



Program - Šri Lanka z jogo, meditacijo in ajurvedo

A. Šri Lanka, z jogo, meditacijo in ajurvedo, opisni program

Trasa poti: Negombo – Polonnaruwa – Minnerya – Uppuveli - Dambulla – Kandy – Nuwara Eliya – Ella – Ayurvedski center

Let v **Colombo** oziroma Katunayake, ki je dobrih 30 km stran od prestolnice. Prevoz do **Polonnaruwe** in nočitev.

Naslednji dan skočimo na kolesa in si pogledamo drugo prestolnico v zgodovini Šri Lanke - Polonnaruwo, katere gradnja je bila pod precejšnjim vplivom Indije. Tu si pogledamo mogočne stupe, ostanke kraljeve palače, znamenitega štirikotnika, kjer so dolgo let hranili zob Buddhe in ogromnih, v skalo vklesanih kipov Buddhe v **Gal Vihari**. Na poti pa veliko opic.

Večina turistov se tukaj vozi z minibusi, mi pa polonnaruwo raziščemo z bicikli, ker je tak način precej bolj doživet in prijeten. Vožnja je zelo nenaporna, razdalje niso prevelike in še ustaviš se lahko kadarkoli, da pofotkaš kar želiš.

Popoldan se presedemo v terence in odpeljemo na safari v bližnji nacionalni park **Minnerya**, ki velja za priljubljeno zbirališče slonov na tem delu Šri Lanke. Z malo sreče vidimo še divje bivole, opice, srnjad, celo vrsto ptic, kupščarje, kače, itd..

Naslednji dan se zapeljemo do **Uppuvelija**, ki je letoviški kraj na SV obali Šri Lanke. Ta del Šri Lanke še ni tako pogosto obiskan s strani turostov, saj je do leta 2009 tukaj divjala državljanska vojna. V **Ppuveliju** si oddahnemo na tipičnih tropskih ppeščenih plažah obdanih s kokosovimi palmami. Možnost snorkling izleta na bližnji **Pigeon Island** in obiska popoldanske ceremonije v Trincomaleju v enem pomembnejših hindu templjev na Šri Lanki.

Nadaljujemo proti **Kandyu** in se na poti ustavimo v **Dambulli**. V Dambulli si najprej pogledamo lokalno sceno tržnice na veliko kjer kupimo tono banan in 480 kg česna. Kaos, ki funkcionira! Nato ogled znamenitih jamskih templjev in Zlatega templja pod njimi. Zvečer pa zaključimo dozo kulture z obiskom večerne budistične ceremonije v templju (Sri Dalada Maligawa), kjer bojda hranijo edini del Buddhe, ki je preživel kremacijo-njegov zob.

Drugi del potovanja je predvsem v znamenju izjemno lepe narave in živali. Najprej se odpravimo na čudovit trek v hribovje **Knuckles range**. Stran od mest, prometa in gneče v pokrajino, kjer je džungla prepletena z nasadi čaja, riževimi polji, potoki in slapovi. Trek traja cel dan (z vmesnimi postanki in piknikom) in ni preveč naporen. V kolikor obstaja želja po pravi avanturi v neprehodni džungli s pijavkami na nogi lahko uredimo tudi to. Zvečer večerja v bližnjem kampu ob tabornem ognju in nočitev v šotorih.

Naslednji dan povratek v Kandy, kjer bo na voljo nekaj prostega časa za šoping in obisk lokalne tržnice. Sledi verjetno najlepša vožnja z izjemno pokrajino vse do »male Anglije«. **Nuwara Eliya** je namreč eno tako idilično kolonialno mesto med hribovito okolico, ki je posejana s plantažami čaja in je tudi

nekakšno središče pridelave čaja na otoku. Na poti do hotela se ustavimo v eni izmed obratujočih tovarn, kjer nam pojasnijo celoten proces pridelave čaja. Nočitev v lokalnem hotelu.

Minibus zamenjamo za lokalni prevoz in to ne katerikoli pač pa starinski vlak, ki nas popelje na najlepšo vožnjo z vlakom. Med plantažami čaja, odročnimi vasicami in lokalnimi sopotniki se bomo odpeljali približno stoletje nazaj in izstopili v **Elli**, verjetno najbolj simpatičnem mestecu na celem potovanju. Tukaj bomo imeli nekaj prostega časa, zvečer pa v lokalnem guesthousu jedli najboljši rice & curry na celem potovanju. Nočitev v Elli.

Prevoz do **joga in ajurvedskega centra** na Z delu Šri Lanke. V naslednjih dneh se prepustimo strokovnjakom za jogo in ajurvedo s skrbno pripravljenim dnevnim urnikom. Svojemu telesu bomo pred oshosom domov in vrnitvijo v vsakdanji stres privoščili oddih in regeneracijo s kombinacijo zdrave ajurvedske prehrane (vegetarijanski obroki), joge, medicaje, ajurvedske terapije (proti doplačilu) in tudi z nekaj prostega časa za vas, za raziskovanje samega sebe:)

Naš dan bo izgledal takole: jutranja joga, zajtrk, čas za sprostitev ob zeliščnem čaju, meditacija, prosti čas, kosilo, ayurvedska terapija (doplačilo po ceniku centra), popoldanski čaj, čas za aktivnosti (kuharske lekcije, obiranje sadja, sajenje dreves, pogovori o ayurvedskem načinu življenja, itd.), popoldanska joga in meditacija, večerja, pogovori z učiteljem joge ali ajurvedskim zdravnikom, počitek.

