



Baraka Utazási Iroda
3525 Miskolc, Kazinczy u. 2.
Telefon: (46) 509-440
Fax: (46) 509-441
E-mail: iroda@baraka.hu
www.baraka.hu

Bankszámlaszámok: 10700086-42751108-51100005 (CIB)
10402764-27618507-00000000 (K&H)
Engedélyszám: U-000087/2001.

Kalandtúrák, gyalogtúrák, aktív pihenés
a Bükkötől a Himalájáig...

Jóga Dél-Indiában

2010. OKTÓBER 1-10.

299.900 FT + REPÜLŐJEGY – 2010. szeptember 1-ig való jelentkezés esetén.

329.900 FT + REPÜLŐJEGY – 2010. szeptember 1. után való jelentkezés esetén.

A Budapest-Mumbai-Budapest nemzetközi repülőjegy várható költsége: 120.000 Ft-tól (repülőtéri illeték: 55.000 Ft).

A jegy ára nem garantált, a jelentkezés idejétől függ.

A Mumbai-Kochi-Mumbai belső repülőjegy költsége: 30.000 Ft-tól.

Egyágyas felár: 45.000 Ft.

Előleg: 150.000 Ft, mely jelentkezéskor fizetendő.

Hátralék: 149.900 Ft vagy 179.900 Ft + a repülőjegyek és repülőtéri illetékek ára, mely indulás előtt 35 nappal fizetendő.

Az ár tartalmazza: a szállást szállodában, a teljes ellátást, a jógaórák árát, a repülőtéri transzfereket, a kiegészítő programokat, a helyi vezetők díjait, valamint a túravezetést.

Az ár nem tartalmazza: az italokat, a további programokat, a borralalókat, az indiai vízum árát, valamint a biztosítást.

Repülési útvonal: Budapest-Isztambul-Bombay-Kochi és vissza (*Turkish és Kingfisher*).

Létszám: 15-25 fő.

Ajánlott korhatár: 18-55 év.

POGGYÁSZ- ÉS BALESETBIZTOSÍTÁS

ASSIST-CARD CLASSIC: 10.100 Ft

ASSIST-CARD PREMIUM: 14.100 Ft

ASSIST-CARD PRIVILEGE: 21.350 Ft

A fenti árak 70 éves kor alatt érvényesek és minden esetben tartalmazzák a magashegységi és különleges helyszínekről való mentést is magába foglaló kiegészítő sportbaleset- valamint a sporteszköz-biztosítást. A biztosító eltérő értékhatárú szolgáltatásainak leírását lásd a prospektusunkban, az internetes oldalainkon vagy érdeklődj irodánkban!

INDULÁS ÉS ÉRKEZÉS

Helyszín: Budapest, Ferihegyi repülőtér.

A pontos menetrendről indulás előtt 1 hónappal adunk tájékoztatást.

Részletes program

1. NAP: BUDAPEST – ISZTAMBUL – UTAZÁS INDIA FELÉ

(éjszaka a repülőn, ellátás: a repülőn szokásos)

A Ferihegyi repülőtérrel a kora délutáni órákban elrepülünk **Isztambulba**, majd onnan átszállás után **India** felé indulunk. Az éjszaka első részét a repülőn utazással töltjük.

2. NAP: MUMBAI – KOCHI – KUMARAKOM

(szállás: szálloda, ellátás: a repülőn szokásos, ebéd és vacsora)

Nem sokkal hajnal előtt szállunk le **Bombay**, illetve mai nevén **Mumbai** repülőtérén, ahol autóbuszba szállunk és az indiai metropolisz belföldi repülőtérére utazunk. Reggel folytatjuk repülésünket tovább **Dél-Indiába**, közelebből **Kochi** városába.

