

IYENGAR & HIMALAYA KRIYA JÓGA  
& SPIRÁLSTABILIZÁCIÓ  
TÁBOR  
BALI



*2024. augusztus 1-14.*







*Jóga órák*

*Zirándulások*

*Fürdés*

*Pranayamák*

*Spirálstabilizáció*

*Snorkeling*

❖ JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ:  
2024. JANUÁR 31.

❖ JELENTKEZÉS MÓDJA:  
EMAILBEN, NAGY JÁNOSNÁL:  
JANOSNAGY71@GMAIL.COM







TANAH LOT TEMPLOM



RAFTING AZ AYUNG FOLYÓN





# BATUR VULKÁN



# MAJOM ERDŐ

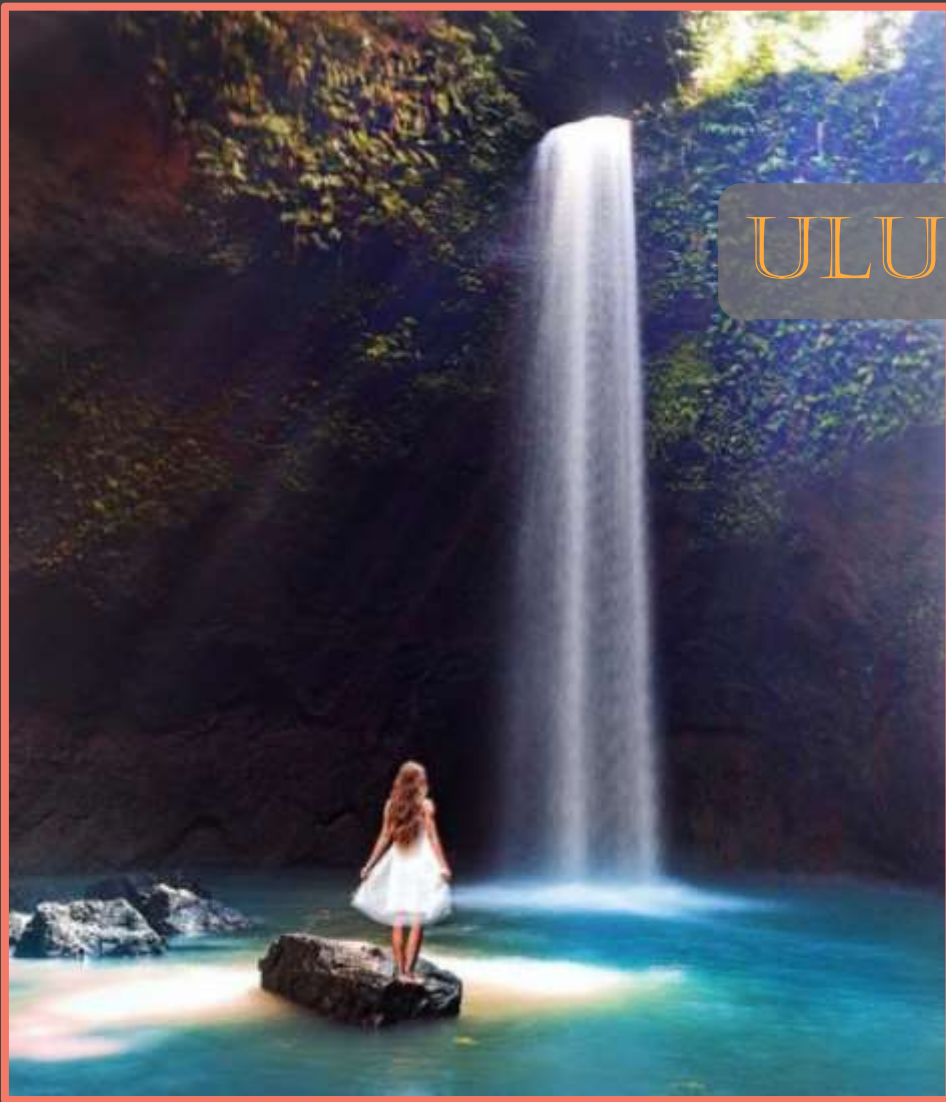




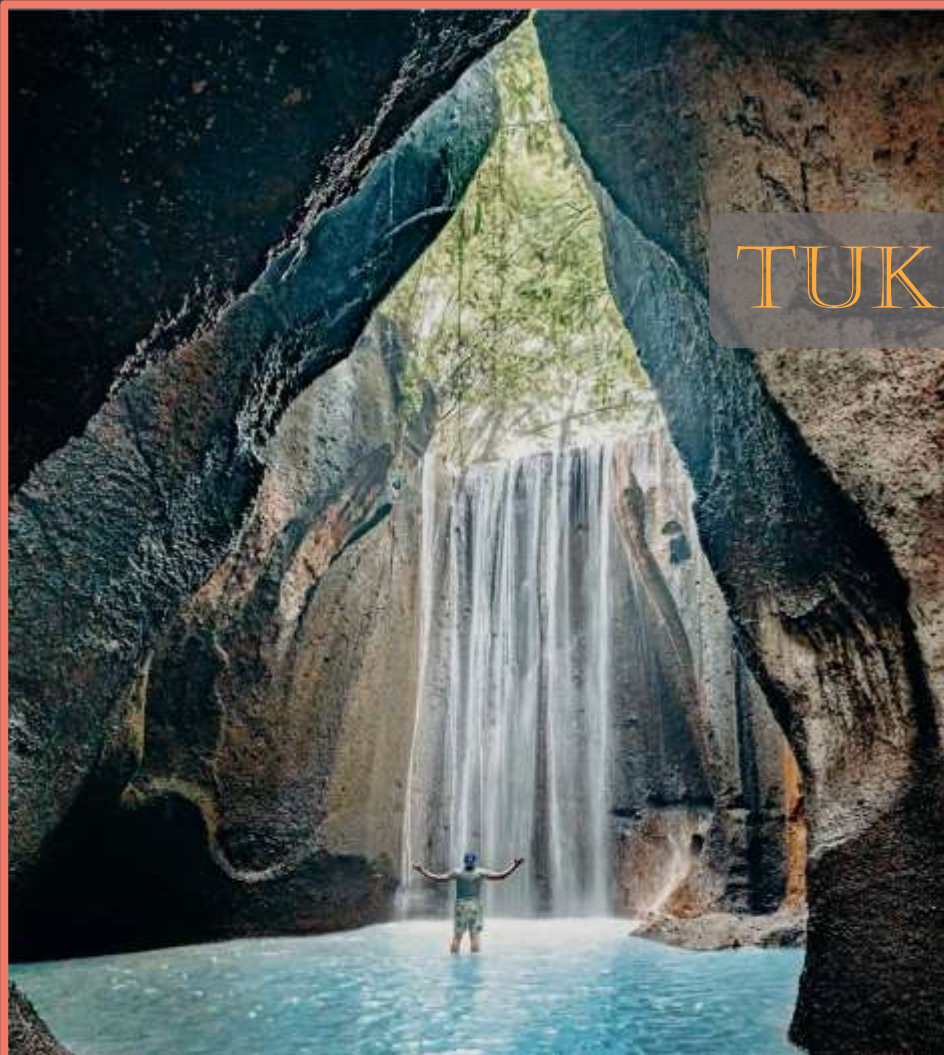
# TIRTA EMPUL







ULUWATU VÍZESÉS

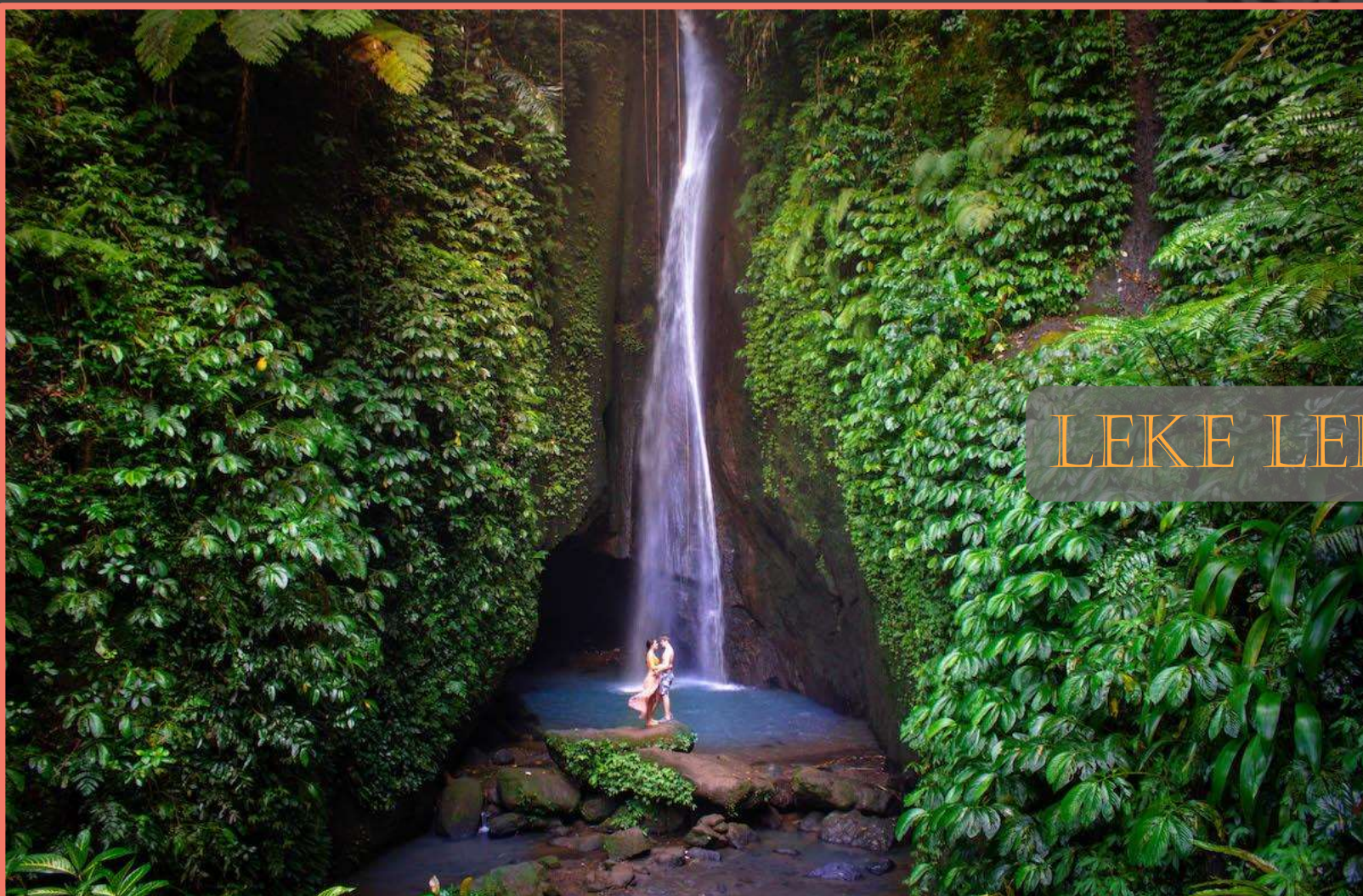


TUKAD CEPUNG VÍZESÉS





TEGALANG



LEKE LEKE VÍZESÉS



