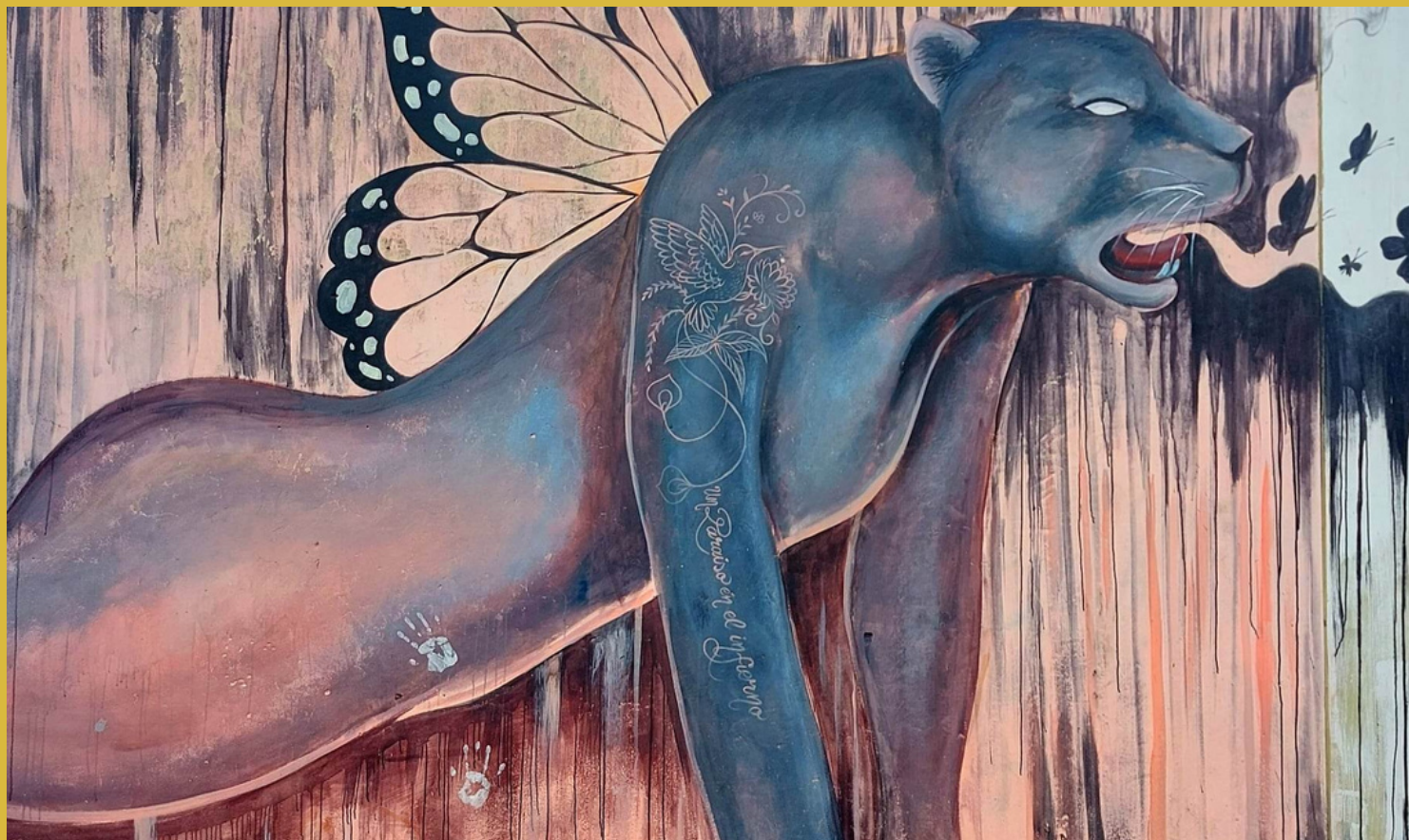


JOGA ŻYCIA

**WYPRAWA
DO PERU**

1-21 LISTOPAD 2023



UZDRAWIAJĄCA WYPRAWA DO PERU

Zabieram Cię na uzdrawiającą, pełną mocy i duchowych przeżyć wyprawę do Peru.