A legendás **Kerala** tartományba érkezünk, mely sokkal békésebb, tisztább, mint a sokak által ismert Észak-India. Kerala főleg a **trópusi természetéről** híres, valamint a rengeteg **holtágról**, **lagúnáról**, **folyóról** és **csatornákról**, melyek **rizsföldeket**, **kókuszpálma-ligeteket** és csak vízi úton megközelíthető **falvakat** vesznek körbe. Az Arab-tenger és a Nyugati Ghatok között hosszan elnyúló vidék kellemes éghajlattal rendelkezik, mely különösen kedvez a szabadban végzett tevékenységeknek. Miután megérkeztünk Kochi repülőtérére, buszra szállunk és a szállodánkba utazunk, mely Kumarakom faluhoz van közel. Az út legutolsó szakaszát azonban motorcsónakok segítségével tudjuk csak megtenni, mivel a hotelhez nem vezet út. Ebből következik, hogy ideális a szállásunk elhelyezkedése, ahol utazásunk összes, azaz mind a hét éjszakáját töltjük. A szobák elfoglalását és az ebédet pihenés követi, majd megismerkedünk jógamesterünkkel, akivel el is kezdjük az első jóga kurzust.

3. NAP: JÓGA ÉS KAJAKOZÁS (szállás: szálloda, teljes ellátás)

A **reggeli jóga órát** követően egy félnapos programra kerül sor, melynek keretében **tengeri kajakokba** szállunk, hogy elsőként a víz felől ismerkedjünk Kerala titokzatos tájaival. A területet át- meg átszövük a **keskeny csatornák**, **holtágak** és **lagúnák**, amik többségét kizárólag csak vízi úton közelíthetjük meg. A víz fölé sok helyen palmaágak lógnak, és a növényzet sok helyütt olyan sűrű, hogy **igazi dzsungelben** érezhetjük magunkat. Kora délutánra már vissza is érkezünk a szállásunkra, ahol pihenés, majd az **esti jógázás** következik.

4. NAP: JÓGA ÉS GYALOGTÚRA (szállás: szálloda, teljes ellátás)

Ezen a napon a **két jóga kurzus** között egy félnapos **gyalogtúrán** vehetünk részt, mely könnyű terepen egy **farmgazdaságig** vezet. Útvonalunk csodálatos környezetben, idilli **holtágak** és **kókuszpálma-ligetek** között vezet. A megejtően szép tájon tanúli lehetünk a keralai élet nyugalmanak. Túránk során útbaejtünk egy **tipikus falut**, több kókuszligeten is keresztüljaloglunk, a holtágak mentén pedig láthatjuk, hogyan eveznek az itt élő emberek különleges kenuikkal. Ebédre térünk vissza szállodánkba. (*)

5. NAP: JÓGA ÉS FÜSZERTÚRA (szállás: szálloda, teljes ellátás)

A mai napon is **két jóga foglalkozás** lesz, köztük pedig egy remek kirándulást tehetünk egy **fűszerkertbe**. Megismerhetjük itt, hogyan is terem a kardamon, a bors, a kurkuma vagy éppen a gyömbér. Érdekes élmény „élőben” látni azokat a fűszereket, amiket mi csak az áruházak polcairól ismerünk. A **Nyugati Ghatok** lábánál létesült **farmgazdaság** gazdag hagyományokat visz tovább, hiszen Kerala jöminőségű fűszerei az egész világon keresettek. A hagyományos ebédünket a farmon fogyasztjuk el, majd buszunkkal visszautazunk a szállásunkra.

6. NAP: JÓGA ÉS HAJÓKIRÁNDULÁS (szállás: szálloda, teljes ellátás)

A **reggeli jógázást** követően egy olyan program következik, mely különleges élményeket tartogat számunkra. Egy **autentikus hajóval** kelünk útra **Kerala** titokzatos csatornáin, ami olyan elfoglaltságot jelent, melyet a gyarmatosító angolok különösen kedveltek; emiatt a **hajókirándulás** ezen formája a mai napig fennmaradt. A természeti szépségek megcsodálása mellett így igazi időutazás is lesz ez a program. Igazi luxusban lesz részünk, szolgák hada lesi kívánságainkat, míg mi a régi angol hagyományok szerint teázhatunk. Az ebédünket a hajón fogyasztjuk el, a szállásunkra a délutáni órákban térünk vissza. Természetesen ez az este sem marad el **jógázás** nélkül.

