

**JOGA ŻYCIA**



**WYPRAWA  
DO PERU**

**LISTOPAD 2025**

# UZDRAWIAJĄCA WYPRAWA DO PERU

**Zabieram Cię na uzdrawiającą, pełną mocy i duchowych przeżyć wyprawę do Peru.  
Dlaczego akurat Peru?**

Zabieram Cię na uzdrawiającą, pełną mocy i duchowych przeżyć wyprawę do Peru. Dlaczego akurat Peru? Chcę podzielić się z Tobą moim doświadczeniem z podróży do tego magicznego miejsca, które odbyłem w marcu 2020, lutym 2023, listopadzie 2023 oraz – za czwartym razem – z grupą w listopadzie 2024.

Te podróże okazały się jednymi z najważniejszych duchowych doświadczeń w moim życiu, odkąd wszedłem na swoją ścieżkę rozwoju. To tutaj odblokowała się energia, która ścisnęła mnie przez ostatnie cztery lata. W amazońskiej dżungli, pod okiem Don Pedra, uzdrawiałem ciało i duszę, zdobywając mnóstwo wglądów i informacji dotyczących siebie oraz swojej drogi rozwoju. W tym miejscu spotkałem się z własnym cieniem i miałem możliwość go uzdrowić.

Podczas czwartej wyprawy, w której towarzyszyła mi grupa, pogłębiałem swoje wcześniejsze wglądy z drugiej i trzeciej diety. Intensywnie rezonowałem z tym, co działo się u poszczególnych członków naszej ekipy. Wszystko wydawało się zwielokrotniać i odbijać w każdym z nas.

Tym wszystkim chcę podzielić się z Tobą. To mnie motywuje, by zorganizować kolejną, piątą już wyprawę do Peru – do Świętej Doliny, Machu Picchu oraz serca amazońskiej dżungli, do uzdrowiciela Curandero z plemienia Shipibo, Don Pedra.

To oferta dla mężczyzn i kobiet gotowych na transformację swojego życia. Szczególnie zachęcam kobiety – na mojej drugiej wyprawie znajoma pięknie przepracowała swoje wyzwania i wróciła odmieniona. W listopadzie 2023 w grupie było dziewięć kobiet i czterech mężczyzn – każda osoba wróciła odmieniona. Na czwartej wyprawie mieliśmy siedem kobiet i pięciu mężczyzn.

Zabieram maksymalnie 14 osób. W opiece nad grupą będzie mi pomagał Ruben (Wiso Ino – Czarny Jaguar), mój przyjaciel i Curandero, który od 10 lat uczy się pod okiem Don Pedra. Ruben, urodzony w Polsce, mieszka w Peru i włada biegle językiem hiszpańskim, shipibo, angielskim i polskim.

# SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

## TERMIN

1-21.11.2025

liczba dni: 21, koszty obliczone są na 21 dni

## KOSZTY

Cena: 8400 zł (1) + 8500 zł (2) + wydatki na wyżywienie i inne (3) = średnio około 19 000 zł (przedział 18500 zł - 21 000)

- 1.8400 zł – obejmuje: hotele, transfery z lotniska (bus, pociąg Ollantaytambo do Aguas Calientes i z powrotem do Cusco), dietę i opiekę w dżungli, bilet na Macchu Picchu, koszty organizatorów oraz wynagrodzenie organizatorów.
- 2.ok. 8500 zł – koszty wszystkich lotów (pokrywasz indywidualnie). Loty KLM Polska-Peru-Polska oraz 4 wewnętrzne loty po Peru (Latam). Możesz je zakupić samodzielnie lub za pośrednictwem wybranej agentki (ceny lotów z wyprawy listopad 2024).
- 3.od 1200 soli do 4000 soli lub więcej – koszty wyżywienia, zakupów, prezentów (pokrywasz indywidualnie). Bilet zbiorczy na muzea kosztuje 130 soli, a bilet na autobus w jedną stronę z Aguas Calientes na Macchu Picchu to 12 USD.

