

JOGA

Különleges jóga-túra Angkorban

(10 nap, 7 éj / 2025. február 4 – 13.)

A világörökségi helyszínek meglátogatását olyan sorrendben állítottuk össze, amelynek követése során a lenyűgöző látvány történelmi, vallási, művészettörténeti tartalommal is megtelik majd. Az út különlegessége, hogy több módon is hat ránk, s a szellemi és kulturális értékek mellett a lelkünket is fényesíti a jóga-gyakorlásokkal, meditációs, relaxációs és önismereti elemekkel. Utunk célja a kellemes időtöltésen, az élményszerzésen túl, egy magasabb létminőség megtapasztalása, melyben belső csendünk, békénk kiteljesedhet. Ebben a befelé figyelő állapotban, a zakatoló világhoz képest kicsit lassabb üzemmódra váltva, mélyebb szinten kapcsolódhatunk a bennünket körbevevő világgal, emberekkel, és talán jobban megértjük Angkor szellemi világát is. A foglalkozásokon mindenki erőnléte és aznapki kedve szerint vehet részt, semmi sem kötelező. Számunkra kiemelkedően fontos a környezettudatosság és a természetvédelem, ezért utunk során kizárólag olyan állatmenhelyeket és kézműves műhelyeket látogatunk, amelyek tudatosan figyelnek az ember-természet fenntartandó harmóniájára. Vidéki látogatásaink során pedig nagy figyelmet fordítunk a helyi kultúra megértésére és tiszteletben tartására.

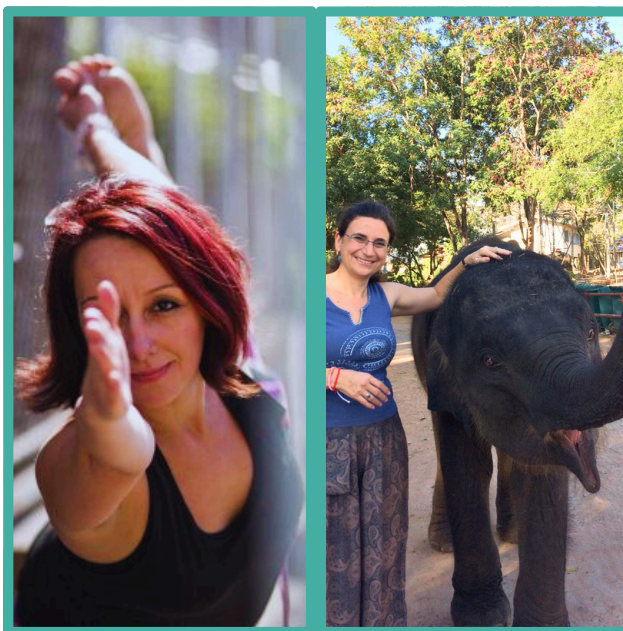
Az út jógát vezető kísérője Nagyné Bogdán Brigi, az inSpirál Jógastúdió oktatója (hétfőnként), aki lassan húsz éve tanítja a jóga különböző ágait. Brigi nagy hangsúlyt fektet a gyakorlások során az egyéni bánásmódra, és segíti a gyakorlókat, hogy mindenki képességeinek megfelelő módon haladjon a gyakorlásban. Az út során nem a nyakatekert pozíciókban tetszelgés a cél, sokkal inkább a testi, lelki jólét megtapasztalása és haladás az önismeret útján.

Nagyné Bogdán Brigi

36 30 452 6097

ultrakarmabrigi@gmail.com

facebook.com/ultrakarma



A csoportot Száva Borbála vezeti, aki több évtizede kutatja a térség hindu és buddhista hagyományait, épített emlékeit, és több, mint 20 éve avatja be a titkokba a vele utazó érdeklődőket. Bori élt Kambodzsában, és doktori diplomáját is angkori művészettörténeti kutatásával szerezte. Saját élményei alapján sokat mesél a helyiek élet- és gondolkodásmódjáról, arra törekszik, hogy a látogatás mindenki számára értő megismerést is jelentsen.

Száva Borbála

+1 470 885 9579

wanderinginasiatravel@gmail.com

facebook.com/wanderinginasia