7. NAP: JÓGA ÉS KIRÁNDULÁS KOCHI ÓVÁROSÁBA (szállás: szálloda, teljes ellátás)

Miután véget ért ma **reggeli jóga foglalkozásunk**, motorcsónakokba, majd autóbuszra szállunk, hogy megismerkedjünk **Kochi óvárosával**. A település Kerala egyik legszebb városa, amellyel, hogy különböző kultúrák mára kibogozhatatlan keveredésének ad otthont. A tengerparton a **kinai halászháló**k jelentik a látványosságot, itt temették el **Vasco de Gama** portugál felfedező, itt található **India legrégebbi keresztény temploma**, a város **erődje** pedig a középkori portugál időkét idézi. Gyalogszerrel keressük fel az egyes látnivalókat, melyek mind a **koloniális belvárosban** találhatóak, majd visszautazunk szállásunkra, ahol már vár minket mesterünk az **esti jóga foglalkozásra**.

8. NAP: JÓGA ÉS KERÉKPÁROZÁS (szállás: szálloda, teljes ellátás)

A **reggeli jóga óra** után **kerékpárok** nyergébe pattanunk, hogy így fedezzük fel a szállásunk környékének falvait és a vidéket. Kisforgalmú közutakon tekerünk, melyek **apró településeket** kötnek össze. A távolság nem nagy, így bőven van időnk nézelődésre és a táv megtételére. Részesei lehetünk e semmihez nem fogható táj hangulatának; reggel az iskolába igyekvő gyerekek integetnek, majd a földekre induló felnőttekkel találkozhatunk. (***) A kora délutáni órákban térünk vissza szállodánkba, ahol a pihenést az **esti jógázás** követi.

9. NAP: KUMARAKOM – HORNBILL LODGE – KOCHI – MUMBAI

(éjszaka a repülőtérén illetve a repülőn, teljes ellátás)

Reggel tartjuk utazásunk utolsó **jóga foglalkozását**, majd kiköltözünk a szobáinkból és elhagyjuk a szállodát. A közeli **Hornbill lodge**-hoz utazunk, ahol megebédelünk, majd délután eltöltünk itt néhány órát. Pihenhünk vagy szétnézhetünk az idilli vidéken, majd autóbusszal útnak indulunk **Kochi** városának repülőtérére, ahonnan egy belföldi járatral **Mumbaiba** repülünk.

10. NAP: MUMBAI – ISZTAMBUL – BUDAPEST (ellátás: a repülőn szokásos)

Néhány órás várakozás után az éjszakai órákban indulunk el **Mumbai** repülőtéréről **Isztambulba**, ahonnan Budapestre repülünk tovább. A kora délutáni órákban érkezünk meg a Ferihegyi repülőtérre.

Jóga

A JÓGA FOGLALKOZÁSOKRÓL

A foglalkozások a hatha jóga jegyében zajlanak, melyen kezdők és haladók egyaránt részt vehetnek. A napi két foglalkozást (melyek hossza összesen napi 3-5 óra) a szálloda területén egy indiai jóga-mester tartja. A fő program tizenkét ászana azaz jóga-tesztartás gyakorlása, továbbá a napüdvözet (Surya Namaskar) és különböző légzőgyakorlatok (Pranayama). A hatha jóga célja, hogy az ászanak segítségével egyensúlyt találjunk a yang aktív és a yin passzív energiái között. A tradicionális hatha jóga azonban nem csupán a testgyakorlatokból áll (mint ahogyan azt sokan a nyugati kultúrában gyakorolják), hanem egy komplett rendszert alkot, melynek éppúgy része a meditáció, mint számos erkölcsi alapelv.

A hatha jóga segítségével arra törekszünk, hogy a test tökéletesítésével a szellemünk is kiegyensúlyozottá és erőssé váljon. A testgyakorlatok megerősítik izmainkat, a légzőgyakorlatok kiegyensúlyozottá teszik idegrendszerünket és koncentrációs képességünket, a relaxáció pedig feloldja a testi és lelki feszültségeket. A jóga segít testünk rugalmasságának fenntartásában és javítja szellemi teherbírástunkat.

