowane malowidła bóstw, mędrców i władców Sri Lanki, połączone stupy, rzeźby i, bagatela, 153 posągi Buddy. Sanktuarium powstawało od I w. p.n.e. do XVIII w. n.e., a ufundował je król Valagambahu, wdzięczny lokalnej przyrodzie za ochronę przed wrogiem. Natura od wieków przychodzi Lankijczykom w sukurs, a związane z tym botaniczne i ajurwedyjskie sekrety zgłębimy w Ogrodzie Ziół i Przypraw w Matale.

Tym tropem udamy się następnie na wzgórze pod Kandy, gdzie w malowniczo otoczonym dżunglą hotelu czeka nas spotkanie z lekarzem ajurwedy. Tego i kolejnego dnia każda z nas będzie mogła skorzystać z indywidualnej konsultacji (ok. 30 min) i dwóch zabiegów ajurwedyjskich, dzięki którym poczujemy przyływ równowagi, witalności i pozytywnej energii.

-  **Dystans:** 100 km (3,1 h) + spacer
-  **Nocleg:** Yasmin Hill Longevity Oasis
-  **Wyżywienie:** śniadanie, kolacja





DZIEŃ 6 Wzgórza Kandy

O świcie rażno ruszymy na wzgórze z piękną panoramą okolic Kandy. Energetyczny spacer z medytacją o wschodzie słońca napętnią nas wigorem i ukoją nasze zmysły. Z apetytem zjemy śniadanie i ruszymy każda w swoją stronę. Dzień wolny można przeznaczyć na indywidualne zwiedzanie, wędrówki po dżungli, relaks w tropikalnym ogrodzie, ajurwedyjskie przyjemności i chwilę błogiego lenistwa. Kolacja. Nocleg.

 **Dystans:** spacer medytacyjny + indywidualny dystans

 **Nocleg:** Yasmin Hill Longevity Oasis

 **Wyżywienie:** śniadanie, kolacja

DZIEŃ 7 Kandy – Paradeniya – Kandy

Wraz ze wschodem słońca senne wzgórza nad Kandy żwawo budzą się do życia. Po pysznym śniadaniu będziemy mieć czas wolny na odpoczynek i ajurwedyjską regenerację. Następnie udamy się do Królewskiego Ogrodu Botanicznego w Peradeniya. Na spacerze poszukamy scenerii z epickiego filmu wojennego „Most na rzece Kwai” (1957), najpiękniejszych orchidei i przyrodniczych osobliwości, takich jak morskie kokosy, drzewa armatnie czy helikonie dziobate, zwane fałszywym rajskim ptakiem albo... wiszącym szponem homara. Te pobudzające wyobraźnię impresje wykorzystamy podczas popołudniowych warsztatów malarskich z Rudrani Devi Das. Sztuka lankijskiej artystki porusza tematykę natury, kobiecości i filozofii Wschodu, a spotkanie z nią i jej ojcem Rahju (3 h) będzie





okazją do twórczej ekspresji i odkrywania nieuświadomionych potencjałów. Z rozmarzonymi głowami pojedziemy na rytualną pudżę do Świątyni Relikwii Zęba w Kandy. W rytmie bębnów poczujemy ducha obrzędu z uroczystą herbacianą ceremonią Gilanpasa, wsłuchamy się w buddyjskie legendy oraz przyjrzymy misternej architekturze świątyń i tekowych pawilonów w kompleksie pałacowym ostatnich królów Cejlonu (UNESCO). Po uroczystości powrót do hotelu na późną kolację i nocleg.