Dlaczego akurat Peru? Chciałbym się podzielić z Tobą moim własnym doświadczeniem z podróży do Peru, którą odbyłem w lutym 2023 roku. Moja podróż okazała się jednym z ważniejszych doświadczeń, odkąd znalazłem się na własnej ścieżce rozwoju. Mam wrażenie, że tutaj odblokowała się energia, która mnie ściskała przez ostatnie 2 lata. To tutaj, w głuszy Amazońskiej dżungli, pod okiem Don Pedra uzdrawiałem własne ciało i duszę, by otrzymać mnóstwo wglądów i informacji dotyczących siebie i swojej własnej ścieżki rozwoju, to tutaj mogłem się spotkać z własnym cieniem i go uzdrowić. Tym wszystkim chciałbym się podzielić z Tobą i to mnie motywuje, by zorganizować wyprawę w serce Amazońskiej dżungli do pięknego uzdrowiciela - Curandero, z plemienia Szipibo - Don Pedra. Zdaję sobie sprawę, że dla niektórych wrażliwców, zarówno kobiet i mężczyzn, taka wyprawa może być nie lada wyzwaniem, jednak zachęcam szczególnie Ciebie do wzięcia udziału w wyprawie.

Zachęcam też kobiety do wzięcia udziału w wyprawie, gdyż na mojej wyprawie była też moja znajoma, która pięknie pracowała ze swoimi sprawami i wróciła odmieniona, a poza tym - Małgosia Kłaniecka będzie również opiekunką grupy i będzie zmiękczała naszą - moją i Rubena - mocną męską energię :). Zabieram małą, około 10-osobową grupę na wyprawę, a ze mną opiekować się grupą będzie Wiso Ino - Czarny Jaguar - Ruben, mój przyjaciel, również Curandero, który od 10 lat uczy się pod okiem Don Pedra. Ruben włada biegle językami: hiszpańskim, szipibo, angielskim i polskim, gdyż urodził się w Polsce, jednak większość życia spędził w Peru - tam mieszka i rozwija sztukę uzdrawiania. Naszą męską energię będzie zmiękczać Małgosia Kłaniecka - nauczycielka jogi i mentorka biznesu.

Nasza wyprawa będzie trwać około 21 dni lub parę dni dłużej, w zależności, jak ułożą się loty.

Pierwsza część naszej wyprawy, czyli około 10 dni to część, w której pojedziemy do Świętej Doliny. Zaczniemy od Cusco 3300 m.n.p.m. - pierwszej stolicy Imperium Inków, czyli Imperium całej południowej Ameryki tamtych czasów - Tawantinsuyu. Cusco było stolicą tego imperium i Inkowie nazwali je pępkiem Świata. Z Cusco wybierzemy się do Sacsayhuaman, to są ruiny, które nie do końca zostały zbadane, a jednak jest tam mocna i tajemnicza energia, której będziemy potrzebować do aklimatyzacji i dalszej części wyprawy. Przez Cusco płynie rzeka Urubamba, która łączyła plemię Szipibo z Inkami i z tego plemienia wywodzi się Don Pedro. To dzięki niej lud Szipibo wymieniał się wiedzą z Inkami. Z Cusco po aklimatyzacji udamy się do Machu Picchu i Huayna Picchu (młoda góra) - święte miejsce mocy. Na koniec zwiedzania Świętej Doliny udamy się do Waqrapukara 4300 m.n.p.m. - piękne i mocne miejsce, w tłumaczeniu „rogi byka”, to jedno z tych miejsc, które jest wyjątkowe, ale jeszcze nieturystyczne. Po części wyprawy związanej ze zwiedzaniem i aklimatyzacją w Peru, polecimy do Pucallpy i stamtąd popłyniemy do dżungli, do wioski Betania, gdzie przez 7 dni odbędziemy dietę z roślinami uzdrawiającymi pod opieką Don Pedra.

SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

TERMIN

1-21.11.2023

liczba dni: 21 lub parę dni więcej, koszty obliczone są na 21 dni

KOSZTY I PRZYKŁADOWE CENY

Koszty lotów - 6600 zł (sprawdzone, z dnia 8.08.2023)

loty z Polski i z powrotem, i 2 loty w Peru: Cusco i Pucallpa.

