

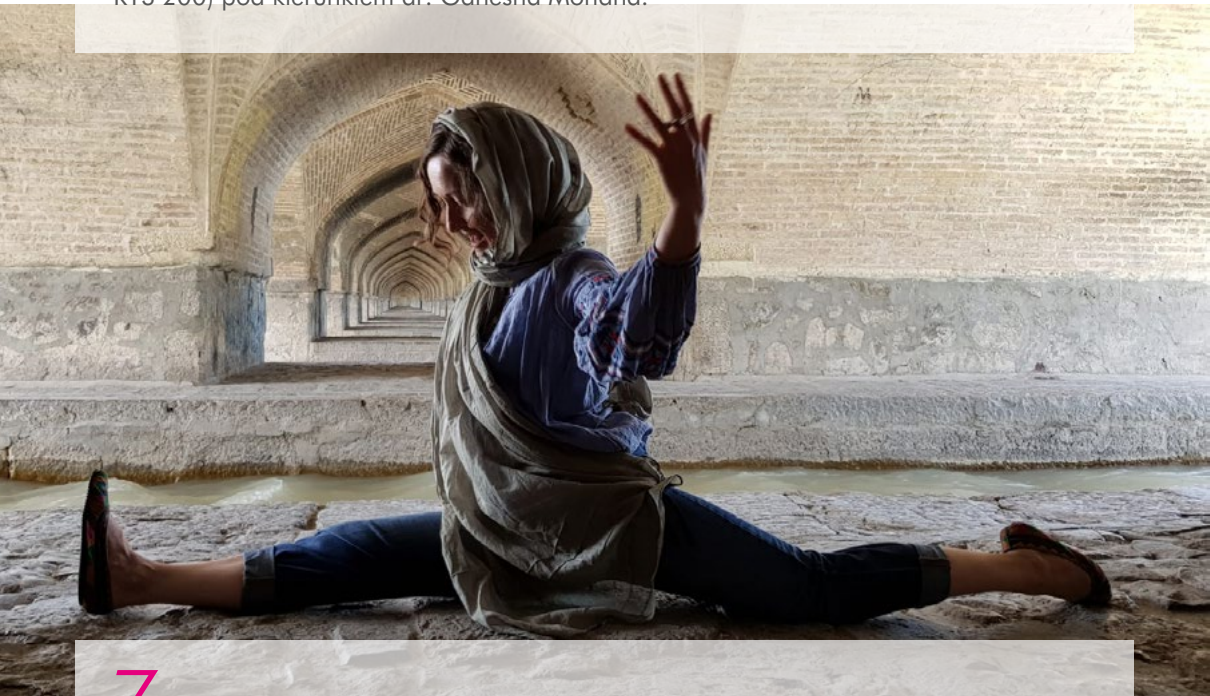


w Iranie

joga • przyroda • sztuka • jedzenie • radość

Z wielką radością zapraszam Cię na kolejny wyjątkowy wyjazd z jogą do wyjątkowego Iranu. Zarezerwuj dla siebie tylko 12 dni – popraktujemy wspólnie tyle, na ile będziesz miał ochotę, popływamy w lasach mangrowych słonecznej Zatoki Perskiej, pokażę Ci góry oraz najważniejsze zabytki starożytnej Persji. Zobaczysz także Isfahan – perłę architektury muzułmańskiej, a na koniec w teherańskiej kawiarni doświadczysz współczesnego Iranu. Ja przy kawie, herbatce, czy fajce wodnej opowiem Ci o przybywających do Iranu poselstwach polskich, „kolibie”, czy „papuciu” – słowach absolutnie perskich w naszym języku, o wspólnych świętach i przede wszystkim o tym, że więcej nas Polaków z Irańczykami łączy niż dzieli.

Nazywam się Karolina Zięba i jak się domyślacie, jestem instruktorką jogi. Uczę w nurcie nastawionym na zindywidualizowaną i równoważącą praktykę. Najważniejsze jest dla mnie, by każdy ćwiczył dla siebie, w swoim rytmie, w zgodzie ze swoim ciałem i stanem ducha. Jogę praktykuję od ponad 14 lat. Uczyłam się w Polsce, Czechach, Nepalu, Indiach i Iranie. W 2017 roku „wywiał” mnie na Bali, gdzie ukończyłam m.in. mój wymarzony kurs nauczycielski Svastha Yoga of Krischnamacharya Teacher Training Program (Yoga Alliance RYS 200) pod kierunkiem dr. Ganesha Mohana.