 **Dystans:** 46 km (2 h) + spacer

 **Nocleg:** Yasmin Hill Longevity Oasis

 **Wyżywienie:** śniadanie, kolacja

DZIEŃ 8 Kandy – Nanu Oya – Wellawaya

Wczesna pobudka i wykwaterowanie z hotelu. Ze śniadaniowym prowiantem na drogę stawimy się na dworcu kolejowym i wyruszymy w kultową podróż pociągiem z Kandy do Nanu Oya (ok. 3,5 h). Romantycznym szlakiem z sielskimi krajobrazami dotrzemy do miasteczka, a dalej krętą wiejską drogą na plantację cejlońskiej herbaty. Z pierwszej ręki od tamilskich kobiet dowiemy się, jak wygląda ich codzienna praca i ile wysiłku trzeba, by zapełnić dorodnymi listkami przytroczony do głowy kosz albo worek. Przyjrzymy się całemu procesowi pozyskiwania herbaty i skosztujemy pyszny napar podczas herbacianej ceremonii. Następnie pojedziemy do hotelu w Wellawaya. Zakwaterowanie, kolacja i nocleg w willach w lesie deszczowym, w magicznym otoczeniu, sprzyjającym integracji z naturą.

 **Dystans:** pociąg Kandy – Nanu Oya (±3,5 h; przejazd na dworzec ok. 7.00 rano); Nanu Oya – Wellawaya: 88 km

 **Nocleg:** Hotel Jetwing Kaduruketha (wille w stylu eko, brak klimatyzacji w pokojach), Wellawaya: 88 km (3 h)

 **Wyżywienie:** śniadanie (suchy prowiant), kolacja



DZIEŃ 9 Wellawaya – Ella – Wellawaya


Dziś wstaniemy „z kurami” – i to niemal dosłownie, bo obudzą nas krzyki pawi! Te dostojne ptaki, obsesyjnie pustoszące uprawy lankijskich rolników, nieprzypadkowo są symbolem boga zniszczenia Karttikeja. Mają też jednak swoje dobre strony. W buddyjskich wierzeniach pawie są wcieleniem bodhisattwów, boskich istot, które pomagają ludziom osiągnąć oświecenie. Dzięki swojej mądrości bodhisattwa potrafi przekształcić toksyny ignorancji, pożądania i nienawiści w źródło duchowej omnipotencji. Podobnie paw, zjadając trujące rośliny i jadowite węże, odnajduje w nich odżywcze walory. Czerpiąc z pawiej mądrości, podejmiemy wyzwalające doświadczenie, by odkryć w sobie wewnętrzną siłę, dumę i beztronską radość. Po śniadaniu obierzemy kurs na urokliwe miasteczko Ella. Tu, w podmiejskiej dżungli, można z dziarską odwagą zjechać na linach nad wodospadem Ravana.

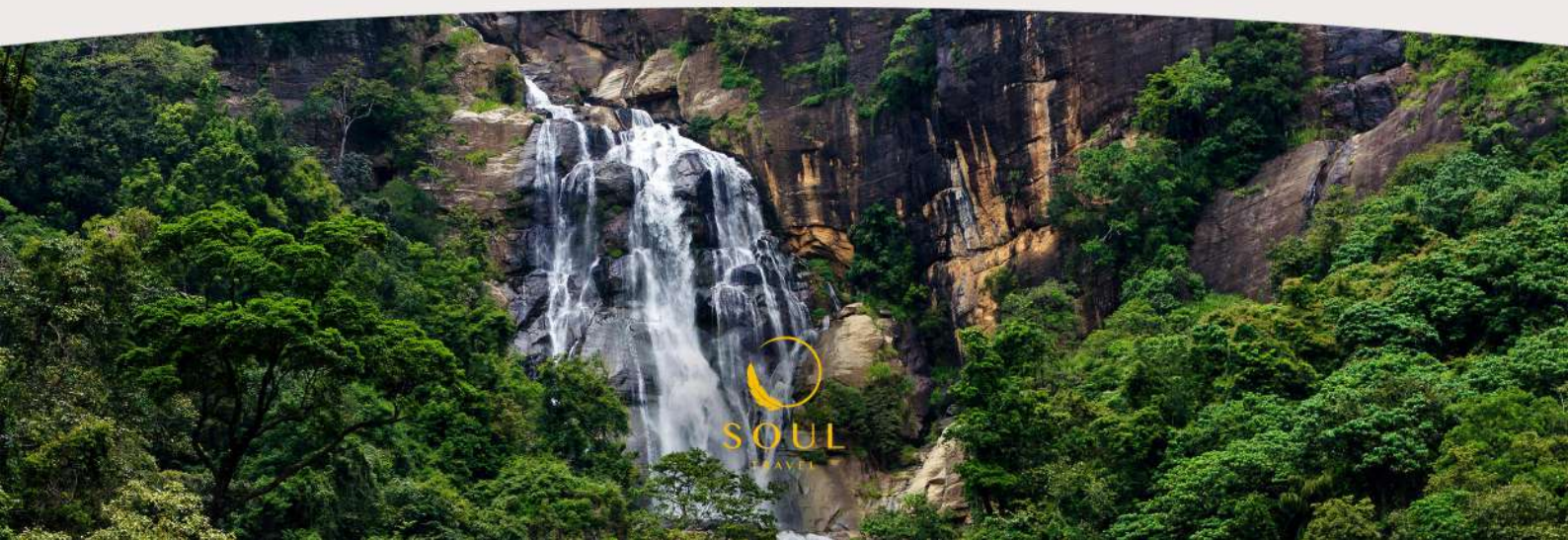
To idealna okazja, by wyjść ze strefy komfortu, zmierzyć się ze swoimi lękami, uwolnić emocje, poczuć frajdę i adrenalinę wśród oszałamiających widoków i wody spływającej z niemal pionowych skał. Po powrocie do hotelu w Wellawaya czas wolny na relaks w basenie z widokiem na malownicze wzgórza. Kolacja. Nocleg.