### **Płatności dla organizatorów – łącznie 8400 zł (punkty 1 i 2):**

- 1000 zł – zadatek (bezzwrotny) przy zapisie, płatny na konto Gerarda
- 2400 zł – zadatek (bezzwrotny), płatny do maja 2025, na konto Rubena
- 5000 zł – płatne w dolarach (gotówką) na miejscu w Peru, zgodnie z kursem z dnia zakupu biletów lotniczych (datę podam na grupie na Whatsupie).

*Proszę pamiętać, że w przypadku wycofania się z wyprawy w trakcie jej trwania, nie przewidujemy zwrotu kosztów ani wynagrodzenia.*

### **Przykładowe wydatki uczestników wyprawy listopad 2024:**

Wydatki na wyżywienie, zakupy oraz osobno na pamiątki i prezenty:

- 1 sola = 1,1 zł
- 1 osoba: 1200 soli – budżetowo tylko na jedzenie
- 2 osoba: 2000 soli na jedzenie i 1500 soli na rzeczy do sprzedaży
- 3 osoba: 2000 soli na jedzenie i 600 soli na prezenty
- 4 i 5 osoba: 3500 soli, w tym również na pamiątki i prezenty
- 6 osoba: 3500 soli na jedzenie i 7500 soli na pamiątki oraz rzeczy do pracy (ta osoba spędziła 4 tygodnie w Peru, odwiedzając różne miejsca)
- 7 osoba: 4000 soli, w tym na prezenty

# SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

## NOCLEGI

- Lima: Spotkamy się w hotelu typu Airbnb z apartamentami blisko lotniska, gdzie spędzimy jedną noc.
- Ollantaytambo: Zatrzymamy się na dwie noce w przytulnym hotelu. Pokoje dwuosobowe z łazienkami, w cenie noclegu śniadanie.
- Okolice Machu Picchu (Aguas Calientes): Zatrzymamy się na dwie noce w klimatycznym hotelu. Pokoje dwuosobowe z łazienkami, w cenie śniadanie.
- Cusco: Spędzimy trzy noce w wygodnym, butikowym hotelu. Pokoje dwuosobowe z łazienkami i śniadaniem w cenie.
- Pucallpa: Przenocujemy dwie noce przed dietą i dwie noce po diecie w prostym hotelu. Pokoje dwuosobowe, bez śniadań – lepsze posiłki można znaleźć w lokalnych restauracjach.
- Betania (podczas diety): Każdy uczestnik będzie mieszkał w swoim osobistym, bardzo prostym domku, wyposażonym w łóżko lub materac z moskitierą. Na miejscu nie ma zasięgu ani internetu, co sprzyja skupieniu się na procesie.

*Nazwy i adresy wszystkich hoteli zostaną podane uczestnikom wyprawy.*

## LOTY

Gdy zbierze się minimalna liczba uczestników – 10 osób, poinformuję Cię, abyś zakupił/a bilety na konkretne loty:

- z Polski do Peru,
- z Limy do Cusco,
- z Cusco do Pucallpy,
- oraz z Pucallpy do Limy.

Jeśli nie masz doświadczenia w kupowaniu biletów lotniczych, udostępnię na grupie WhatsApp kontakt do polecanej agentki, która za dodatkową opłatą pomoże w zakupie biletów.

Możesz także sam/a zorganizować przelot innym samolotem do Limy. W takim przypadku spotkamy się w apartamencie blisko lotniska w Limie.



# SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

## HARMONOGRAM WYPRAWY (RAMOWY)

- 1.11 Przylot do Limy, spotkanie grupy i nocleg w apartamencie.
- 2.11 Lot do Cusco, transfer do Ollantaytambo.  
Czas na odpoczynek po długiej podróży i nocleg w Ollantaytambo.
- 3.11 Zwiedzanie ruin w Ollantaytambo i czas wolny wieczorem.
- 4.11 Podróż pociągiem do Aguas Calientes.  
Popołudniowy czas na eksplorację wioski.
- 5.11 Wejście lub wjazd autobusem na Machu Picchu.  
Po południu czas na dalszą eksplorację Aguas Calientes.
- 6.11 Powrót pociągiem do Cusco.  
Popołudniowe zwiedzanie miasta i nocleg.
- 7.11 Zwiedzanie Saqsaywaman i nocleg w Cusco.
- 8.11 Czas wolny w Cusco: zwiedzanie, zakupy lub opcjonalna wycieczka do PISAQ.
- 9.11 Transfer z Cusco do Pucallpy.
- 10.11 Zakupy na dietę w Pucallpie i czas na relaks.  
Dieta w Betanii – program
- 11.11 Dzień 1: Aklimatyzacja w Betanii i zakwaterowanie.
- 12.11 Dzień 2: Chill w ciągu dnia oraz ceremonia otwarcia z medycyną dżungli.
- 13.11–18.11 Dni 3–8: Dieta, czas odosobnienia, medytacja.  
Noc 18.11: Arkana (rytuał ochronny diety).
- 19.11 Powrót do Pucallpy i czas na relaks.
- 20.11 Zakupy w Pucallpie.
- 21.11 Powrót z Pucallpy do Limy i wylot do Europy.