Utazásunk ideje alatt a szállodánk teljes ellátását biztosít, mely egészséges és elsősorban vegetáriánus fogásokból áll.

A jóga-hoz szükséges matracot a szállodánk biztosít, így azt nem kell magunkkal vinnünk.

A JÓGA-MESTERRŐL

A csoportunk számára Paul Madathikundum indiai jóga-mester tartja a foglalkozásokat. Paul Madathikundum Keralában, egy ortodox keresztény családban született. Már gyerekkorában az ayurvédikus orvoslás és a jóga foglalkoztatva, így családjától már nagyon hamar megtanulta az alapokat. Ezután hosszú utat járt be, sok évig folytatott jógaival kapcsolatos tanulmányokat és több oklevelet szerzett mint elismert jógaoktató és ayurvédikus természetgyógyász. A csoportunkkal angol nyelven fog kommunikálni, de a túravezetőnk természetesen minden foglalkozáson tolmácsol közte és a csoportunk tagjai között.

Fontos tudnivalók

Jelentkezés:

- Az utazásra leggyorsabban a honlapunkon (www.baraka.hu) található jelentkezési lap kitöltésével tudsz. A jelentkezést követő 3 munkanapon belül az utazás előlegét el kell küldened irodánk számára, ellenkező esetben töröljük a foglalást. Ha a jelentkezés után megdöntöztél magad, és mégsem kívánsz utazni, mindenképp jelezd ezt irodánknak!
- Mindaddig nem foglalunk számodra sem repülőjegyet, sem szállást illetve programot, amíg az utazás előlege meg nem érkezik bankszámlánkra.

Lemondási és átjelentkezési feltételek:

- Az induláshoz képest 60 napnál korábbi lemondás vagy másik utazásra való átjelentkezés esetén irodánk minden esetben levon 5000 Ft költségátalányt. A lemondási és átjelentkezési feltételek általános esetekben a következőképpen alakulnak:
- 60-36. napok közt: a részvételi költség 10 százaléka kerül levonásra.
- 35-36. napok közt: a részvételi költség 50 százaléka kerül levonásra.
- 25-16. napok közt: a részvételi költség 75 százaléka kerül levonásra.
- 15 napon belül: a részvételi költség 100 százaléka kerül levonásra.

A gyalog-, kerékpár- és vízitúrák nehézsége:

- Ezek a kirándulások könnyűnek számítanak, amik célja ezen az utazáson az, hogy képet kapjunk Kerala tartományról és kellemesen töltsük el időnket a jóga foglalkozások között. A gyalog-, kerékpár- és vízitúrák hosszát azért nem adtuk meg pontosan, mivel mindez a helyszínen változhat, de egészen biztos, hogy egyik túra sem lesz túlságosan fárasztó a résztvevők számára. Természetesen a kirándulások ki is hagyhatóak.
- A kerékpártúrán való részvétel feltétele az alapvető közlekedési szabályok ismerete, a biztos kerékpározni tudás, továbbá az, hogy ne jelentsünk veszélyt saját magunk és mások számára.
- A kajaktúrákon való részvétel alapvető feltétele a biztos úszni tudás. Nem feltétel a kajakozásban való jártasság, de természetesen előnyt jelent. A szükséges ismereteket túravezetőink a helyszínen elmagyarázzák.
- Az egyes napok túráinak nehézségét egy ötös skálán osztályoztuk. Az egyes értékek magyarázata az internetes oldalainkon (www.baraka.hu/tura_nehezsegifok) vagy a katalógusunkban olvasható.

Szükséges felszerelés:

- Öltözék: könnyű nyári, sportos öltözet, kevés meleg ruha, esőkabát, túraöltözet, túracipő, szandál és fürdőruha a vízitúrákhoz, edzőcipő a kerékpározáshoz. Legyen nálad kendő vagy baseball sapka napszúrás ellen.
- Túrafelszerelés: kis hátizsák a napi kirándulásokhoz, napszemüveg, napvédő krém, szúnyogriasztó, elemlámpa.