 **Dystans:** ±55 km (1,5 h)

Abseiling nad wodospadem: kontrolowany, bezpieczny zjazd na linie pod okiem instruktora. Max waga uczestnika: 90 kg. Zalecenia: wygodny strój sportowy (przylegające spodenki i koszulka), zakryte wodoodporne obuwie (np. sandały szybko schnące z zakrytymi palcami, alternatywnie zjazd bosy), nakrycie głowy, krem z filtrem UV, związane włosy, woda i przekąska na drogę

 **Nocleg:** Hotel Jetwing Kaduruketha, Wellawaya

 **Wyżywienie:** śniadanie, kolacja





DZIEŃ 10 Wellawaya – Weligama

Świt przyniesie nam wyjątkowe doświadczenie buddyjskiej hojności. O 6.00 rano odziani w pomarańczowe szaty mnisi z pobliskiego klasztoru udają się na rytuał dāna. Wędrując boso, przyjmują jałmużnę i rewanżują się błogostawieństwem adhistana. Wręczymy mnichom żywność i przyjrzymy się pochodowi wdzięczności, w którym każdy krok symbolizuje wyzwolenie od cierpienia. Po tym wzbogacającym przeżyciu wrócimy na śniadanie. Następnie wymeldujemy się i pojedziemy do hotelu w Weligama.

Po południu czas wolny na relaks i plażowanie nad Oceanem Indyjskim. Naładowane pozytywną energią, po kolacji wsłuchamy się w szum fal, które ukołyszają nas do snu.



Dystans: 160 km (2,5 h)



Nocleg: Eraeliya Villas and Gardens, Weligama



Wyżywienie: śniadanie, kolacja






DZIEŃ 11 Weligama – Galle – Weligama

Po śniadaniu poranek w duchu silent morning. Bez pośpiechu, bez planu, w kojącym odosobnieniu każda z nas będzie mieć czas wolny tylko dla siebie, na plażowanie nad oceanem, pływanie w basenie, jogę w ogrodzie albo chwilę niezobowiązującego wyciszenia. mnichom żywność i przyjrzymy się pochodowi wdzięczności, w którym każdy krok symbolizuje wyzwolenie od cierpienia. Po tym wzbogacającym przeżyciu wrócimy na śniadanie. Następnie wymeldujemy się i pojedziemy do hotelu w Weligama (2,5 h). Po





Po południu wspólnie wybierzemy się do kolonialnego miasteczka Galle. Zobaczymy zabytkowy holenderski fort (UNESCO) i zagościmy w buddyjskim klasztorze. Porozmawiamy z mnichem o mocy naszego umysłu i oddamy się praktyce starożytnych technik medytacyjnych, które sprzyjają odstresowaniu, odzyskaniu koncentracji, kontroli nad oddechem, emocjami i ciałem. Mentalnie zregenerowane, będziemy mieć czas wolny na indywidualne zwiedzanie, zakupy i obserwację zachodu słońca z murów obronnych Galle. Powrót na nocleg do hotelu w Weligamie.

