



CZUŁE
MIEJSCE

ola kijńska



Kobieta podróż z yoga **SRI LANKA ESCAPE**

**ODKRYJ
WEWNĘTRZNY
SPOKÓJ I SIŁĘ**

Dla kogo jest nasz wyjazd?

To propozycja dla kobiet, które wybierają **uwagę** zamiast pośpiechu.
Dla tych, które chcą zadbać o ciało i umysł, wyciszyć układ nerwowy i **zatrzymać się** o
siebie w sposób świadomy.

Wyjazd jest otwarty zarówno dla kobiet **aktywnych**, jak i tych dopiero **zaczynających**
swoją przygodę z ruchem. Ruch będzie prowadzony z **szacunkiem** do ciała, oddechu i
aktualnych możliwości. **Bez presji**. Bez rywalizacji. Z przestrzenią na **pauzę**.

Jest tu **czas na oddech** – naturalny, prowadzący, przywracający równowagę.
Na pobycie bliżej siebie, swoich potrzeb i zdrowych granic.
W czulej, bezpiecznej atmosferze, która sprzyja wyciszeniu i regeneracji.

Kontakt z **naturą** – ocean, tropikalna zieleń, ciepło i prostota – staje się tłem i
wsparciem dla tego procesu.
Wyspa tętni egzotyką, wyrównuje wewnętrzny rytm i pozwala złapać nową
perspektywę.

To wyjazd dla kobiet, które chcą **zwolnić**, poczuć ciało na nowo i wrócić do
świadomego ruchu.
Dla tych, które wybierają **obecność** zamiast planu, a **jakość** zamiast nadmiaru.

Sri Lanka.

Oddech.

Czułość.

Przestrzeń na prawdziwy **odpoczynek**.





CZUŁE
MIEJSCE

ola kijenska



Kilka słów od **Oli Kijeńskiej**

Zabieramy Was na Sri Lankę – wyspę oceanicznych poranków, zielonych wzgórz, pachnących przypraw i intensywnych barw natury. Ten wyjazd to połączenie delikatnego ruchu, głębokiej regeneracji, odkrywania i bycia blisko siebie.

Wybrałyśmy hotele, które oddają charakter wyspy: od dżunglowej architektury, przez górskie widoki Elli, po złote plaże południa. Każde miejsce ma swoją energię i wnosi coś wyjątkowego – spokój, zachwyt, światło i przestrzeń do zatrzymania się.

To nie jest wyjazd „od-do”.
To jest doświadczenie – dla ciała, zmysłów i duszy.

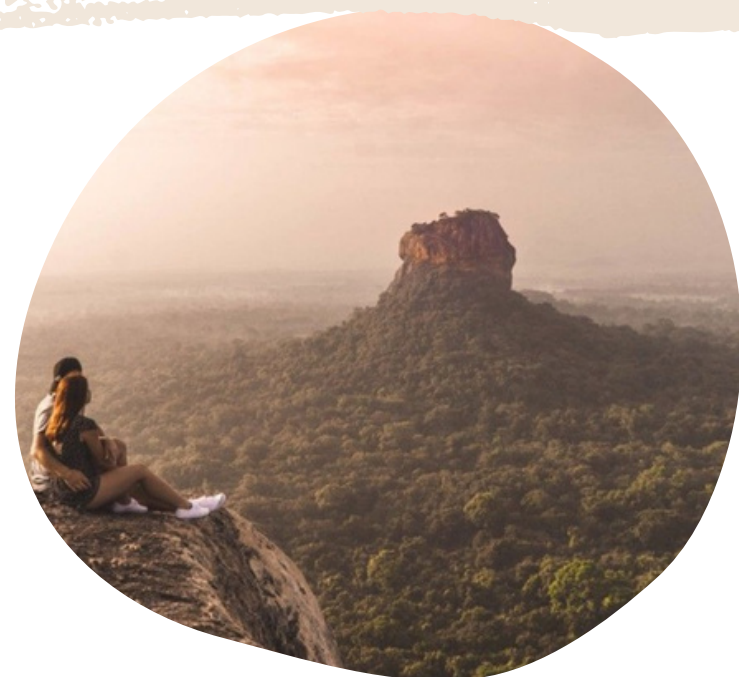
Jeśli czujecie, że to Wasza podróż właśnie teraz – zapraszamy Was.
Będzie pięknie. ✨



Program wyjazdu

05-12.10.2026

1230 GBP



Dzień 1 – Powitanie Wyspy i Safari

Po przylocie na Sri Lankę spotykamy się z lokalnym przewodnikiem i ruszamy w kierunku Sigiriyi. Po drodze chwila na lunch i odpoczynek.

Na miejscu czeka nas wyjątkowe safari – obserwacja dzikich słoń w ich naturalnym środowisku, prawdziwe spotkanie z przyrodą i rytmem wyspy. Po pełnym wrażeń dniu zakwaterowanie i nocleg w Sigiriyi.



Dzień 2 Sigiriya – Skarby Wyspy

Rano odkrywamy Sigiriya Lion's Rock – skalną twierdzę z V wieku, słynącą z fresków i zachwycających widoków. Po południu czas na lunch i odpoczynek.

