

Program - Indonezija: Joga - Yoganezija

A. Indonezija joga, opisni program

Trasa poti: Jakarta – Jogjakarta – Ubud (Bali) – Gili Air – Kuta (Lombok)

Po pristanku v Jakarti nas čaka še kratek lokalni let do Yogjakarte, kjer si ogledamo največji budistični tempelj na svetu, ki sodi tudi pod Unescovo zaščito – **Borobudur**.

Naslednji dan začnemo z jogo med hribovji osrednje Jave. Odpravimo se na krajši trek, ki nam ponudi prekrasen razgled na ostanke kraljestva Saliandra. Preden se poslovimo od Jave obiščemo še osupljiv hindujski tempelj iz 9. stoletja – **Prambanan**.

Do Balijsa nas loči kratek lokalni let in za bazo si izberemo spiritualno prestolnico otoka – **Ubud**. Ta je znan po osupljivi naravi, svojevrstni kulturi, mnogih čudovitih kotičkih za vadbo joge in modernih (pretežno veganskih) restavracijah. Po vadbi joge se peš sprehodimo skozi mesto. Ob tem obiščemo opičji gozd in podimo opice z glave, zavijemo v enega najlepših muzejev na svetu **Agung Rai** in nakupujemo na tržnici z umetninami umetnikov iz celega sveta. S kolesi se odpravimo raziskovati balijansko podoželje pod vulkanom **Batur**. Vozimo se skozi vasice, čez riževa polja in skozi tropske gozdove. Z dvema besedama – TOP SHIT. Zvečer pa mišice pretegnemo s **pitta jogo**.

Ker je naše potovanje v osnovi namenjeno odkrivanju joge, obiščemo lokalno jogo šolo, kjer vadimo **letečo jogo**. Popoldne si rezerviramo za **tečaj lokalne kuhinje**.

Z modernim hidrogliserjem se odpeljemo do majhnih otočkov – **Gilijev**, ki postanejo naš dom za 4 dni. Tam izvajamo **jogo na supih**, snorklamo v turkiznem morju, naučimo se **acro joge**, s kolesi obkrožimo otok, uživamo v prelepih sončnih zahodih in se nastavljamu soncu na tropskih plažah.

Do otoka **Lombok**, ki ga prevozimo z najetimi vozili vse od severa do juga, se odpeljemo z lokalnim čolnom. Ob tem se ustavimo v lokalni vasi in na prelepih slapovih **Benang Stokl**, kjer se tudi kopamo. Vasica Kuta je pravi surfarski raj in tudi mi se z učitelji odpravimo osvajat valove. Izvajamo tudi **Shivananda jogo** in imamo **acro jam**. Z lokalnimi surferji pa ga zažuramo pozno v noč. Pred povratkom domov imamo čas za zadnje nakupe.

Nočitve: večinoma z zajtrkom v hotelih turističnega standarda (dvoposteljna soba s tušem in klimo) brez lokalne kategorizacije. Hoteli so običajno z bazenom

Prevozi: lokalni leti, najeti kombiji ali mini-busi, hitri čolni in lokalni čolni za prevoz med otoki. Vsi prevozi brez lokalne kategorizacije

Program priporočamo tistim ljubiteljem joge, ki si želijo popotniškega načina odkrivanja sveta.

B. Indonezija joga, program po dnevih

16 dni

1. dan: Prevoz do bližnjega letališča, letalo.
2. dan: Lokalni polet proti Yogjakarti, namestitev in ogled največjega budističnega templja na svetu – Borobudurja.
3. dan: Joga, izlet do razgledne točke od koder se nam odprejo prekrasni razgledi na starodavno kraljestvo Sailendra. Zvečer imamo spoznavni večer, kjer izvemo več o jogah, ki jih bomo izvajali in se med seboj spoznamo.
4. dan: Obiščemo čudovit hindujskega tempelj - Prambanan, popoldan pa poletimo na otok Bali.
5. dan: Spimo v indonezijski joga prestolnici – Ubudu. Po jutranji jogi se sprehodimo po mestu, obiščemo zelo poseben opičji gozd, spoznamo se z balijansko kulturo v čudovitem muzeju Agung Rai in raziščemo tržnico umetnin.
6. dan: Sledi celodnevni izlet s kolesi po balijskem podežlju - obiščemo tradicionalne vasi, riževa polja, vulkan Batur in zaključimo z kosilom, ki je vključeno v ceni. Ko prihodu si mišice pretegnemo z izvajanjem Pitta joge.
7. dan: Po zajtrku obiščemo posebno učno uro Flying joge, popoldne pa se na kuharskem tečaju naučimo kuhati tradicionalne balijanske jedi. Pred spanjem se spoznamo joga nidro.
8. dan: Poslovimo se od Ubuda in se z hidro gliserjem odpeljemo na Gili Air.
9. dan: Uživamo tropsko življenje - kopamo se na nebeški plaži, izvajamo jogo na supih, s kolesi se zapeljemo okoli celega otoka in uživamo v sončnem zahodu.
10. dan: Z ladjico se odpeljemo na izlet okoli treh otokov, kjer snorklamo s tropskimi ribicami, želvami in ostalimi morskimi živalimi. Po prihodu v namestitev si privoščimo masažo.
11. dan: Dan začnemo z vadbo vinyasa joge, popoldne na plaži izvajamo acro jogo in kot se za zadnji dan spodobi raziščemo nočno življenje otoka.
12. dan: S čolnom odplujemo na Lombok, ki ga prečesamo od severa do juga. Obiščemo lokalno tržnico, skopamo se v čudovitih slapovih pod vulkanom Rinjani, na koncu pa se ustavimo v tradicionalni vasi, kjer nam predstavijo življenje domorodcev.
13. dan: Zbudimo se v majhni vasici Kuta in že hitimo s spoznavanjem Shivananda joge. Kasneje raziskujemo najlepše plaže Lomboka, kjer imamo tudi Acro joga jam.
14. dan: Dan bomo namenili učenju surfanja na valovih. Lokalni učitelji nam bodo pomagali, da osvojimo osnovne korake tega izredno zabavnega športa. Zvečer pa seveda žur do jutranjih ur
15. dan: Prosto za zadnje nakupe in prevoz na letališče.
16. dan: Prihod domov.

Program po dnevih