# DIAMOND BEACH



# KELINGKING BEACH







## A SZÁLLÁSOK

### *Amori Villas - Bali*

- Az Amori Villas egy 7 lakosztályos wellness/elvonuló központ, amely a festői és békés Petanu-folyó völgyében található, mindössze 10 percre Ubudtól.
- A villa területén van szabadtéri étterem és lounge, egy ökotervezésű jógaterem és egy spa épület.
- Az árban az alábbi szolgáltatások is benne vannak: Repülőtéri transzfer, üdvözlő ital, snack és frissítő törölköző érkezéskor, egy-órás pihentető masszázs személyenként.
- A szálláson ellátást biztosítanak, amely tartalmazza a reggeli joga előtti frissítő italt, majd utána reggelit, és este a vacsorát. Mivel napközben úton leszünk, az ebédet magunknak intézzük (egyéni, ki-ki igénye szerint).
- Emellett a villában egész nap rendelkezésre áll: Korlátlan mennyiségű palackozott víz, mindennapos délutáni tea banánkenyérrel, kávéval vagy friss gyömbér menta teával, friss kókuszital korlátlan mennyiségben.

### *Seri Resort - Gili Meno*

- Az utolsó három napra átmegyünk Gili Meno szigetére (Lombok sziget közelében), ahol csodálatos tengeri élővilággal rendelkező strandok várnak ránk, ideális snorkeling helyszín. Szállásunk a Seri Resort egy minimalista stílusú, elegáns hotel, medencével közvetlenül a tengerparton.
- A szállás ára a reggelit tartalmazza. A többi étkezést egyéni, intézzük, a hotelben és a közelében is találhatóak éttermek.