Każdy kupuje sam/a bilety lotnicze na wskazane przez nas loty

- około 5200 zł - samolot do Limy i z powrotem
- około 700 zł - samolot z Limy do Cusco i z powrotem
- około 700 zł - samolot z Limy do Pucallpy i z powrotem

Koszty organizacyjne - 6800 zł - hotele, transfery samochodowe i łodzią, opieka, dieta, zajęcia ruchowe i oddechowe, płatne w dolarach (1000 zł zadatku, 5800 zł płatne w dolarach na miejscu w Peru = czyli 1300 \$)

Indywidualnie płatne wyżywienie i zakupy, przykładowe koszty:

1 sol = 1,2 zł

- około 150 soli - zakupy w Pucallpie na dietę
- 10 soli tuk tuk po Pucallpie - w zależności, gdzie się udajesz
- 40 sole - śniadanie w Pucallpie, np. pyszne bowle
- 10 soli - tanie śniadanie w Cusco
- 28 soli - shake energetyczny
- 30 - 40 soli - ryba z grilla z ryżem, danie obiadowe
- 4 sole - kokos

NOCLEGI

- W Cusco zatrzymamy się TU w zaprzyjaźnionym miejscu Rubena, prowadzonym przez serdeczną Sarę - również uczennicę Don Pedra. Tutaj spędzimy kilka nocy.
- Dwie noce spędzimy w okolicach Machu Picchu - miejsce podam przed wyprawą.
- W Pucallpie zatrzymamy się na parę nocy w prostym hostelu z przestronnymi i wygodnymi pokojami Los Delfines (jest wi-fi).
- W Betanii spędzimy tydzień na diecie, w prostych domkach na palach, w cenie diety na wyposażeniu łóżko z materacem lub materac, jakaś moskitiera, ale warto wziąć też swoją. Na miejscu nie ma prądu, zasięgu oraz internetu :).

SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

PRZELOTY

Jak zbierze się minimalna ilość osób, to dam sygnał, byś sobie kupił/a bilet na określony samolot z Polski do Peru i z Limy do Cusco i do Pucallpy. Jeśli nie masz doświadczenia w kupowaniu biletów lotniczych, to Cię poprowadzę.

HARMONOGRAM WYPRAWY

1. Dzień przelot do Peru i Cusco
2. Odpoczynek w Cusco
3. Sacsaynuaman i Cusco
4. Cusco i podróż w okolice Machu Picchu
5. Machu Picchu
6. Okolice Machu Picchu
7. Cusco
8. Waqrapukara
9. Przelot do Limy i stąd do Pucallpy
10. Odpoczynek w Pucallpie i zakupy na dietę
11. Dzień - wyjazd do Betanii - miejsca diety i ceremonia otwarcia diety
- 12 - 18. Dzień - 7 dni diety i ceremonia Arkana
19. Dzień - wyjazd z Betanii i noc w Pucallpie
20. Dzień - wyjazdu z Pucallpy do Limy
21. Dzień - powrót z Limy do Polski

PRZECIWSKAZANIA DO WYJAZDU

Osoby, które się leczą środkami antydepresyjnymi.
Osoby uzależnione od ciężkich narkotyków.

SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

DIETA

Dieta to potężny proces uzdrawiania i oczyszczania ciała fizycznego, ciała emocjonalnego i mentalnego, to kontakt ze swoją duszą, to proces wsłuchiwania się w siebie i bycia ze sobą, to proces, w którym zapisuje się swoje sny i odkrywa się ich znaczenie. To proces, w którym Ty się uczysz od dietowanej rośliny tak, jak robili to curandero (uzdrowiciel) przez setki lat. Tylko się wsłuchuj uważnie.

Każda osoba ma swój własny domek z bardzo prostą toaletą, domki są w otoczeniu dzikiej przyrody z mnóstwem ptaków i zwierząt, tutaj przyroda jest tak intensywna, jak nigdzie na świecie. Świerszcze, ptaki, jaszczurki, żaby, małpki, mrówki, legwany i mnóstwo innych stworzeń.

TWÓJ CZAS NA DIECIE

To, jak zagospodarujesz swój dzień na diecie zależy od Ciebie.

Najważniejsze punkty dnia to:

o 18 kąpiel w ziołach, nie zaniedbuj kąpeli w ziołach, gdyż kąpanie się w ziołach da Tobie ochronę.

o 18:30 pije się zioło lecznicze, które będzie Cię uzdrawiać na wielu poziomach energetycznych, zioła przygotowuje Don Pedro, po wypiciu zioła wchodzi się w stan koncentracji i obserwacji.

Na diecie będzie jakaś osoba z rodziny Pedra czuwała nad Waszymi potrzebami, przynosiła wam zioła i wodę na kąpiel.

Na diecie nie używa się żadnych kosmetyków, pasty do zębów, zamiast - można myć zęby węglem, nie goli się, nie obcina włosów.

