



Йога ритрийт в слънчев Занзибар с Елица Йоргова! 20.03.2023 – 30.03.2023 | 11 дни 8 нощи All inclusive

Програма:

Ден 1 - 20ти март понеделник

Среща в 10:30 ч. на летище София за полета до Занзибар. Полета се изпълнява от АК Катар Еървейз с прекачване в Доха. Тъй като ще имаме около 7 часа престой, ще имаме възможност да разгледаме Доха преди да отлетим за Занзибар.

Ден 2 - 21ви март вторник

Сутринта в 8:00ч. кацаме на летището в Занзибар. Попълваме формуляри за издаване на визи и се отправяме към паркинга за трансфер до хотела.



Ще се настаним в хотел Sultan Sands Island Resort 4* на първа линия в района Кивенгва, известен с красивите си бели плажове. Следобяд ще се разходим по бреговата ивица за опознаване на района. Денят е предвиден за релакс и почивка на плажа или около басейна. 21.03 е Новолуние и преди вечеря ще направим специална практика

ритуал Карта на Желанията, лека Йога за добре дошли и релаксация. Хотела предлага разкошни екзотични плодове и коктейли, които ще направят денят ни перфектен!

Нощувка.





Ден 3 - 22ри март сряда

Stone Town | Prison Island | Целодневен Тур (срещу доп. Заплащане).

Започваме денят с вълшебна сутрешна Йога практика, гледащи към безкрайният Океан, ще се свържем със Земята на Занзибар и посветим практиката на елемента Земя в себе си. Ще формулираме ясно намерение за освобождаване от страховете си.

След закуска по желание екскурзия до Stone Town и Prison Island.

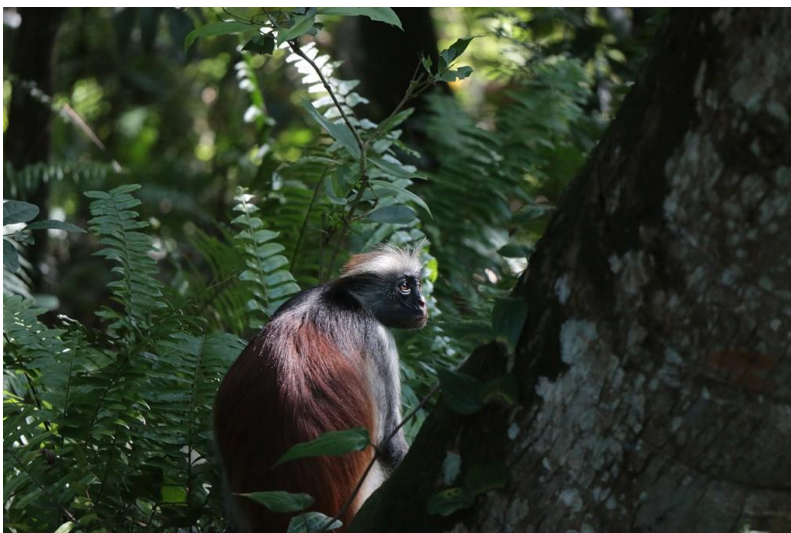


Автобус специално нает за нас ще ни чака пред хотела, за да ни откара към емблематичния за Занзибар: Каменен Град, Затворнически Остров и Острова на Костенурките. Този тур е целодневен, ще се возим в лодки из между островите, а след като приключим с тях ще се настаним в някое от крайбрежните заведения на

града за вкусен обяд и пресни плодови сокове. Късния следобед се прибираме към хотела с нови преживявания и много сувенири. Време за наслада край басейна или океана, вечеря. Нощувка.

Ден 4 - 23ти март четвъртък

Национален Парк Джозани Форест (вкл. в цената)



Сутрешна Йога практика, посветена на елемента Вода в нас. Ще се свържем с великият Индийски Океан. Ще поставим ясно намерение за деня за пречистване на потоците в нашето тяло.

Закуска и подготовка за посещение на Национален Парк Jozani



Forest. Гората Джозани е приблизително 2500 хектара и е едно от последните останали убежища в света за рядката червена маймуна колобус. Ще имаме уникалната възможност да разгледаме и снимаме тези пленителни примати, докато се разхождаме по природната пътека, която се вие през тропическите гори от евкалиптови и махагонови дървета.

След екскурзията се прибираме към хотела за следобеден плаж, почивка. Преди вечеря ще си споделим практически съвети и беседа на тема: Как да бъдем здрави, млади, красиви и щастливи от Живота! Медитация Здраве и Младост! Екзотична вечеря! Нощувка.

Ден 5 - 24ти март петък

Сутрешна Йога практика, посветена на елемента Огън в нас. Ще поставим ясно намерение за деня за разгаряне и овладяване на вътрешният ни Огън, свързан с партньорските и приятелски взаимоотношения.



Цял ден почивка край басейна и плажа, четене на притчи, общуване с приятели. Късният следобед ще се разходим по плажа и ще посетим известно Йога пространство, наречено Йога Бар – при възможност ще направим практика с местен Йога преподавател.

Нощувка.

Ден 6 - 25ти март събота

SAFARI BLUE (Целодневен тур срещу доп. заплащане)

Сутрешна Йога практика, посветена на елемента Въздух в нас. Ще поставим ясно намерение за деня за изчистване и здраве на дихателните ни пътища.