# PRAKTIKUS TUDNIVALÓK



## Étkezés

- Az első 9 napon az Amori Villas-ban a reggeli és a vacsora biztosítva lesz számunkra, ott az ebéd intézendő egyénileg.
- Az azt követő 4 napon a reggeli a szálláson biztosítva lesz, a többi étkezés önellátással történik.



## Utazás

- A QATAR Airways járatával Budapest – Doha – Denpasar – Doha – Budapest útvonalon.
- A repülőjegy egy darab 30 kg-os feladott poggyászt és egy darab 7 kg-os kézi poggyászt tartalmaz.
- Az utazáshoz kapcsolódó biztosításokat mindenki egyéni igényei szerint, önmagának intézheti.



## Közlekedés

- Ezen az utazáson autóbérlésre nincs szükség.
- A kiválasztott kirándulási helyszínekre a csoportunk számára szervezett kibuszal /autókkal jutunk el (Céltaxi szolgáltatás).
- Igény esetén robogó bérelhető.





# KÖLTSÉGEK

## A TÁBOR TELJES IDŐTARTAMÁRA

TÉTEL	ÖSSZEG / FŐ FORINTBAN	MEGJEGYZÉS
Tábor részvételi díja	176.000 Ft	A felnőtt résztvevők után fizetendő. Lemondás esetén nem jár vissza, de másra átruházható.
Utazás	510.000 Ft	Kalkuláció: a repülőjegy, a reptéri illetékek és a vízum díja. Tényleges ára függ a csoport létszámától és a foglalási időponttól, gyerekek számától és életkorától. A légitársaságnál igénybevehető extra szolgáltatásokat a kalkuláció nem tartalmazza.
Szállás	660.000 Ft	A teljes összeg fejenként, 11 éjszakára (12 nap), az előző oldalon leírt ellátással együtt.
Programok	170.000 Ft	Opcionális. Jelenleg 8 alkalommal kalkulálunk szervezett kirándulást a kiválasztott helyszínekre.
<b>ÖSSZESEN:</b>	<b>1.516.000</b>	<b>A végösszeg nagyságrendi kalkuláció, nem tartalmazza az egyéni igények szerinti kiegészítő étkezéseket és költőpénzt, valamint az utazási és egészségügyi biztosításokat.</b>

### Fizetési ütemezés:

A részvételi díj – 174.000 Ft – 2024. január 31-ig

Szállás foglalási díj – 150.000 Ft – 2024. február

A repülőjegy foglalás – 2024. március

Szállás teljes díja – legkésőbb 2 héttel az indulás előtt





Magyar állampolgárok vízummal utazhatnak Indonéziába, amely utazás előtt online és a helyszínen is (a reptéren) intézhető. A vízumhoz útlevéltre van szükség. Kiemelt fontosságú, hogy az útlevélnak a hazaérkezéstől számítva legalább további 6 hónapig érvényesnek kell lennie és tartalmaznia kell egy üres oldalpárt. A vízumigénylés megvásárolt repülőjeggyel indítható.

A Konzuli Szolgálat oldalán tájékozódhatsz: [www.indonesianembassy.hu](http://www.indonesianembassy.hu)