Z wykształcenia, z pasji i z serca jestem orientalistką – iranistką.

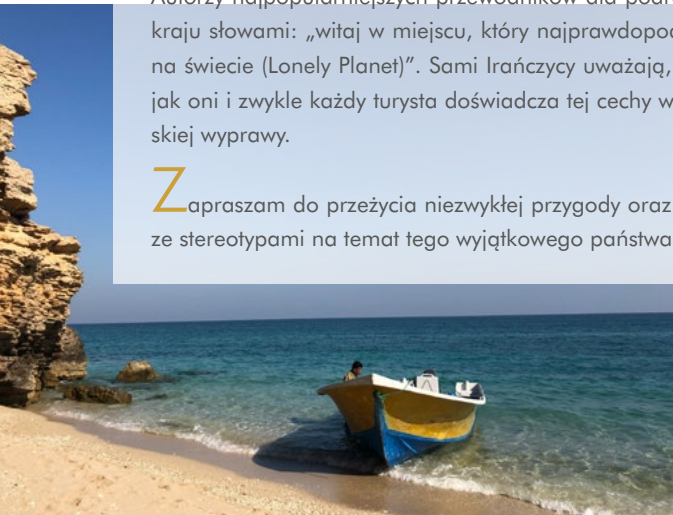
Od ponad 24 lat nieprzerwanie podróżuję, pracuję i mieszkuję w Iranie. Iran to mój drugi dom. Iranistyczna wiedza i bogate doświadczenia zawodowe w tym kraju pozwoliły mi skomponować autorski program, w trakcie którego poznać różnorodne, zawsze przyjazne oblicza Iranu. Zaczynamy naszą podróż od rybackiej wioski, nocując tradycyjnie na podłodze w rodzinnym domu Hosseina, kończymy naszą wyprawę w wysublimowanym artystycznie boutique hotelu, zaprojektowanym przez znaną teherańską projektantkę wnętrz. Śpimy, jemy i praktykujemy jogę w specjalnie wyselekcjonowanych przeze mnie miejscach, do których nie zaprowadziłaby Was żadna agencja turystyczna. Poznajemy Irańczyków prywatnie, przemysłanie podróżujemy i uczymy się tego kraju od czasów starożytności do współczesności. Dotykamy tego, co stare i nowe. Jeżeli pojawia się przestrzeń, uczestniczymy w wernisażu, idziemy na koncert lub do teatru. Po prostu, poznajemy Iran od środka i dlatego pojeźdź tam ze mną!

W programie: WYSPA QESZM • SZIRAZ • PERSEPOLIS NAQSZE ROSTAM • ISFAHAN • ZAGROS • TEHERAN

Iran to jeden z najbardziej kontrowersyjnych państw świata, który zwykle poprzez uproszczone wiadomości telewizyjne utożsamia się z pełną żarliwością religijnością oraz fanatyzmem. Niewielu kojarzy Iran jako kraj wspaniałych zabytków, wielkich przestrzeni, gór, morza, gdzie tego samego dnia, rano można szusować na nartach na wysokości 3500 m n.p.m., a wieczorem rozkoszować się słońcem, pływając w wodach Zatoki Perskiej.

Autorzy najpopularniejszych przewodników dla podróżników wprowadzają czytelników do tego kraju słowami: „witaj w miejscu, który najprawdopodobniej jest najbardziej przyjaznym krajem na świecie (Lonely Planet)”. Sami Irańczycy uważają, że żaden inny naród nie jest tak gościnny, jak oni i zwykle każdy turysta doświadcza tej cechy w ciągu kilku pierwszych godzin swojej irańskiej wyprawy.

Zapraszam do przeżycia niezwykle przygody oraz skonfrontowania własnego doświadczenia ze stereotypami na temat tego wyjątkowego państwa!



WYSPA QESZM

– największa, trochę „leniwa”, rzadko odwiedzana przez turystów wyspa Zatoki Perskiej z pięknymi górami, unikalną architekturą oraz wyjątkowym Geoparkiem, wpisanym na listę UNESCO w 2005 roku. Natura wykuła tutaj kosmiczne kaniony, pokręcone formy skalne oraz najdłuższy na świecie system jaskiń solnych (w programie dodatkowo pływanie łodzią w okolicy malowniczej wioski Laft).



SZIRAZ

– miasto poezji, bujnych ogrodów i wina:), leżące u stóp gór Zagros, w których większość plemion nadal prowadzi koczowniczy tryb życia. Stolica prowincji Fars, gdzie podziwiać można najwspanialsze zabytki z czasów starożytnej Persji (Persepolis, Naqsze Rostam).