По желание екскурзия Safari Blue. Отпътуваме с трансфер до селището Фумба, от където ще се качим на дървена ръчно направена яхта, с която ще се придвижваме в защитената зона на залива Minai. Ще имаме възможност да се гмуркаме, да плуваме в кристалните води на океана,

ако имаме късмет ще видим и делфини, ще правим слънчеви бани на някой от пясъчните брегове наред океана, и ще се любуваме на кораловите рифове с оборудване, което ще получим на място. По време на прилива, ще отидем до скритата в мангровите гори на остров Kwale лагуна. Ще се върнем във Фумба с традиционното за местните плавателно средство – лодка с платно.

В тура е включен обяд с напитки, местни морски специалитети и много богато разнообразие на екзотични плодове.

Късният следобед се прибираме към хотела. Вечеря. Нощувка.

Ден 7 - 26ти март неделя

Сутрешна Йога практика, посветена на елемента Любов в нас. Поставяне на ясно намерение за деня любов, здраве и уважение към скъпоценното тяло, ум и сърце. Свързване с Божествената Безгранична Любов!





Цял ден почивка край басейна, океана, разходки, общуване с приятели. Мантра Йога – запознаване с мантри от различни култури, научаване на местна африканска песен. Медитация за изпълване с Любов! Вечеря. Нощувка.

Ден 8 - 27ми март понеделник

Spice Tour (срещу доп. Заплащане)

Сутрешна Йога практика, посветена на женската Ин енергия в нас. Поставяне на ясно намерение за деня за приемане и възхищение към женската енергия.



Закуска и по желание екскурзия Spice tour. Подправките и билките първоначално са въведени в Занзибар от португалски търговци през 16-ти век, донесени от техните колонии в Южна Америка и Индия. Тази обиколка е пешеходна обиколка във ферма за подправки (шамба). Докато сте там, ще видите как растат и се култивират подправките,

билките и плодовете. Вашият екскурзовод ще опише как реколтата може да се използва в домашно приготвени ястия. Ще помиришете и опитате подправки, билки и тропически плодове като карамфил, лимонова трева, индийско орехче, канела, куркума, ванилия, кокосови орехи, папая, чили, черен пипер, джакфрут, кардамон, маниока и портокали. Обиколката завършва със спиране на щанд за подправки, който продава пресни пакетирани подправки .

Прибираме се към хотела, свободно време за плаж. Преди вечеря ще научим и запишем рецепти за традиционни африкански ястия, как да използваме подправките и традициите при африканската домакия – Ин женската енергия в нас.

Вечеря. Нощувка.



Ден 9 - 28ми март вторник

Сутрешна Йога практика, посветена на Ян мъжката енергия в нас. Поставяне на ясно намерение за деня за приемане и възхищение към войнът в нас!



Закуска и свободно време. Последен ден на острова преди да заминем обратно за България. Цял ден наслажда край басейна или плажа, време за себе си. Ще се съберем и ще направим равностметка на изминалите дни на острова.

Преди вечеря
Екстатични танци или по възможност Африкански танци с местен преподавател. Изразяване на Ян мъжката енергия.
Вечеря. Нощувка.

Ден 10 - 29ти март сряда

Сутрешна Йога практика Благодарност към Живота! Йога по двойки, изразяване благодарност към новите приятелства и поставяне на ясно намерение за деня и Живота – Благодарност и Възхищение към всеки Миг!





Закуска и подготовка за освобождаване на стаите и трансфер до летището в Занзибар за полет до София. Тъй като полетът е късно вечерта, ще имаме почти цял ден време за още плаж и басейн, по възможност късно освобождаване на хотела.

Полет в 23:15ч. от Занзибар. Пристигаме в София в 14:40 на следващия ден. **30ти март четвъртък**

Цената включва:

- ✓ Самолетен билет София–Занзибар–София с AK Qatar
- ✓ Настаняване за 8 нощувки all incl. в хотел Sultan Sands Island Resort 4*
- ✓ Трансфер Летище–хотел–летище
- ✓ Авторска програма Здраве чрез Йога с Елица Йоргова
- ✓ Мед.Застраховка помощ при пътуване с покритие 10000 евро
- ✓ Бонус Тур в Национален Парк Джозани Форест

Цената не включва

- ✓ Виза за Занзибар 50\$
- ✓ Разходи от личен характер
- ✓ Допълнителни екскурзии

Допълнителни екскурзии:

- ✓ Safari Blue–65\$ на човек (целодневен тур с вкл. шнорхелинг, посещение на мангрови гори с включени напитки и изхранване)
- ✓ StoneTown, Prison island 50\$ на човек (целодневен тур)
- ✓ Spice tour 40\$ на човек

Цена на човек: 4390 BGN / Дете от 2 до 11.99г. - 3315 BGN

*При резервация се заплаща 1600 BGN капаро

*Доплащане до 40 дни преди заминаване

*Доплащане за единично настаняване + 690лв

За записване и въпроси:

Агенция TRAVELAGI – 0889605065, www.travelagi.com

Елица Йоргова – 0895652707, www.yoga-plovdiv.com