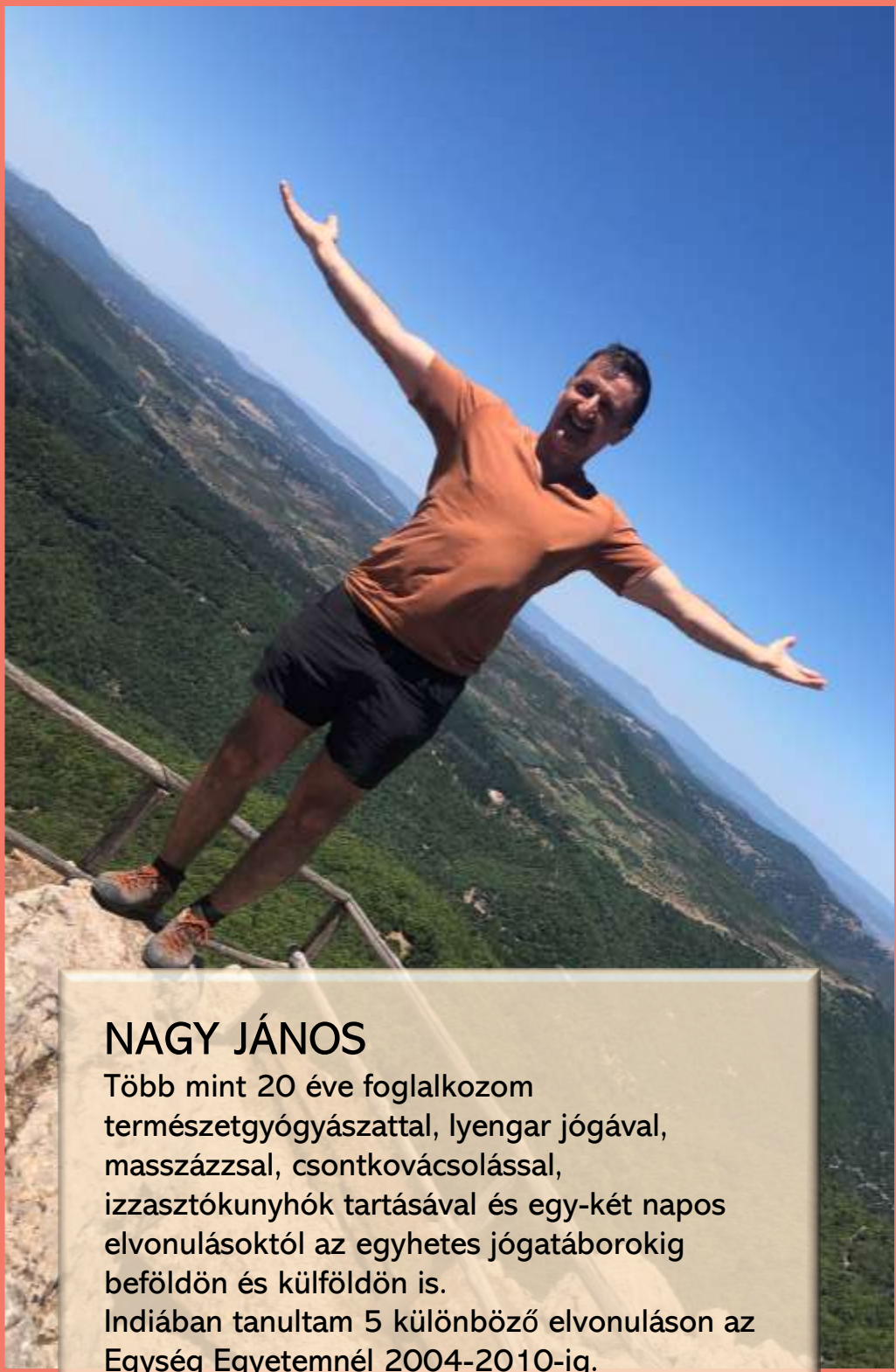
A beutazáshoz nincs kötelező védőoltás, csak ajánlottak, mint Hepatitis A-B, hastífusz, veszettség elleni oltás, valamint Malária elleni gyógyszer. Ilyen igények esetén tájékozódj házi orvosodnál vagy a Nemzetközi Oltóközpontban.

## ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK





# VÁRUNK SZERETETTEL!



## NAGY JÁNOS

Több mint 20 éve foglalkozom természetgyógyászattal, lyengar jógával, masszázssal, csontkovácsolással, izzasztókunyhók tartásával és egy-két napos elvonulásoktól az egyhetes jógatáborokig beföldön és külföldön is. Indiában tanultam 5 különböző elvonuláson az Egység Egyetemenél 2004-2010-ig. 2006-2009-ig elvégeztem az Integrál Akadémia integrál pszichológia szakát. Tudásommal segítem a hozzám jövő klienseket és gyakorlókat differenciálva az éppen szükséges tudástárból.



## FARKAS RITA

2009. óta Szardínián élek jóga oktatásból és a nyári szezont ott töltöm, a téli szezomban viszont a világot járom. Meditációs és jóga mestereimmel Indiában, Nepálban, Indonéziában és Magyarországon találkoztam. Gyakorlásom során megtapasztaltam a fizikai és lelki értelemben vett egyensúlyt. Jelenleg elsősorban Himalaya Kriya és FlyHigh jógát oktatok. Célom egy olyan intuitív, elfogadó és szeretetteljes ösvényt mutatni a kezdő és haladó jógagyakorlók számára, melyen közösen haladva kerülhetünk egyre közelebb ahhoz, Akik Valójában Vagyunk!