ISFAHAN

– słynna stolica Iranu z czasów potężnej dynastii Safawidów, jedna z największych metropolii świata w XVII wieku, którą zachwycali się europejscy kupcy i dyplomaci, także z Polski. Miasto pełne zapierających dech zabytków, z tętniącym życiem krytym bazarem i piękną dzielnicą ormiańską.



TEHERAN

– potężna, chaotyczna i zarazem fascynująca metropolia, licząca niemal 18 mln mieszkańców. Dowód na różnorodność i wewnętrzne sprzeczności targające irańskim społeczeństwem. Malownicze, konserwatywne, zatłoczone południe stolicy oraz północna, nowoczesna, nieco kosmopolityczna część miasta – tworzą fascynującą mieszankę kulturową.

UWAGA WAŻNE: w zależności od dnia, pory roku, przelotów wewnętrznych, zainteresowań grupy w programie możliwy koncert, spotkanie z irańskimi artystami, teatr lub coś, na co wspólnie zdecydujemy się w trakcie podróży:)



PROGRAM SZCZEGÓŁOWY



Dzień 1. (08.11.2022) Kraków / Warszawa – Teheran

Przelot do Teheranu (IKA) przez jeden z europejskich lub azjatyckich portów lotniczych. Najprawdopodobniej około godziny 22:00 transfer z lotniska do hotelu.

Dzień 2. (09.11.2022) Teheran – Qeszm

Po pysznym śniadaniu przelot na wyspę Qeszm. Zakwaterowanie. Po krótkim odpoczynku i posiłku czas na relaksacyjną praktykę jogi.

Dzień 3. (10.11.2022) Qeszm

Dzień zaczynamy od porannej sesji jogi. Po śniadaniu wyruszamy na objazd tej bajecznej, trochę kosmicznej wyspy, gdzie mieszkają się cztery kultury: irańska, indyjska, arabska i afrykańska. Wystarczy tylko popatrzeć na strój kobiet – na twarzach niespotykane nigdzie w Iranie, czerwone, czarne lub złote maski, na rękach piękne roślinne wzory pomalowane henną, jakby z Indii, a misternie haftowane cekinami spodnie i koszule, w zależności od wzoru powodują, że często zastanawiam się, czy jestem w Iranie, Indiach, czy może gdzieś w Afryce. Oprócz zwiedzania Geoparku UNESCO, popłyniemy łodzią wśród lasów mangrowych, a wieczorem obejrzymy zachód słońca w wyjątkowej architektonicznie wiosce Laft. Na zakończenie dnia czas na jogę.

Dzień 4. (11.11.2022) Qeszm

Rano przywitamy słońce wspólną praktyką. Później udamy się na dalsze zwiedzanie tej magicznej wyspy. Zobaczymy m.in. „Dolinę Gwiazd” (Darre-je Setaregan) i jeżeli czas pozwoli, popłyniemy na pobliską wyspę Hengam, znaną z unikalnej przyrody, raf koralowych i ...delfinów. Wieczorem joga, joga, może w terenie?!

Dzień 5. (12.11.2022) Qeszm / Bandar-e Abbas – Sziraz

Po porannej praktyce i śniadaniu przelot do Szirazu. Zakwaterowanie. Po zameldowaniu w hotelu i krótkim odpoczynku, udamy się na rekonesans miasta. Pewnie zaprowadzę Was do centrum i opowiem o winie, czarnych oczach i poezji sufickiej, którą Irańczycy żyją do dziś, bez względu na to, czy jest się niepiśmiennym koczownikiem, czy profesorem uniwersyteckim.

Dzień 6. (13.11.2022) Sziraz

Poranna praktyka, następnie zwiedzanie starego miasta: cytadeli Karima Chana Zanda, kompleksu Vakila (tu zobaczymy: meczet, łaźnię oraz jeden z najwspanialszych bazarów irańskich (mój ulubiony), gdzie koczownicy z pobliskich gór Zagros do dziś oferują lokalnym kupcom swoje kolorowe rękodzieło. Wieczorem pochylimy się nad grobem Hafiza (Hafeziye), jednego z największych poetów mistycznych Iranu. Codziennie tłumy Irańczyków z różnych grup społecznych pielgrzymują do Hafeziye, by oddać cześć swojemu mistrzowi, recytować jego pieśni miłosne lub medytować.