Dla chętnych możliwość odwiedzenia lokalnej wioski lub skorzystania z rytuałów ajurwedyjskich – masażu ziołowego i relaksującej sauny.

Pod wieczór – sesja jogi, która pozwala wyciszyć ciało i umysł po pełnym wrażeń dniu.



Dzień 3 – Górską stolicą Sri Lanki

Przejazd do Kandy, dawnej górskiej stolicy Sri Lanki, otoczonej zielonymi wzgórzami i duchową atmosferą. Po drodze wizyta w ogrodzie przypraw i ziół w Matale, gdzie można poznać aromaty i tajniki lokalnej roślinności. W Kandy zwiedzanie Świątyni Zęba Buddy – jednego z najważniejszych miejsc kultu na wyspie. Dla chętnych po południu tradycyjny pokaz tańców Kandyan. Wieczorem relaksująca sesja jogi w hotelu.

Program wyjazdu

05-12.10.2026

1230 GBP



Dzień 4 Najpiękniejsza trasa Sri Lanki

Poranny wyjazd z Kandy prowadzi przez zielone wzgórza herbaciane Sri Lanki. Po drodze przystanek przy wodospadach Ramboda oraz lunch w Nuwara Eliya. Kulminacją dnia jest jedna z najpiękniejszych tras kolejowych świata – przejazd pociągiem z Nanu Oya do Ella. Po przyjeździe spacer do słynnego Nine Arches Bridge. Wieczorem sesja jogi, a dla chętnych czas wolny w klimatycznym Ella.



Dzień 5 Sigiriya – Skarby Wyspy

Poranek rozpoczyna się sesją jogi. Dla chętnych przygotowano atrakcje pełne adrenaliny: przejażdżki na Ella Swing, zjazdy zip-line w Flying Ravana Adventure Park, ATV oraz strzelnicę. Można również odwiedzić malownicze wodospady Ravana. Popołudnie upływa na malowniczym przejeździe w kierunku hotelu przy plaży na południu wyspy. Wieczorem kolejna sesja jogi pozwala wyciszyć ciało i umysł po pełnym wrażeń dniu.



Dzień 6 Joga i oceaniczne przygody

Dzień w całości poświęcony wyciszeniu i relaksowi nad oceanem – kąpiele, leżenie na plaży i poranne oraz wieczorne sesje jogi pozwalają w pełni odprężyć ciało i umysł. Dla poszukujących przygód przygotowano opcjonalne atrakcje: poranny rejs w poszukiwaniu delfinów lub wizyta w centrum ochrony żółwi, gdzie można poznać życie tych fascynujących zwierząt. Dla aktywnych dodatkowo dostępne sporty wodne: surfing, kitesurfing (przy wietrze) oraz nurkowanie.

Program wyjazdu

05-12.10.2026

1230 GBP



Dzień 7 Z plaży do tętniącego miasta

Poranek rozpoczyna sesja jogi na plaży, po której pozostaje czas na wyciszenie i odpoczynek. W południe wykwaterowanie z hotelu oraz czas wolny na relaks przed przejazdem do Kolombo. Wieczorem kolejna sesja jogi pozwala zakończyć dzień w spokoju i harmonii. Dla chętnych możliwość poznania nocnego życia miasta.



Dzień 8 Pożegnanie z wyspą

Wczesny wyjazd na lotnisko (ok. 40 min) i zakończenie wyjątkowej podróży po Sri Lance, pełnej przygód, relaksu i niezapomnianych wspomnień.

Aplikacja wizowa

Do przekroczenia granicy przez obywateli Polski konieczny jest paszport ważny co najmniej 6 miesięcy od daty powrotu oraz wiza.

Wiza kosztuje 50\$ przy aplikacji online lub 60\$ przy zakupie na lotnisku.

Wiza dla obywateli Polski to wiza elektroniczna, na którą aplikuje się online na stronie:

<https://eta.gov.lk/slvisa/>

Aplikację trzeba złożyć na maks. 72 godziny przed wylotem.

Świadczenia

Cena zawiera



Zakwaterowanie i transport

W hotelach 3, 4 i 5 gwiazdkowych, pokoje 2/3-osobowe. Jednoosobowy pokój: dopłata **500\$**. Na terenie Sri Lanki: prywatny bus z kierowcą.



Wyżywienie

Śniadania aranżowane przez przewodnika (kuchnia lokalna) + 1 napój do posiłku. Dieta wegetariańska dostępna na życzenie.



Piloci

Pilot lokalny anglojęzyczny, pilot polskojęzyczny oraz instruktorka jogi.



Ubezpieczenie podróżne

Składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy. Ubezpieczenie podróżne KL, NNW, BP i OC wg sum zawartych w umowie.



Atrakcje i joga

Bilety wstępu na podstawowe atrakcje zawarte w programie oraz lekcje jogi.