Bivanje v joga in ajurvedskem centru je ob predhodni najavi možno tudi podaljšati. Cena vsakega dodatnega dne je cca. 90€ na osebo (v skladu s cenikom centra).

Nočitve: spimo v hotelih brez lokalne kategorizacije, ki včasih vključujejo tudi zajtrk, nekajkrat tudi večerjo. Največkrat pa le nočitev. Enkrat spimo tudi v šotorih v kampu. Cene hotelov na Šri Lanki variirajo iz sezone v sezono in od kraja do kraja.

Prevozi: Največkrat se prevažamo z najetimi kombiji ali minibusom, kar nam omogoča večjo mobilnost in malce večje udobje, predvsem pa zanesljivost in točnost v primerjavi z lokalnim javnim transportom. Enkrat se peljemo tudi z javnim vlakom (če le ne pride do prevelike zasedenosti ali katerega drugega dejavnika, ki nam to onemogoči).

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

B. Šri Lanka, program po dnevih

15 dni z možnostjo podaljšanja

1.dan: Let proti Šri Lanki

2.dan: Prihod na letališče v Negombu in vožnja proti Polonnaruwi. Nočitev v Polonnaruwi.

3.dan: Zjutraj zajahamo bicikle in se odpravimo na ogled ostankov druge prestolnice otoka v Polonnaruwi. Kraljeva palača, budistični in hindu templji ter Buddha v vseh velikostih in pozah. Popoldan safari v bližnjem parku Minneriya, ki je v poletnih mesecih zaradi obilice vode priljubljeno zbirališče slonov. Nočitev v Polonnaruwi.

4.dan: Premik do Uppuvelija, letoviškega mesta na V obali, kjer se turizem še vedno prebujata. Popoldan prosto na plaži. Nočitev Uppuveli.

5.dan: Dopoldan možnost snorkljanja na bližnjem otoku Pigeon Island, popoldan prosto na plaži ali pa obisk popoldanske ceremonije v bližnjem hindu templju. Nočitev Uppuveli.

6.dan: Zjutraj še zadnji skok v morje, popoldan premik proti Kandyu. Na poti do Kandya se ustavimo v Dambuli kjer obiščemo zanimive jamske templje. Nadaljevanje vožnje proti Kandyu. Če bo čas dopuščal se udeležimo večerne ceremonije v najbolj znanem templju na Šri Lanki – Sri Dalada Maligawa. Nočitev

v Kandyu.

7.dan: Celodnevni treking izlet v gorovje Knuckles range. Hodimo preko riževih polj, ki se postopoma spreminjajo v terase, mimo vasic kjer srečujemo domačine in se povabimo na čaj. Skopamo se v tolmunu in vzpnemo med plantaže čaja. Na koncu pa obisk razgledene točke s prelepim razgledom v dolino pod nami. Nočitev v kampu.

8.dan: Vožnja nazaj v Kandy, dopoldanski ogled mesta in premik do Nuware Eliye, ki je najvišje ležeče mesto na Šri Lanki. Ogled tovarne čaja in nočitev v Nuwari Eliyi.

9.dan: Zjutraj skočimo na vlak in se v počasnem ritmu odpeljemo na čudovito panoramsko vožnjo skozi hriboviti del Šri Lanke, ki je posejan s plantažami čaja. Popoldan prosto v Elli, ki slovi po najboljšem rice & curry-u na celem otoku. Nočitev v Elli.

10.dan: Premik do ayurvedskega in joga centra na Z obali otoka. Namestitev in popoldanska joga. Nočitev v centru.

11.dan: Aktivnosti po programu v joga in ajurvedskem centru. Naslednjih nekaj dni bo naš urnik izgledal takole: jutranja joga, zajtrk, čas za sprostitev ob zeliščnem čaju, meditacija, prosti čas, kosilo, ayurvedska terapija (doplačilo po ceniku centra), popoldanski čaj, čas za aktivnosti (kuharske lekcije, obiranje sadja, sajenje dreves, pogovori o ayurvedskem načinu življenja, itd.), popoldanska joga in meditacija, večerja, pogovori z učiteljem joge ali ayurvedskim zdravnikom, počitek.

12.dan: Aktivnosti po programu v joga in ajurvedskem centru.

13.dan: Aktivnosti po programu v joga in ajurvedskem centru.

14.dan: Dopoldanski program v centru. Proti večeru vožnja proti letališču in let nazaj proti domovini.

15.dan: Smo doma.

Program po dnevih