Wieczorem kolacja w najlepszej, według mieszkańców Szirazu, restauracji w mieście:-)



Dzień 7. (14.11.2022) Sziraz – Persepolis – Naqsz-e Rostam – Sisacht

Wczesnym rankiem wyruszamy do Sisacht (260 km). Nasza droga będzie szczególna, bo cofniemy się do czasów starożytności. Na dłużej zatrzymamy się w Persepolis, ceremonialnej stolicy państwa Achemenidów, której budowę w 520 roku p.n.e. rozpoczął Dariusz I Wielki, a Persja w czasach jego panowania była największym imperium starożytności. Następnie udamy się do Naqsz-e Rostam, miejsca pochówku 4 władców achemenidzkich. I tu atrakcją nie mówimy dosyć. Być może lekko zmęczeni, trochę „off the beaten track”, z okien naszego autokaru będziemy podziwiać malownicze i piękne góry Zagros. Wieczorem dotrzemy do miejscowości Sisacht, położonej w sercu chronionego przyrodniczo regionu Dena. Tu zjemy lokalne jedzonko i udamy się na zasłużony wypoczynek.

Dzień 8. (15.11.2022) Sisacht – Isfahan

Podziwiając majestat gór Zagros, rano wychodzimy na wycieczkę, którą połączymy z ćwiczeniami oddechowymi (samo zdrowie!). Później czeka nas długa podróż (311 km), której zwieńczeniem będzie, jak mówią Irańczycy: „połowa świata” – czyli wyjątkowy Isfahan. Po zakwaterowaniu udamy się na drugi co do wielkości plac świata – Naqsz-e Dżahan, gdzie w XVII wieku tancerki na specjalnie roztawianych scenach umilały czas przybywającym do miasta zagranicznym poselstwom. Wieczorem odwiedzimy moją ulubioną herbaciarnię – czas na fajkę wodną – „dolce joga”!

Dzień 9. (16.11.2022) Isfahan

Po śniadaniu zwiedzimy otaczające plac dwa imponujące meczety, pałac Ali Qapu, pałac Czehelsotun oraz bazar. Po południu wizyta w ormiańskiej dzielnicy – Dżolfi. Zobaczymy tutaj katedrę Vank. Spacerując po mieście, udamy się w stronę historycznych mostów. Jeżeli czas pozwoli, pod krytym bazarem przejdziemy w stronę meczetu piątkowego, założonego w VII wieku n.e.

Dzień 10. (17.11.2022) Isfahan – Teheran

Rano czas wolny na zakupy i indywidualne eksplorowanie miasta. Jeżeli chcesz kupić oryginalny perski dywan lub kilim, to bazar w Isfahanie jest jednym z najlepszych miejsc na ziemi, a ja mogę doradzić, jakie rękodzieło kupić, które jest stare, jakie ma barwniki. Orientalne tkaniny bowiem, to moja kolejna pasja, pogłębiana na studiach, w Muzeum Narodowym w Krakowie i w „magazynach” perskich kupców. Chętnie podzielę się tą wiedzą! Po południu transfer do Teheranu (447 km).

Dzień 11. (18.11.2022) Teheran

(UWAGA: wylot w nocy 19.11.2022)

Może ku zdziwieniu wielu z Was, Teheran to moje ulubione miasto w Iranie. Wielka, gwarna, zróżnicowana społecznie, zatłoczona stolica – prawdziwy współczesny Iran. Na południu Teheranu zaprowadzę Was na cmentarz polski, gdzie spoczęli nasi rodacy. Iran bowiem, w latach 1942 – 1945 przyjął 116 tysięcy polskich uchodźców – żołnierzy armii generała Andersa oraz cywilów, którym udało się wydostać z sowieckich łagrów. Ich historie są niesamowite...

W Teheranie nie chcę pokazywać Wam kolejnych zabytków (choć są piękne). Chcę, byście zobaczyli, jak żyją Irańczycy, gdzie się spotykają, być może, jak mieszkają... W zależności od korków na ulicach (w nich stoi się nieraz godzinami!) odwiedzimy kilka moich ulubionych miejsc, dobrą galerię sztuki współczesnej, kawiarnię, gdzie młodzi i intelektualści prowadzą długie dyskusje na temat kondycji kraju.

Dzień 12. (19.11.2022) Teheran – Kraków/Warszawa

W nocy 18.11.2022 transfer na lotnisko międzynarodowe IKA. Przelot do Polski nad ranem (19.11.2022) przez jeden z europejskich lub azjatyckich portów lotniczych.