Świadczenia

Cena nie zawiera



Atrakcje fakultatywne

Wieczne wyjścia, atrakcje opisane jako dodatkowe i dla chętnych są płatne na miejscu



Aplikacja wizowa

Koszty aplikacji wizowej (50\$) od osoby



Loty międzynarodowe

FlyDubai z przesiadką w Dubaju (ok. 3000-3500zł)



Pozostałe posiłki

Obiadokolacje (możliwość aranżacji za 56\$/7 dni)



Inne

Inne niewymienione świadczenia, zwyczajowe napiwki dla kierowców i przewodników, testy PCR (jeśli potrzebne)

Nasz zespół

Ola Kijeńska

Trenerka BODYART & DEEPWORK, nauczycielka jogi, fizjoterapeutka.

Pracuję z uważnością, doświadczeniem i czułością. Tworzę przestrzeń, w której można zwolnić i wrócić do siebie.

Zabieram Was w podróż, która zostaje na dłużej.



Kasia Romańczyk-Imielska

Kasia od lat jest związana z wyspą, którą nazywa swoim drugim domem i w której spędza około pięciu miesięcy w roku.

Zachwyca ją bujna, soczysta zieleń, serdeczność mieszkańców oraz niezwykła różnorodność krajobrazów – od oceanu po góry.

Swoją pasją i znajomością miejsca z zaangażowaniem dzieli się z podróżnikami.

Zdrowie

Jak się przygotować do wyjazdu?



Na Sri Lankę **nie ma szczepień obowiązkowych** dla osób podróżujących z Polski.

Zalecane są jednak szczepienia ochronne, które zwiększają bezpieczeństwo podczas pobytu, zwłaszcza przy lokalnej kuchni, podróżowaniu po kraju oraz aktywnościach w naturze.

Szczepienia podstawowe (sprawdź, czy są aktualne)

- Tęžec, błonica, krztusiec (DTP) – dawka przypominająca co 10 lat
- MMR (odra, świnka, różyczka)
- Polio

Szczepienia zalecane przed wyjazdem

- WZW A (żółtaczka pokarmowa) - zalecana wszystkim podróżującym; 1 dawka: ochrona po ok. 2 tygodniach
- WZW B - zalecana przy dłuższym pobycie; standardowo 3 dawki (0–1–6 miesięcy)
- Dur brzuszny - zalecany przy korzystaniu z lokalnej kuchni, 1 dawka, ochrona ok. 3 lata

Szczepienia zależne od planów

- Wścieklizna – przy kontakcie ze zwierzętami i aktywnościach w naturze
- Japońskie zapalenie mózgu – przy dłuższym pobycie poza miastami

Ważne informacje

- Na Sri Lance nie występuje malaria (brak konieczności leków profilaktycznych) od 2016 roku
- Występują choroby przenoszone przez komary (np. denga) – zalecane repelenty
- Szczepienie przeciw żółtej febrze nie jest wymagane, o ile nie podróżuje się z kraju jej występowania

Kiedy zaplanować?

- Najlepiej 4–8 tygodni przed wyjazdem
- Zalecana konsultacja w poradni medycyny podróży



Sri Lanka

Informacje praktyczne



Bezpieczeństwo

Sri Lanka jest krajem generalnie **bezpiecznym** dla turystów, w tym dla osób podróżujących indywidualnie oraz w grupach zorganizowanych. **Turystyka** jest ważną częścią lokalnej gospodarki, a goście z zagranicy są **mile widziani**. Aktualne zalecenia na stronie <https://www.gov.pl/web/indie/sri-lanka-idp>. Jak w każdym kraju poza Europą, zalecamy podstawową ostrożność: nie nosić przy sobie dużych kwot gotówki; pilnować dokumentów i rzeczy osobistych; unikać samotnych spacerów po zmroku w nieznanym miejscach.

Język

Na Sri Lance językami urzędowymi są syngaleski i tamilski. W miejscach turystycznych angielski jest powszechnie używany, dlatego znajomość angielskiego w zupełności wystarczy podczas pobytu.

Podróż w grupie

Wyjazd odbywa się w kameralnej grupie, z jasno ustalonym planem, miejscem noclegu i praktyki. Taki model podróżowania znacząco zwiększa komfort i poczucie bezpieczeństwa.

Temperatura

Sri Lanka ma klimat tropikalny – ciepło przez cały rok. Temperatura powietrza: 27–30°C w dzień; 24–26°C w nocy. Październik to okres przejściowy między monsunami: możliwe krótkie, intensywne opady, najczęściej popołudniami lub nocą; poranki często słoneczne i spokojne – idealne na praktykę jogi. Wilgotność powietrza jest wyższa niż w Europie – warto zabrać lekką, przewiewną odzież.



Kontakt

Jak zarezerwować wyjazd?

BIURO PODRÓŻY DREAM VALLEY ENTERPRISES SP. Z O.O.

 +48 606480036 OLA MRÓZ
+48 506105743 GOSIA GIREK

 TUKTUKTOURS.POLAND@GMAIL.COM

 WWW.TUKTUKTOURS.NET

 TUKTUK.TOURS

 TUKTUKTOURS.POLAND