PROGRAM DIETY

7 dni - prowadzi Don Pedro

1 dzień - ceremonia otwarcia z medycyną dżungli i jeden posiłek - ryż z soczewicą. Jeśli nie chcesz pic medycyny dżungli, nie musisz tego robić

2-7 dzień

Vomito (wymioty by oczyścić organizm) i rozpoczęcie diety

Każdy określa ilość dni postu - tylko na wodzie.

Po przejściu postu będziecie otrzymywać jeden talerz dziennie ryżu z soczewicą

7 dzień - ceremonia z medycyną dżungli i otrzymanie Arkana

8 dzień - wyjazd z Betanii

SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

POSIŁKI

W czasie lotów dobrze mieć coś swojego do przekąszenia.

W Cusco jest mnóstwo knajpek, restauracji i miejsc, gdzie można skosztować lokalnej kuchni, od tańszych po droższe, na pewno każdy znajdzie dla siebie coś odpowiedniego, a Ruben będzie nam polecał knajpki i dania.

W Pucallpie mamy mnóstwo możliwości skosztowania lokalnej kuchni - przepysznej, od pysznych śniadań, typu jogurt z owocami lokalnymi, shake'i owocowe i proteinowe, po miks kuchni chińskiej i peruwiańskiej, i osobiście dla mnie top to grillowane ryba z rzeki Ukajali z ryżem na obiad.

Na diecie - ryż z soczewicą.

Za posiłki każdy płaci osobiście.

ZAKUPY W PUCALLPIE NA DIETĘ (KAŻDY KUPUJE INDYWIDUALNIE)

- walutę wymieniamy (mało) na lotnisku w Limie oraz większość w Cusco i w Pucallpie
- spirale do komarów (4 opakowania na os.)
- mapaczo - 2 maso dla wszystkich koszt 40 soli/szt. jeśli chcecie palić fajkę
- mapacito koszt 25 soli za opakowanie 100 szt.
- ryż i soczewica dla grupy
- woda San Mateo po butelce 7 l na os.
- papier toaletowy po 3 rolki na os.
- 3 zapalniczki na os.
- duża butelka Aqua de Florida i duża butelka Colonia de Ruda
- wymieńcie trochę soli na drobne bo przydadzą się w Betanii

ZAKUPY - CO WARTO PRZYWIEZĆ Z PERU

W Cusco znajdziecie mnóstwo pięknych rzeczy, wykonanych ręcznie, zasobność portfela i plecaka będą jedynie Twoim ograniczeniem.

W Pucallpie to, co mnie przyciąga i to, co ja kupuję to rękodzieło Szipibo - przepięknie haftowane serwetki, obrusy, torebki itd., grzechotki, rzeźbione fajki, święty tytoń mapacho.

SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

JOGA I ANIMAL MOVEMENTS

W miarę możliwości poprowadzę kilka zajęć jogi oraz pranajamy, by przygotować Ciebie na doładowanie baterii podczas diety. Przygotowałem dla Was sesję wideo, która możecie sobie ściągnąć na telefon i korzystać w chwilach słabszej energii podczas diety.

W części wycieczkowej Ruben poprowadzi zajęcia animal movements.

DON PEDRO

Pochodzi z klanu, który od pokoleń zajmował się uzdrawianiem ludzi - curandero. Jak się urodził, dziadek wybrał go na swojego zastępcę linii curandero. Jego dziadek był uznawany za mistrza wśród uzdrowicieli, tzw. Mrayia, posiadający różne moce duchowe, np. Mrayia mieli umiejętność zamiany w jaguary, orła, mogli podróżować wykorzystując żywioły. Don Pedro to jeden z wielkich uzdrowicieli Szipibo - curandero, którzy obecnie dzielą się swoją wiedzą i kosmologią Szipibo z całym Światem.

Żona Doń Pedra - Anita sama jest uzdrowicielką - curandera i która również pochodzi od mocnej linii uzdrowicieli Szipibo.

Don Pedro i Anita mają 7 dzieci - 5 synów i 2 córki. Obecnie dwóch ich synów jest również curandero. Don Pedro to wiecznie uśmiechnięty, na luzie człowiek, który do każdego podchodzi jak do swojego ucznia - zachęca ucz się, śpiewaj. Do niczego nie zmusza i nie popycha. Jest chodzącą encyklopedią wiedzy na temat roślin z dżungli i ich właściwości.