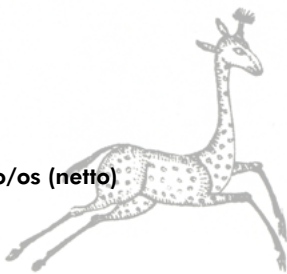


CENA

CENA: 2400 euro/os (netto)

Cena obejmuje:

1. Zajęcia jogi:
 - na Qeszmie popraktujemy 2 razy dziennie,
 - w Szirazie – joga o poranku,
 - Sisacht – ćwiczymy rano,
 - Isfahan /Teheran – wedle chęci
2. Zakwaterowanie, 11 noclegów:
 - Teheran – Boutique Hotel, pokoje 2 osobowe
 - Qeszm – Tradycyjny Guest House, pokoje 2, 3, 4 osobowe bez łazienek, śpimy po irańsku, czyli na podłodze
 - Sziraz – Boutique Hotel, pokoje 2 osobowe
 - Sisacht – Aparthotel, pokoje 2 osobowe
 - Isfahan – Hotel ****, pokoje 2 osobowe
3. Transport na miejscu: minibus/wan do naszej dyspozycji oraz 2 loty wewnętrzne:
 - Teheran – Qeszm (odległość: 1073 km, czas trwania lotu: ok 2h),
 - Qeszm lub Bandar-e Abbas – Sziraz (odległość: 471 km, czas trwania lotu: 1h 25 min).
4. Pływanie łodzią / motorówką w Zatoce Perskiej
5. Opiekę przewodnika i tłumacza
6. Śniadania, kolacje
7. Wydarzenie kulturalne
8. Bilety wstępu do zwiedzanych miejsc
9. Procedurę wizową



Cena nie obejmuje:

1. Lotu międzynarodowego
2. Obiadów
3. Wizy (75 euro) na lotnisku IKA Teheran
4. Zwyczajowych napiwków
5. Ubezpieczenia
6. Kosztów innych ewentualnych imprez fakultatywnych



Ubezpieczenie:

Koszt ubezpieczenia wynosi około: 130 zł/os. W celu ubezpieczenia możesz skontaktować się z Łukaszem Pasternakiem, tel: 535 169 355, e-mail: lukasz.pasternak1@gmail.com
Podaj hasło: Karolina /Iran /joga. Jeżeli interesuje Cię bardziej wymagający pakiet ubezpieczeniowy, Łukasz z pewnością przygotuje ofertę specjalnie dla Ciebie.





INFORMACJE PRAKTYCZNE

Ze względu na obowiązujący w Iranie dress-code panowie mogą chodzić w miejscach publicznych w spodniach i podkoszulkach (krótkie spodenki są zakazane). Panie obowiązują nakrycie głowy / szal, a także koszula / płaszcz z długimi rękawami zakrywający pośladki, sięgający do kolan.

Należy zabrać ze sobą gotówkę, EUR lub USD. W większości miejsc karty płatnicze i kredytowe nie są akceptowane.

W Iranie nie pijemy alkoholu.

Program może ulec zmianie. Minimalna ilość osób, która musi się zebrać, by wyjazd się odbył to 10 osób.

Covid-19:

Podróżni powyżej ósmego roku życia, udający się do Iranu, są zobowiązani do posiadania certyfikatu potwierdzającego wykonanie testu RT-PCR na obecność COVID-19, nie później niż 96 godzin przed wylotem, sporządzonego w języku angielskim lub poświadczonego przez urząd konsularny IRI w państwie wylotu.

Wszyscy wjeżdżający są poddawani kontroli stanu zdrowia, a w przypadku stwierdzenia symptomów COVID-19 będą ponownie przetestowani i skierowani na kwarantannę w miejscu wyznaczonym przez Ministerstwo Zdrowia Iranu do momentu uzyskania negatywnego wyniku testu.

Ponadto, podróżni są zobowiązani do przedłożenia przedstawicielowi linii lotniczych podczas odprawy biletowej tzw. COVID-19 SELF-DECLARATION FORM oraz PLEDGE FORM – przedstawicielowi Ministerstwa Zdrowia po przybyciu na lotnisko. Granice lądowe pozostają zamknięte dla ruchu poza transportem drogowym.

UWAGA!

Zapisy przyjmuję do 31.08.2022

Zaliczkę w wysokości 1500 euro należy wpłacić do 31.08.2022.

Pozostałą sumę, tj: 900 euro do 15.09.2022 roku.

Kontakt: Karolina Zięba, tel: 600 03 70 60, e-mail: karcia77@wp.pl, www.persja.pl