## PRZECIWSKAZANIA DO WYJAZDU

- Osoby, które stosują leki antydepresyjne.
- Osoby uzależnione od ciężkich narkotyków.
- Osoby z zaawansowanym nadciśnieniem.

Każdy uczestnik przed rozpoczęciem diety odbędzie indywidualną rozmowę z Rubenem. Podczas tej rozmowy Ruben oceni, czy nie występują indywidualne przeciwwskazania do udziału w procesie, ponieważ dieta to bardzo intensywny i wymagający etap uzdrawiania.

# SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

## POSIŁKI

- Podczas lotów: Warto zabrać coś swojego do przekąszenia.
- W Ollantaytambo, Aguas Calientes i Cusco: Dostępnych jest wiele knajpek, restauracji i lokalnych miejsc serwujących kuchnię peruwiańską – od tańszych opcji po bardziej ekskluzywne. Ruben chętnie poleci tradycyjne dania, które warto spróbować.
- W Pucallpie: Mamy szeroki wybór przepysznych lokalnych dań – od śniadań typu jogurt z lokalnymi owocami, owocowe lub proteinowe szejki, po mieszankę kuchni chińskiej i peruwiańskiej. Osobiście polecam grillowane ryby z rzeki Ukajali serwowane z ryżem na obiad.
- Na diecie: Tylko ryż z soczewicą.

Koszty żywienia (poza śniadaniem, które są wliczone w cenę noclegów) uczestnicy pokrywają we własnym zakresie.

## GOTÓWKA I WALUTA

- Warto zabrać ze sobą gotówkę w dolarach, aby wymienić ją na sole w lokalnych kantorach.
- Na lotnisku w Limie można wymienić niewielką kwotę (np. 50 dolarów) na początek podróży.
- Większość wymiany warto dokonać w Cusco, Ollantaytambo lub Pucallpie, gdzie są dostępne kantory.
- Możesz również wypłacać pieniądze z bankomatów (prowizja wynosi około 6%) lub płacić kartą w wielu miejscach.

## GOTÓWKA I WALUTA

- W miejscowościach takich jak Ollantaytambo, Aguas Calientes i Cusco znajdziesz mnóstwo pięknych, ręcznie wykonanych przedmiotów. Ograniczeniem będzie jedynie zawartość Twojego portfela i wielkość plecaka!
- W Betanii i Pucallpie polecam szczególnie:
  - Rękodzieło Szipibo: haftowane serwetki, obrusy, torebki i inne unikalne wyroby.
  - Grzechotki oraz rzeźbione fajki.
  - Rytualny tytoń Mapacho.

To doskonałe miejsca na znalezienie oryginalnych pamiątek i wspomnień z wyprawy!

# SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

## WYZWANIA

Na jakie trudności możesz natrafić podczas wyprawy:

- Sama dieta - dieta to wyzwanie dla odważnych. Pijąc medycynę dżungli, możesz skonfrontować się ze swoim cieniem. Jeśli go się przestraszysz lub mu ulegniesz, Twoja głowa może zgotować Ci małe piekielko. Jednak zaufanie sobie i wsparcie, jakie otrzymasz, pomogą Ci przejść przez ten proces transformacji, co jest kluczowe dla uzdrawiania na każdym poziomie.
- Samotność - podczas diety będziesz sam na sam ze sobą. To prawdziwe wyzwanie, które dla wielu okazuje się głębokim doświadczeniem introspekcji i odkrywania siebie.
- Post i oczyszczanie - jeśli Twoje ciało jest zanieczyszczone, możesz odczuwać bóle głowy, zmęczenie czy problemy z wydalaniem. To naturalne objawy oczyszczania organizmu, które miną z czasem.
- Proste warunki życia - zakwaterowanie i warunki higieniczne są bardzo podstawowe według europejskich standardów. Jednak przełamanie początkowych trudności pozwala docenić prostotę życia i czerpać inspirację z mieszkańców dżungli, którzy żyją szczęśliwie, nie oczekując luksusów.
- Obecność insektów - w domkach spotkasz mrówki, jaszczurki, pająki i inne małe stworzenia. Jeśli zmienisz nastawienie, możesz zaprzyjaźnić się z tymi towarzyszami i cieszyć się obserwowaniem ich zwyczajów.
- Komary i meszki - komary i meszki to wyzwanie, ale ich ukąszenia mogą pomóc uwolnić toksyny z organizmu i uodpornić skórę. W listopadzie 2023 i 2024 komarów było bardzo mało, ponieważ pora deszczowa zaczyna się dopiero w grudniu, co znacznie zmniejsza ich ilość w czasie naszej wyprawy.
- Brak obowiązkowych szczepień - nie ma obowiązkowych szczepień na ten wyjazd. Przez cały czas będziesz pod opieką dwóch doświadczonych uzdrowicieli, którzy zadbają o Twoje bezpieczeństwo i proces uzdrawiania.

# SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

## DIETA

Dieta to głęboki proces uzdrawiania i oczyszczania na poziomie fizycznym, emocjonalnym i mentalnym. Jest to okazja do kontaktu z własną duszą, wsłuchiwanie się w siebie oraz pracy z podświadomością, m.in. poprzez zapisywanie i interpretację snów.

Dieta opiera się na pracy z dietowaną rośliną (niehalucynogenną), którą podaje Don Pedro według tradycji curanderos (uzdrowicieli) praktykowanej od setek lat. Ważnym elementem jest wsłuchiwanie się w energię rośliny i jej nauki. Każdy uczestnik mieszka w osobnym, prostym domku z podstawową toaletą, położonym w otoczeniu dzikiej przyrody. Natura w tym miejscu jest wyjątkowo intensywna – można tu spotkać świerszcze, ptaki, jaszczurki, żaby, małpki, mrówki, legwany i wiele innych stworzeń.

## TWÓJ CZAS NA DIECIE

Plan dnia na diecie zależy od Ciebie, ale najważniejsze punkty dnia to:

- 18:00 – Kąpiel w ziołach ochronnych wspierających proces diety.
- 18:30 – Spożywanie leczniczego zioła Tanti Rao, które wspomaga uzdrawianie na wielu poziomach energetycznych. Zioła są przygotowywane przez Don Pedra. Po wypiciu Tanti Rao należy wejść w stan koncentracji i obserwacji.
- Tanti Rao to pierwsza roślina stosowana w diecie – pomaga wyciszyć chaos myśli, tworzy pokój w głowie i wspiera zmianę zachowań na bardziej harmonijne.
- Podczas diety członek rodziny Pedra będzie czuwał nad Waszymi potrzebami, przynosząc zioła i wodę do kąpieli.

Zasady na diecie:

- Nie używa się kosmetyków ani pasty do zębów – zamiast tego można stosować węgiel.
- Nie goli się ani nie obcina włosów.
- Na czas diety stajesz się jak młoda roślina, która dopiero zaczyna kiełkować – tworzymy odpowiednie warunki dla Twojej transformacji i wzrostu.

# SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

## PROGRAM DIETY

8 dni – prowadzenie przez Don Pedra

Dzień 1: Adaptacja w Betanii i zakwaterowanie.

Dzień 2: Przygotowanie oraz ceremonia otwarcia z medycyną dżungli, zakończona jednym posiłkiem – ryż z soczewicą.

- Jeśli nie chcesz pić medycyny dżungli, nie musisz tego robić.

Dzień 3–7: Dieta oraz czas odosobnienia w indywidualnych domkach.

Noc 7: Ceremonia z medycyną dżungli i rytuał Arkana (ochrona diety).