Szállás:

- Hét éjszakát egy kényelmes hotelben töltünk el, mely különféle besorolások szerint három vagy négy csillagosnak számít, mindenesetre indiai viszonylatban a szálloda felsőkategóriás. Csodás természeti környezetben, Virippukala kicsiny szigetén helyezkedik el, Kumarakom faluhoz közel, a Vembanad-tó partján.
- Kétágyas szobákban nyerünk elhelyezést, melyek kényelmesek, megfelelnek a nyugodt pihenés követelményének; természetesen minden szobához légkondicionáló és külön fürdőszoba tartozik.

Étkezés és ivóvíz:

- Az utazás részvételi költsége teljes ellátást biztosít a program szerint. Az italok árát nem tartalmazza az utazás ára. Az ebédet egyes esetekben nem a hotel éttermében, hanem a kirándulások során máshol (pl. hajón) fogyaszthatjuk el, de előfordulhat csomagolt ebéd is a programok során.
- Az ételek főleg az indiai konyha fogásaiból állnak, egészségesek és elsősorban a vegetáriánus étrendnek felelnek meg.
- Kizárólag palackozott víz fogyasztását javasoljuk, mely szinte bárhol beszerezhető. Másfél liter palackozott víz ára: kb. 0,5-1 USD.

Időjárás:

- Utazásunk helyszínén 22-30 °C közötti hőmérsékletre számíthatunk, ám a déli órákban előfordulhat akár 30 °C-nál magasabb csúshőmérséklet is.
- Magas páratartalomra kell felkészülnünk, de komolyabb csapadék nem várható.

Időeltolódás:

- + 4:30 óra.

Kommunikáció:

- Az angol nyelv nagyon elterjedt Indiában. A jóga oktatóval angol nyelven beszélhetünk, de a tolmácsolásban túravezetőnk minden foglalkozás alatt segít.
- A magyar mobiltelefon-szolgáltatók rendelkeznek a térségben roaming partnerekkel.

Vízum Indiába:

- A vízumot India budapesti nagykövetségén lehet beszerezni, minden utasnak egyénileg. A vízum ára: 13.000 Ft. A vízummal kapcsolatos tudnivalókat irodánk az indulás előtt 40 nappal postán megküldi.

Létszám:

- Minimum létszám: 15 fő. Ennél kevesebb jelentkező esetén nem indítjuk a túrát. Ha elmarad az utazás, irodánk indulás előtt 2 héttel közli azt.
- Maximum létszám: 25 fő.

Személyzet:

- A Baraka túravezetője, helyi idegenvezetők és sofőrök.

Ajánlott gyógyszerek:

- Láz- és fájdalomcsillapító, görcsoldó, akár többféle hasmenés elleni szer, hasfogó, ragtapasz, sebfertőtlenítő szer, fásli.
- Az irodánk nem biztosít gyógyszert az utazáson résztvevőknek, kizárólag elsősegélynyújtásban tudunk segídelni.

Ajánlott oltások és gyógyszerek:

- Hepatitis A és B, tífusz, tetanusz.
- A malária elleni gyógyszeres védekezés ajánlott, ezzel kapcsolatban konzultálj háziorvosoddal! A gyógyszer szedését már az utazás előtt meg kell kezdeni.
- A biztonság kedvéért utazás előtt (lehetőleg minél hamarabb) konzultálj a Nemzetközi Oltóközpont munkatársaival, vagy a megyei ÁNTSZ szakembereivel, illetve a háziorvosoddal.
- Nemzetközi Oltóközpont: Budapest, IX. ker. Gyáli út 2-6. E épület; rendelési idő: hétfőtől csütörtökig 09:30-14:00 óra közt. Telefon: 476-1364.
- Nemzetközi Oltóállomás: Budapest, XIII. ker. Váci út 174; rendelési idő: hétfőn és kedden 09:00-12:00 és 13:00-15:00 óra közt, szerdától péntekig 09:00-12:00 óra közt. Telefon: 465-3809.
- Erdemes ellátogatni a [www.utazaselott.hu] internetes oldalra.