WISIO INO - RUBEN

Urodził się w Polsce i jest Polakiem, ale wychowywał się i mieszka w Peru od 4. roku życia, więc energetycznie jest bardziej latynoski :). Ruben będzie naszym przewodnikiem po Peru, zna język Szipibo, hiszpański, angielski i polski. W Peru się wychował i spędził 10 lat, ucząc się sztuki curandero od Don Pedra, to jego mistrz. Jego misją jest przekazywanie i szerzenie wiedzy i sztuki curandero plemienia Szipibo w czystej postaci, bez mieszania z innymi kulturami i wpływami.

SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

GERARD SZYMAŃSKI I MAŁGOSIA KŁANIECKA

Jogini, nauczyciele jogi, prowadzimy dużą szkołę jogi na Śląsku - Jogę Życia, mamy doświadczenie w organizacji i prowadzeniu warsztatów zagranicznych, m.in.: w Maroku, Włoszech, Egipcie, Portugalii, Wyspach Kanaryjskich, Filipinach. Pracujemy od ponad 10 lat z medycynami z obu Ameryk, rozwijamy i zgłębiamy pracę związaną z wiedzą rdzennych plemion z Południowej Ameryki. Nauczamy jogi, pranajamy, tańca, ruchu, i wiele jeszcze innych technik.

WYZWANIA

Na jakie trudności możesz natrafić podczas wyprawy:

Sama dieta jest dla naprawdę odważnych, gdyż pijąc medycynę dżungli możesz się spotkać ze swoim cieniem i jeśli się go przestraszysz lub posłuchasz, głowa może Ci wówczas zgotować małe piekiełko, jednak, jeśli tylko zaufasz sobie, z naszą pomocą przejdiesz przez ten proces.

Będiesz sam na sam ze sobą przez okres diety, a to prawdziwe wyzwanie dla niektórych.

Post - jeśli twoje ciało jest zanieczyszczone, możesz odczuwać ból głowy i problemy z wydalaniem, choć to normalne objawy oczyszczania :).

Bardzo proste warunki zamieszkania i higieniczne wg standardów europejskich, choć jeśli przełamiesz pierwsze wrażenia możesz docenić, jakie życie może być proste i niewymagające luksusów i doświadczysz, jak tutaj potrafią żyć i są szczęśliwi mieszkańcy dżungli.

Mnóstwo małych żyjątek w domku będzie Ci towarzyszyć: takich jak mrówki, jaszczurki, pająki itd., jednak jak się z nimi zaprzyjaźnisz, będą Ci towarzyszami i będziesz mieć prawdziwą radość z obserwowania ich zwyczajów.

Komary tutaj to koszmara, jeśli jednak spojrzysz na to wyzwanie od pozytywnej strony, to możesz się uodpornić na ich ukąszenia po jakimś czasie, możesz też dzięki ich ukąszeniu uwalniać z ciała toksyny, możesz nauczyć się znosić małe, ale jakże upierdliwe cierpienia skóry - to Cię uodporni.

Nie ma żadnych obowiązkowych szczepień. Będziemy pod opieką dwóch mocnych uzdrowicieli :).



CHCESZ JECHAĆ?

Zapraszamy do kontaktu!

Jeśli jesteś zainteresowany_a wyprawą zadzwoń do mnie:

Gerard Szymański, tel. 501019170

Osoby, które się wycofają z jakiejś części naszej wyprawy biorą odpowiedzialność, by już na własną rękę kontynuować swoją podróż, w takim wypadku pieniądze, które będą wpłacone na wyprawę wcześniej, nie podlegają zwrotowi.