-  **Dystans:** ±55 km (1,45 h) + spacer
-  **Nocleg:** Eraeliya Villas and Gardens, Weligama
-  **Wyżywienie:** śniadanie, kolacja






DZIEŃ 12 Weligama – Kolombo – Lotnisko

O wschodzie słońca zanurzymy się w zmysłowej ceremonii dźwięków z Rachel Porquet-Chanmugam. Obudzimy w sobie kreatywną swobodę improwizacji, doświadczymy uzdrawiającej mocy muzyki i poczujemy, jak wibracje gongów i kryształowych mis przenikają nas do głębi harmonią duszy i ciała. Po przerwie śniadaniowej będziemy kontynuować muzyczny relaks w basenie. W refleksyjnym nastroju złapiemy pobudzające promienie tropikalnego słońca i przygotowujemy się do podróży powrotnej. Po przybyciu do Kolombo czas wolny na zwiedzanie we własnym tempie, ostatnie zakupy i posiłek przed przejazdem na lotnisko. Tu żegnamy olśniewającą Sri Lankę i z bagażem wyjątkowych wspomnień wracamy do Polski.

 **Dystans:** 168 km (3 h) + lot

 **Nocleg:** w samolocie

 **Wyżywienie:** śniadanie

DZIEŃ 13 Powrót do domu

Przylot na lotnisko Chopina w Warszawie.





WLICZONE W KOSZTY WYPRAWY:

- Transport autokarowy (klimatyzowany bus) i kolejowy (2. klasa).
- 10 noclegów w stylowych hotelach, w pokojach 2-os.
- Wyżywienie (śniadania, lunchy, kolacje – w dni określone w programie).
- Bilety wstępu do zwiedzanych miejsc (zgodnie z programem).
- Opieka polskojęzycznego pilota-przewodnika.
- Opieka lokalnych przewodników.
- Podatki lokalne.
- E-wiza turystyczna na Sri Lankę.
- Ubezpieczenie KL, NNW, OC, bagaż.
- Składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy.
- E-book z informacjami praktycznymi.

NIEWLICZONE W KOSZTY WYPRAWY

- Bilety lotnicze Warszawa – Colombo, Colombo – Warszawa
- Zwyczajowe napiwki dla kierowców i lokalnych przewodników, napiwki hotelowe i opłaty lokalne (320 USD, płatne przewodnikowi na miejscu)
- Wydatki osobiste
- Świadczenia nie ujęte w programie (dodatkowe posiłki, napoje, fakultatywne zabiegi, atrakcje, indywidualnie płatne usługi, opcjonalne opłaty za fotografowanie i filmowanie)
- Opłaty lokalne, zwyczajowe napiwki dla kierowców i lokalnych przewodników, napiwki hotelowe (320 USD, płatne przewodnikowi na miejscu)

CENA I TERMIN:

Aktualne ceny i termin dostępne na stronie wyprawy
Sri Lanka z ajurwedą.

 [kliknij w link](#)

Zarezerwuj ze zniżką!

Otrzymaj rabat, rezerwując wyprawę jako jedna z pierwszych osób
lub dla kilku uczestników.

Grupa:

8-12 osób

ORGANIZATOR:

SOUL TRAVEL

Soul Travel

NIP: 6222354457

REGON: 251604717

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych
Marszałka Województwa Wielkopolskiego: 696
Gwarancja Ubezpieczeniowa AXA: 02.253.914

INFORMACJE I ZAPISY:

info@soultravel.pl (zalecany kontakt)

tel: 0048 501 023 258 Renata Sabela