Dzień 8: Wyjazd z Betanii.

Podczas wyprawy w listopadzie 2024 uczestnicy mieli 4 dni ścisłego postu na samej wodzie, a w kolejne dni otrzymywali jeden posiłek dziennie – talerz ryżu z soczewicą. Don Pedro zorganizował również dodatkową ceremonię, ponieważ grupa według niego potrzebowała intensywniejszego oczyszczenia.

Program oraz liczba ceremonii (minimum 2) zależą od decyzji Pedra. Są one dostosowane do wyzwań, z którymi członkowie wyprawy będą się mierzyć podczas procesu.

# PROWADZĄCY

## DON PEDRO

Don Pedro pochodzi z klanu, który od pokoleń zajmuje się uzdrawianiem ludzi – curandero. Od urodzenia był wybrany przez swojego dziadka, by zostać jego następcą. Jego dziadek, uznawany za mistrza wśród uzdrowicieli, należał do grona Mrayia – duchowych mistrzów posiadających niezwykle moce, takie jak umiejętność przemiany w jaguara lub orła czy podróżowanie z wykorzystaniem żywiołów. Don Pedro to jeden z wielkich uzdrowicieli ludu Shipibo – curandero, którzy obecnie dzielą się swoją wiedzą i kosmologią z całym światem. Żona Don Pedra, Anita, również jest uzdrowicielką – curandera, pochodzącą z silnej linii uzdrowicieli Shipibo. Wspólnie mają siedmioro dzieci – pięciu synów i dwie córki. Obecnie dwóch ich synów kontynuuje rodzinne tradycje jako curandero. Don Pedro to człowiek wiecznie uśmiechnięty i pełen luzu. Podchodzi do każdego z otwartością i traktuje każdego jak swojego ucznia, zachęcając: „Ucz się, śpiewaj”. Nigdy nie zmusza ani nie wywiera presji, oferując wsparcie i inspirację. Jest prawdziwą chodzącą encyklopedią wiedzy o roślinach dżungli i ich leczniczych właściwościach.

## WISIO INO - RUBEN

Ruben urodził się w Polsce, ale od 4. roku życia wychowuje się i mieszka w Peru, dzięki czemu energetycznie jest bardziej latynoski :). Będzie naszym przewodnikiem po Peru, a jego wyjątkowe umiejętności i doświadczenie sprawiają, że idealnie odnajduje się w tej roli. Ruben zna język Shipibo, hiszpański, angielski i polski, co czyni go niezwykle wszechstronnym i pomocnym towarzyszem wyprawy. Wychowany w Peru, spędził 10 lat ucząc się sztuki curandero pod okiem Don Pedra, swojego mistrza. Jego misją jest przekazywanie i szerzenie wiedzy oraz tradycji uzdrawiania plemienia Shipibo w jej najczystszej formie, bez mieszania z innymi kulturami i wpływami.

## GERARD SZYMAŃSKI

Jestem joginem i nauczycielem jogi, a na co dzień prowadzę jedną z największych szkół jogi na Śląsku – Jogę Życia. Od lat zajmuję się organizacją i prowadzeniem warsztatów jogi oraz rozwoju osobistego w różnych zakątkach świata, m.in. w Maroku, Włoszech, Egipcie, Portugalii, na Wyspach Kanaryjskich i w Peru. Pracuję z medycynami obu Ameryk już od ponad 10 lat, jednocześnie rozwijając i zgłębiając wiedzę rdzennych plemion z Południowej Ameryki. W swojej pracy łączę nauczanie jogi, pranajamy, tańca, ruchu oraz wielu innych technik wspierających rozwój ciała, umysłu i ducha.





