



Program - Indonezija: Joga - Yoganezija

16 dni

Trasa poti: Jakarta – Jogjakarta – Ubud (Bali) – Gili Air – Kuta (Lombok)

Indonezija – Yoganezija je potovanje za vse, ki želite svoje počitnice preživeti aktivno, zavestno in v ritmu dobrega počutja. Primerna je tako za popolne začetnike kot za redne praktikante joge, saj je program zasnovan celostno – od lahkotnih raztegov do bolj zahtevnih praks, vse pod strokovnim vodstvom izkušene učiteljice joge.

Osrednji del potovanja predstavlja raziskovanje različnih zvrsti joge: tradicionalna Hatha, Vata/Pitta/Kapha joga po ajurvedskih principih, joga nidra, vinyasa, acro joga, SUP joga, flying joga in Shivananda. Vsaka tehnika bo predstavljena na način, ki omogoča varno izvajanje, osebne prilagoditve in postopno poglobljanje vase. Učiteljica bo udeležence spremljala skozi celotno potovanje, nudila individualne nasvete in spodbujala povezovanje z lastnim telesom ter umom.

Poleg joge Yoganezija ponuja tudi številne druge aktivnosti: kolesarjenje med zelenjem, surfanje na valovih Lomboka, snorklanje v turkiznih vodah okoli otočkov Gili, krajše trekinge, meditacije, pokušino ayurvedskih terapij in masaž ter zabavne kuharske delavnice. Program je zasnovan tako, da vključuje ravnovesje med aktivnostjo, raziskovanjem in sprostitvijo.

Med potovanjem raziskujemo čudovite dele Indonezije. Na Javi obiščemo mogočna templja Prambanan in Borobudur. Na Baliju se potopimo v duhovno središče otoka – Ubud, poln umetnosti, tradicije, riževih teras in miru. Pot nas vodi tudi na Gili otočke, kjer nas čakajo tropske plaže, kristalno morje in počasen ritem otoka. Surferski Lombok pa poskrbi za valove, naravo in nekaj tistega pravega otoškega občutka.

Bivamo v kakovostnih, prijetnih hotelčkih – večina ima bazene, njihova lokacija pa nam omogoča optimalno izkoriščanje časa brez pretiranega presedanja v prevozi. Tako lahko energijo usmerimo v vadbo joge, aktivnosti in raziskovanje, namesto v celodnevne premike.

Yoganezija je zasnovana kot celostno doživetje, ki napolni telo, um in srce. Je potovanje za vse, ki želijo več kot klasičen dopust – želijo izkušnjo, ki prinaša navdih, gibanje, sprostitve in občutek notranjega zadovoljstva.

Program po dnevih

Dan 1 Let na destinacijo

Dan 2 Lokalni leti, tempelj Borobudur, nočitev Jogjakarta

Po pristanku v Jakarti nas čaka še kratek lokalni let do Jogjakarte, kjer si ogledamo največji budistični tempelj na svetu, ki sodi tudi pod Unescovo zaščito – Borobudur.

Dan 3 Joga, razgledna točka in spoznavni večer, nočitev Jogjakarta

Naslednji dan začnemo z jogo med hribovji osrednje Jave. Odpravimo se na krajši trek, ki nam ponudi prekrasen razgled na ostanke kraljestva Saliandra. Zvečer imamo spoznavni večer, kjer izvemo več o jogah, ki jih bomo izvajali in se med seboj spoznamo.

Dan 4 Hindujski tempelj Prambanan in Bali, nočitev Ubud

Preden se poslovimo od Jave obiščemo še osupljiv hindujski tempelj iz 9. stoletja – Prambanan. Do Balijske nas loči kratek lokalni let in za bazo si izberemo spiritualno prestolnico otoka – Ubud.

Dan 5 Ubud, jutranja joga, opičji gozd, Agung Rai muzej in tržnica umetnin, nočitev Ubud

Spimo v indonezijski joga prestolnici – Ubudu. Znan je po osupljivi naravi, svojevrstni kulturi, mnogih čudovitih kotičkih za vadbo joge in modernih (pretežno veganskih) restavracijah. Po vadbi joge se peš sprehodimo skozi mesto. Ob tem obiščemo opičji gozd in podimo opice z glave, zavijemo v enega najlepših muzejev na svetu Agung Rai in nakupujemo na tržnici z umetninami umetnikov iz celega sveta.

Dan 6 Izlet s kolesi, vulkan Batur, kosilo in Pitta joga, nočitev Ubud

Sledi celodnevni izlet s kolesi po balijskem podeželju: obiščemo tradicionalne vasi, riževa polja, vulkan Batur in zaključimo z kosilom, ki je vključeno v ceni. Ko prihodu si mišice pretegnemo z izvajanjem Pitta joge.

Dan 7 Flying joga, kuharski tečaj in joga nidra, nočitev Ubud

Po zajtrku obiščemo posebno učno uro flying joge, popoldne pa se na kuharskem tečaju naučimo kuhati tradicionalne balijske jedi. Pred spanjem se spoznamo z joga nidro.

Dan 8 Z gliserjem na Gili, nočitev Gili

Poslovimo se od Ubuda in se z modernim hidrogliserjem se odpeljemo do majhnih otočkov – Gilijev, ki postanejo naš dom za 4 dni.

Dan 9 Kopanje, joga na supih in izlet s kolesi, nočitev Gili

Uživamo tropsko življenje - kopamo se na nebeški plaži, izvajamo joga na supih, s kolesi se zapeljemo okoli celega otoka in uživamo v sončnem zahodu.

Dan 10 Izlet z ladjico, snorklanje, namestitev in masaža, nočitev Gili

Z ladjico se odpeljemo na izlet okoli treh otokov, kjer snorklamo s tropskimi ribicami, želvami in ostalimi morskimi živalimi. Po prihodu v namestitev si privoščimo masažo.

Dan 11 Vinyasa joga, acro joga in nočno življenje, nočitev Gili

Dan začnemo z vadbo vinyasa joge, popoldne na plaži izvajamo acro joga in kot se za zadnji dan spodobi raziščemo nočno življenje otoka.

Dan 12 Lombok, tržnica, kopanje pod slapovi in obisk tradicionalne vasi, nočitev Kuta Lombok

S čolnom odplujemo na Lombok, ki ga prečesemo od severa do juga. Obiščemo lokalno tržnico, skopamo se v čudovitih slapovih pod vulkanom Rinjani, na koncu pa se ustavimo v tradicionalni vasi, kjer nam predstavijo življenje domorodcev.

Dan 13 Kuta, Shivananda joga, plaže Lomboka in Acro joga jam, nočitev Kuta Lombok

Zbudimo se v majhni vasici Kuta in že hitimo s spoznavanjem Shivananda joge. Kasneje raziskujemo najlepše plaže Lomboka, kjer imamo tudi Acro joga jam.

Dan 14 Učenje surfanja in poslovilni žur, nočitev Kuta Lombok

Vasica Kuta je pravi surfarski raj in tudi mi se z učitelji odpravimo osvajat valove. Z lokalnimi surferji pa ga zažuramo pozno v noč.

Dan 15 Zadnji dan in prevoz na letališče

Pred povratkom domov imamo čas še za zadnje nakupe, potem pa jo mahnemo na letališče.

Dan 16 Prihod domov