**NA NASTĘPNYCH STRONACH ZNAJDZIESZ LISTĘ RZECZY DO ZABRANIA, A TAKŻE
ZDJĘCIA Z MOJEJ WYPRAWY:**

SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

LISTA RZECZY DO ZABRANIA

- ważny PASZPORT
- karta Revolut lub inna odpowiednia na wyprawy zagraniczne
- pieniądze na wydatki, najlepiej dolary, gotówka, bo bankomaty mają swoje ograniczenia w wypłacie
- telefon i ładowarka do telefonu
- ładowarka z możliwością ładowania na słońce, bo nie ma prądu
- jedzenie na cały pierwszy dzień do samolotu, batony energetyczne
- ubezpieczenie
- trzeba się przygotować na dwie różne strefy klimatyczne: Święta Dolina i wysokość ponad 4000 m.n.p.m. - ciepłe rzeczy, również do kupienia na miejscu, oraz dżungla lato i upał i duża wilgotność :)
- kurtka ciepła, ale lekka
- ciepła czapka (można super kupić w Cusco, a na dżunglę możecie wybrać kapelusz, jak na safari, chroniący też szyję od ukąszeń komarów lub zwykłą czapkę)
- strój kąpielowy
- japonki lub lekkie klapki pod prysznic
- okulary słoneczne
- swoją mini apteczkę
- węgiel do mycia zębów, bo na diecie nie korzystamy z kosmetyków (taki jak na rozwolnienie)
- czołówkę z czerwonym światłem!
- coś do poczytania w samolocie :)
- mały plecak
- mały śpiwór - letni, na noc w dżungli, lekki, bo noc są ciepłe i otrzymacie na diecie jakiś koc
- ręcznik kąpielowy podróżnika
- poduszka do samolotu, potem się przyda na diecie
- podróżne prześcieradło (opcjonalnie, bo będzie Wam przyjemniej), na miejscu są prześcieradła różnej jakości :)
- do chodzenia sandały typu Teva lub buty trekkingowe, raczej lekkie
- ciepłe spodnie w góry do chodzenia oraz jakieś takie, aby nie gryzły komary
- spodenki bawełniane lub spodenki, w których będzie można wchodzić do wody
- ciepła bluza i koszula z długim rękawem, też chroniąca przed komarami
- druga lekka bluza, może z kapturem, dająca ciepło, do założenia w nocy
- majtki i T-shirty (zapas tylko na tydzień, później pranie)

SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

LISTA RZECZY DO ZABRANIA

- kosmetyczka
- fajka do kupienia u Pedra
- grzebień
- wydruki dokumentów
- woda utleniona
- płaszcz przeciwdeszczowy
- coś przeciwdeszczowego na plecak
- zeszyt do zapisywania i długopisy
- blok do rysowania, kredki, jeśli chcecie rysować
- prezenty dla rodziny Don Pedra, raczej coś małego i praktycznego, np. Żubrówka, miód pitny, proste narzędzia przydatne do budowy prostych drewnianych domów
- zapalniczka
- butelka na wodę z węglem (filtrująca)
- nóż normalny podróżnika lub opcjonalnie najlepiej porządny, jeśli chcecie rzeźbić i dłutko, młotek raczej mały,
- opcjonalnie mały instrument, na którym chcecie grać
- sznurek do powieszenia prania,
- jakieś mocne linki na wszelki wypadek, np. aby powiesić worki z rzeczami
- żabki,
- moskitiery są na miejscu, jednak jeśli chcecie zadbać o komfort, weźcie swoją moskitierę nad łóżko, najlepiej białą lub w jasnym kolorze
- hamak z moskitierą (nie wybierajcie w czarnym kolorze moskitiery), może się przydać do uzupełnienia dziur w domku, by komary tak nie wlatywały
- małe nożyczki
- taśma klejąca do przyczepienia pasów materiałów z moskitiery do ścian
- kubek
- sztucze podróżnika
- coś na komary, najlepiej ekologiczne, np. Hebda
- generalnie i tak nic nie działa na te komary (to dla umysłu), ale będą spirale
- zatyczki do uszu
- worki na rzeczy, jak na kajak, wodoodporne, by chronić rzeczy od wilgoci i mrówek, zawieszane na linkach w domku
- trochę proszku do prania
- aloes do smarowania po ugryzieniach komarów
- pasek jogiczny
- wszystko wpakujcie w worki, by chronić rzeczy przed wilgocią i deszczem



PEDRO I JEGO RODZINA



WYPRAWA DO PERU



DIETA I DOMKI W BETANII



WYPRAWA DO PERU



DIETA I DOMKI W BETANII



WYPRAWA DO PERU



DIETA I DOMKI W BETANII



WYPRAWA DO PERU



DŻUNGLA



WYPRAWA DO PERU



D Ż U N G L A



W Y P R A W A D O P E R U



DŽUNGLA





POSIŁKI I OWOCE



WYPRAWA DO PERU



POSIŁKI I OWOCE



WYPRAWA DO PERU



PUCALLPA





RUBEN



WYPRAWA DO PERU



SZTUKA I RĘKODZIEŁO SZIPIBO



WYPRAWA DO PERU



ŚWIĘTA DOLINA



WYPRAWA DO PERU



ŚWIĘTA DOLINA



WYPRAWA DO PERU



BETANIA