## 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 już na własną rękę by kontynuować swoją podróż, w takim wypadku pieniądze, które będą wpłacone na wyprawę wcześniej, nie podlegają zwrotowi

**NA NASTĘPNYCH STRONACH ZNAJDZIESZ OPINIE UCZESTNIKÓW WYPRAWY  
Z LISTOPADA 2023 ROKU, LISTĘ RZECZY DO ZABRANIA,  
A TAKŻE ZDJĘCIA Z MOJEJ WYPRAWY:**

# OPINIE O WYRPAWIE 2023

## VIKTORIA

Zdecydowanie najbardziej wyjątkowa podróż w moim życiu. Wyprawa pełna wyzwań, trudności, "testów", ale też niesamowitych odkryć, inspiracji i ciepła. Co najmniej 10 razy zapytałam siebie: "co ty tu robisz, Viktorio?", ale dwa razy więcej podziękowałam losowi za to, że mnie tam sprowadził. Ten los to ja, Gerard, Gosia oraz wszyscy inni, którzy mi towarzyszyli w tej przygodzie życia. Pojechałam do Peru samotna i pusta, a wróciłam z pełnym sercem i bogatsza o nowe wyjątkowe znajomości i nawet przyjaźnie. Dziękuję!

## MARCIN

Podróż do Peru z Gerardem i Gosią może odmienić Twoje życie. Moje odmieniło. Nie jest to łatwa podróż. Jest to wyprawa wymagająca momentami dużego wysiłku, zarówno fizycznego, jak i mentalnego. Ale może doprowadzić Cię do Źródła, tak jak mnie się to zdarzyło.

## MAGDA

Moja wyprawa do Peru, a bardziej doświadczenie dzikości dżungli było moim marzeniem, które w kilka miesięcy się zmaterializowało! Ta podróż była to wyprawa SERCA, wyprawa, która była niezwykłą wędrówką wewnątrz siebie, dostrzeżeniem swojej siły, mocy i potencjału, jakiego dotąd nie znałam i nie czułam. Teraz pozostała piękną inspiracją na nowe, dzięki doświadczeniom, które otrzymałam. Wdzięczność za ten czas i ludzi, których poznałam jest ogromny!

## JOLA

Ten czas w Peru to magia, która towarzyszy z każdym krokiem w poznawaniu zewnętrznego świata i wewnętrznego - siebie. Turystycznie i Duchowo, próbowanie, dotykanie macanie i sprawdzanie. To COŚ, co zostanie ze mną na ZAWSZE! Dziękuję Gerard, dziękuję WSZYSTKIM, którzy stanęli na TEJ drodze, mojej drodze doświadczania Boskości.



# OPINIE O WYRPAWIE 2023

## NORBERT

*Dla mnie na wyjeździe, a mówiąc precyzyjnie - na diecie, podziata się prawdziwa magia. Po tygodniu zaskoczył mnie głęboko jakiś zepchnięty we mnie wiele lat temu element i poczułem jakbym w końcu, po latach, wrócił do siebie. W drugim tygodniu napisałem, po raz pierwszy, dziewięć tekstów do swoich utworów, gdzie przez ostatnie dwa lata nie mogłem w tym temacie kompletnie ruszyć z miejsca. W trzecim tygodniu natomiast udało mi się uwolnić ogromną ilość uwięzionego we mnie gniewu. Część pierwsza wyprawy, poza zwiedzaniem pięknych przyrodniczo i historycznie miejsc, okazała się także momentami dość wymagająca fizycznie, a podczas diety było natomiast czasami trudno i „niewygodnie”, niemniej jednak zdecydowanie warto było przez to przejść. Czuję, że w moim życiu jest to zakończenie i rozpoczęcie nowego etapu.*

## JUDYTA

*Wyprawa do Peru okazała się być przede wszystkim introspektywną wyprawą w głąb siebie. Szczególnie w dżungli miałam okazję obserwować siebie w różnych budujących doświadczeniach. Poznałam inspirujących ludzi i zobaczyłam wspaniałe miejsca. Wróciłam mocniejsza i pełna miłości. Ta wyprawa na długo zostanie w moim sercu.*