Elektromos áram:

- Az Indiában használatos csatlakozókat a következő internet oldalon láthatod: [<http://www.kropla.com/electric2.htm>]
- A feszültség: 230 V, 50 Hz.

Valuta:

- India hivatalos fizetőeszköze az indiai rúpia (INR). 1 rúpia = kb. 4-4,5 Ft.
- Az amerikai dollár (USD) vagy az euró (EUR) kivitelét javasoljuk készpénz formájában. Bankkártyák használatát nem javasoljuk.

Ajánlott költőpénz:

- Körülbelül 200-300 USD. India alapvetően alacsony árfekvésű ország.

Helyszínen fizetendő költségek:

- egy óras ayurvedikus masszázs: 1200 rúpiától
- Borralók a helyi idegenvezetőknek, sofőröknek, jóga mesternek, stb. összesen kb. 50-80 USD/résztevő
- Fényképezési engedélyek egyes nevezetességeknél: 1-2 USD/helyszín; (video-engedély: 3-7 USD/helyszín)
- A közölt árak tájékoztató jellegűek és változhatnak. A helyszínen fizetendő költségek változásáért és bővüléséért irodánk nem tud felelősséget vállalni.

Csomagolás:

- A repülőn feladható csomag maximális súlya 20 kg, míg a kézipoggyászé 5 kg lehet.
- Az útleveled és minden értékes, törekeny dolgot (pl. fényképezőgép) a kézipoggyászba pakold! Amikor felszállsz a repülőre, ne legyen nálad semmilyen szűrő-vágó eszköz (olló, bicska, stb.), mert ezeket a repülőtér munkatársai elveszik. Pakold ezeket a nagy csomagba, amit feladsz a repülőn.
- Időnként sajnos előfordul, hogy a repülőn feladott csomagunk nem érkezik meg velünk együtt a célállomásra. Ezért elővigyázatosságból célszerű, ha rajtad van a túracipőd, és magadnál tartasz némi meleg ruhát, illetve az esőkabátod.
- Egy új szabály szerint a repülőre nem vagy csak kis mennyiségben vihetők fel különféle folyadékok. Minderről a [www.bud.hu] honlapon tájékozódhatsz.

Nyilatkozat:

- Utazásunk kalandtúra, mely Dél-India távoli, ritkán lakott részeire vezet. A közlekedési eszközök nem mindenben érik el a fejlett világban elvárható színvonalat. A repülőjáratok, buszok és hajók késhetnek. Előfordulhat, hogy a szálláson utasaink kis mértékben eltérő szobát kapnak.
- Az időjárás, a politikai helyzet, és a közlekedési nehézségek befolyásolhatják a túra programját; különös tekintettel természetben zajló programokra. Különösen zord időjárás esetén irodánk fenntartja a jogot a program kis mértékű megváltoztatására. Az ilyen jellegű döntés a Baraka túravezetőjének hatáskörébe tartozik és minden résztvevőre kötelező érvényű.
- A jóga foglalkozások közti programok sorrendje az egyes napok között könnyen változhat.
- Egyes programok (kajakozás, kerékpározás) elképzelhető, hogy két csoportban felváltva fognak megvalósulni (délelőtt és délután).
- Egy esetleges programváltozás esetén túravezetőnk minden esetben alternatív programokat javasol a helyszínen.

Jelentkezési határidő nincs; minél hamarabb célszerű a jelentkezést elküldeni irodánknak, mivel az utaslistán való regisztráció a szabad helyek függvénye. A repülőjegyek csak korlátozott számban állnak rendelkezésre. A biztos részvétel feltétele az induláshoz képest minél korábbi jelentkezés.

Jelentkezés: www.baraka.hu/jelentkezés



Jó utat kíván a Baraka csapata!