## KAROLINA

*Piękna, wielowymiarowa podróż - byłam z Gerardem i Rubenem w Peru już drugi raz i sądzę, że nie ostatni :). Odwiedziliśmy super ciekawe miejsca w Świętej Dolinie, spełniłam swoje marzenie o zobaczeniu Machu Picchu. Do dziś wspominam trekkingi wzdłuż rzeki Urubamby, pośród bujnej górskiej roślinności i magicznego śpiewu ptaków - dla mnie był to raj. Kolejna część wyprawy, czyli Dieta w Betanii to niezwykła podróż w głąb siebie. Bywały momenty, że nie było lekko - warunki w dżungli są tak odmienne od życia w komforcie, do którego przywykłam. Ale to właśnie te trudniejsze chwile, a do tego możliwość pracy z mistrzem i curandero Don Pedro, sprawiają że pobyt w Betanii jest dla mnie najbardziej transformującym doświadczeniem życia. Do tego moje sny weszły na taki poziom intensywności i wielobarwności, że każda noc to kolejna wspaniała podróż. Dziękuję Gosi, Gerardowi i Rubenowi za organizację wyprawy, ale przede wszystkim za megaciekawe i inspirujące rozmowy. Gracias Amigos!*

# OPINIE O WYRPAWIE 2023

## ANIA

*To nie była zwykła podróż. To była prawdziwa wyprawa. Daleko – do Peru. Na inny kontynent. Ta odległość potrzebna była nie tylko po to, aby poznać odległe światy i kultury. Ona była potrzebna, aby złapać dystans, oderwać się od własnej codzienności. Aby zmierzyć się z wyzwaniami. Aby sprawdzić, jaka jestem naprawdę? Co jest ważne? Jak się zachowam w trudnych sytuacjach? Jak przetrwam tydzień w odosobnieniu, w dżungli, bez jedzenia, pod opieką Curranderos (uzdrowicieli), którzy stosują medycynę dżungli, przekazywaną od 5 tys. lat z pokolenia na pokolenie. Wróciłam ta sama, ale nie taka sama! Czuję, jak wiele się we mnie zmieniło, jak dzieją się procesy wewnątrz mnie, uruchomione podczas wyprawy. Porzuciłam stare ograniczenia. Codziennie witam nową JA! To była podróż, która zmieniła moje życie.*

## EWELINA

*Nazwanie tej podróży "wyprawą po siebie" chyba najlepiej oddaje to, czego doświadczyłam podczas tych wspaniałych 3 tygodni w grupie cudownych ludzi pod opieką Gerarda, Rubena i Gosi, wśród malowniczych i różnorodnych krajobrazów Peru. Każdy dzień przynosił nowe zachwyty (wąskie uliczki położonego w górach Cuzco, gdzie spacer dosłownie zapierał dech w piersiach, podróż busem krętymi górskimi drogami, gdzie zachwyty nad potęgą natury mieszały się ze strachem, widok na Machu Picchu z Huayna Picchu po pokonaniu "milionów" wąskich i stromych schodów, kąpiel pod wodospadem w okolicy Madragory, gdzie nocowaliśmy podczas wyprawy na Machu Piccu, wiatr we włosach podczas jazdy tuk tukiem w Pucallpie, smak kakao po 7 dniowej diecie i wiele innych), zmagania ze swoimi słabościami i lękami, poznawanie swoich granic, a także odkrywanie swojej odwagi i mocy. Po dwóch intensywnych tygodniach podróżowania po Peru od Limy przez Cuzco do Machu Picchu i Pucallpy, w końcu osiedliśmy w dżungli, gdzie tylko z pozoru było spokojniej :). Pobyt w dżungli to serce tej wyprawy, to czas, na który czekałam, czas poznawania siebie pod opieką precudownego, troskliwego Furrandero Don Pedro i jego rodziny. Dziękuję z całego serca Gerardowi, Rubenowi i Gosi za organizację, obecność, opiekę i wspaniałą atmosferę oraz wszystkim pięknym duszom za bycie tam razem ze mną, za wsparcie, rozmowy, żarty, śmiech i cudowne wspomnienia.*

# SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

## LISTA RZECZY DO ZABRANIA

- Ważny paszport
- Karta Revolut lub inna (najlepiej do płatności międzynarodowych)
- Gotówka na wydatki (najlepiej dolary, ponieważ bankomaty mają ograniczenia)
- Telefon i ładowarka do telefonu
- Plecak (lub walizka i mały plecak do Betanii, walizkę zostaw w Pucallpie)
- Ubezpieczenie zdrowotne (Warta lub Twoja sprawdzona agencja)
- Odzież na różne klimaty:
- Na wysokości powyżej 3000 m n.p.m. (chłodne wieczory, noce)
- Na dżunglę (lato, upał, wilgotność)
- Kurtka ciepła, ale lekka
- Czapka (można kupić w Cusco, czapka z daszkiem jest również przydatna)
- Strój kąpielowy
- Klapki pod prysznic (przydadzą się w Betanii)
- Okulary słoneczne
- Mini apteczka (zawierająca podstawowe leki)
- Węgiel do mycia zębów (na diecie nie używamy kosmetyków)
- Czołówek z czerwonym światłem (przydatna podczas wieczornych aktywności)
- Książka na czas podróży samolotem
- Mały plecak do codziennych rzeczy
- Mały śpiwór letni (na noce w dżungli, nocne temperatury są ciepłe)
- Ręcznik kąpielowy podróżnika
- Poduszka podróżna do samolotu
- Obuwie:
- Sandały typu Teva lub lekkie półbuty przewiewne
- Trekingowe spodnie na wędrówki w górach (lub takie, które chronią przed ukąszeniami komarów)
- Spodenki bawełniane (do wody)
- Ciepła bluza
- Kosmetyczka
- Grzebień
- Wydruki dokumentów
- Woda utleniona
- Bandaż i plastry

# SZCZEGÓŁY ORGANIZACYJNE

## LISTA RZECZY DO ZABRANIA

- Płaszcz przeciwdeszczowy
- Pokrowiec na plecak przeciwdeszczowy
- Zeszyt do zapisywania, długopisy
- Blok do rysowania, kredki (jeśli chcesz rysować)
- Prezenty dla rodziny Don Pedra (np. Żubrówka, miód pitny, narzędzia ogrodowe, proste narzędzia drewniane)
- Zapalniczka
- Butelka na wodę z węglem
- Nóż podróżnika
- Opcjonalnie mały instrument, na którym chcesz grać
- Sznurek do wieszania prania (w Cusco są pralnie, ale przyda się na początku)
- Linka na wszelki wypadek (np. do wieszania worków)
- Żabki (do wieszania rzeczy)
- Moskitiera (białą lub jasną, najlepiej o rozmiarze 140x180 cm, by pasowała do materaca na diecie)
- Opcjonalnie hamak z moskitierą (w jasnym kolorze)
- Małe nożyczki
- Taśma srebrna do drobnych napraw
- Repelent na komary i mrówki (najlepiej ekologiczny)
- Zatyczki do uszu
- Worek na rzeczy wodoodporny (np. worki na kajak lub worki na śmieci)
- Proszek do prania
- Aloes lub balsam do smarowania po ugryzieniach komarów i meszek
- Wszystko zapakuj w wodoodporne worki, by chronić przed wilgocią i deszczem

*Mam nadzieję, że ta lista pomoże Ci się lepiej przygotować na wyprawę! Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące rzeczy do zabrania, daj znać!*





**PEDRO I JEGO RODZINA**



**WYPRAWA DO PERU**





## DIETA I DOMKI W BETANII







## DIETA W BETANII



## WYPRAWA DO PERU





DIETA W BETANII



WYPRAWA DO PERU



# DIETA W BETANII







## DIETA I DOMKI W BETANII



## WYPRAWA DO PERU





## DIETA I DOMKI W BETANII



WYPRAWA DO PERU





**D Ż U N G L A**



**W Y P R A W A   D O   P E R U**





**D Ż U N G L A**



**W Y P R A W A   D O   P E R U**





## DŻUNGLA



WYPRAWA DO PERU





## POSIŁKI I OWOCE



## WYPRAWA DO PERU





## POSIŁKI I OWOCE



## WYPRAWA DO PERU





## POSIŁKI I OWOCE



WYPRAWA DO PERU





## PUCALLPA







**RUBEN**







## SZTUKA I RĘKODZIEŁO SZIPIBO



WYPRAWA DO PERU





## ŚWIĘTA DOLINA







## ŚWIĘTA DOLINA



WYPRAWA DO PERU





## WYPRAWA



## WYPRAWA DO PERU





## WYPRAWA



## WYPRAWA DO PERU





## WYPRAWA



## WYPRAWA DO PERU





## WYPRAWA



## WYPRAWA DO PERU





WYPRAWA DO PERU





# BETANIA

