

Sorigtour w Amdo Tybecie z dr. Machik – 2020

dzień	data	z... - do...	odległość	wysokość	plan podróży
1	8 sier.	Lotnisko - Xining	30km	2275m	Goście przybywają do Xining wg swoich harmonogramów. Transport z dworca i lotniska będzie zorganizowany. Hotele będą zarezerwowane wg informacji o przybyciu Wieczór: wspólna kolacja i ogłoszenia, otrzymanie skryptów
2	9 sier.	Xining	10km	2275	Rano: wizyta w Tybetańskim Medycznym Muzeum, wyjaśnienia na temat historii buddyzmu, sztuki i medycyny w tybecie. Popołudnie: podział na dwie grupy, grupa 1 otrzyma 30-40min. terapii HORME dla każdego uczestnika w tybetańskim szpitalu przez dr Tsewongtso i jego ekipy. Grupa druga ma wolny czas. Wieczór: wspólna kolacja i ogłoszenia PS: terapia HORME jest wliczona, jeśli potrzeba konsultacji, proszę ustal to z nami wcześniej za dodatkową opłatą.
3	10 sier.	Xining – klasztor KumBum	40km	2275m	Rano: wizyta w klasztorze i klinice KumBum Popołudnie: podział na dwie grupy, grupa 2 otrzyma 30-40min. terapii HORME dla każdego uczestnika w tybetańskim szpitalu przez dr Tsewongtso i jego ekipy. Grupa druga ma wolny czas. Wieczór: wspólna kolacja i ogłoszenia PS: terapia HORME jest wliczona, jeśli potrzeba konsultacji, proszę ustal to z nami wcześniej za dodatkową opłatą.
4	11 sier.	Xining - Rebgong	180km	2275m	Rano: podróż do dzielnicy Rebgong Popołudnie: objazd lokalnych wiosek – Szamański festiwal Lurul Wieczór: wspólna kolacja i praktyka Szanglona
5	12 sier.	Rebgong	2-25km	2500m	Rano: 9:00 – 10:00 – nauka Tybetańskiego do zajęć w ciągu dnia Cały dzień: wizyta okolicznych wiosek w czasie Buddyjsko Szamańskiego festiwalu – Luru, jednego z najbardziej egzotycznych festiwali w Tybecie – najlepsze zdjęcia Wieczór: wspólna kolacja i praktyka Szanglona
6	13 sier.	Rebgong - Rigzinrampelling	25 km	3200m	Rano: wizyta w Rigzinrampelling, wędrowka do jaskini Rigzin Palden Tashiego, króla joginów w regionie Amdo, powrót na obiad w wiosce (5 godzin wędrowki z przewodnikiem) Popołudnie: grupowa praktyka w świątyni po obiedzie w wiosce Wieczór: wspólna kolacja i praktyka Szanglona

7	14 sier.	Rebgong - Sogzong	131 km	3800m	<p>Rano: podróż do Sogzong, wprowadzka do hotelu</p> <p>Popołudnie: wspólny obiad, wizyta w klinice dr Machika, odpoczynek osuwający z wysokością, czas na zakupy</p> <p>Wieczór: wspólna kolacja, ogłoszenia i otrzymanie skryptów analizy moczu i pulsu od dr Machika</p>
8	15 sier.	Sogzong		3800m	<p>Rano: 9:00 – 10:00 nauka Tybetańskiego do zajęć w ciągu dnia</p> <p>Cały dzień: zajęcia medycyny tybetańskiej analizy pulsu i moczu</p> <p>Wieczór: praktyka Szanglona i ogłoszenia</p>
9	16 sier.	Sogzong		3800m	<p>Rano: 9:00 – 10:00 nauka Tybetańskiego do zajęć w ciągu dnia</p> <p>Cały dzień: zajęcia medycyny tybetańskiej analizy pulsu i moczu</p> <p>Wieczór: praktyka Szanglona i ogłoszenia</p>
10	17 sier.	Sogzong		3800m	<p>Rano: 9:00 – 10:00 nauka Tybetańskiego do zajęć w ciągu dnia</p> <p>Cały dzień: zajęcia medycyny tybetańskiej analizy pulsu i moczu</p> <p>Wieczór: praktyka Szanglona i ogłoszenia</p>
11	18 sier.	Sogzong		3800m	<p>Rano: 9:00 – 10:00 nauka Tybetańskiego do zajęć w ciągu dnia</p> <p>Cały dzień: zajęcia medycyny tybetańskiej analizy pulsu i moczu</p> <p>Wieczór: praktyka Szanglona i ogłoszenia</p>
12	19 sier.	Sogzong		3800m	<p>Rano: pożyteczne i efektywne zastosowanie tybetańskich leków ziołowych – wprowadzenie z dr Machik</p> <p>Popołudnie: konsultacja i (opcjonalny) zakup leków dla siebie</p>
13	20 sier.	Sogzong		3800m	<p>Cały dzień: wizyta jaskini Dakiń (Paldem Lhamo i Machik Labdron) oraz pobliskiego jeziora</p> <p>Wieczór: praktyka Szanglona i ogłoszenia</p>
14	21 sier.	Sogzong - Ngawa	275 km	3300m	<p>Cały dzień: podróż do Ngawa (6 i pół godz.). Wizyta w klasztorze Taklung z posągiem Guru Rinpocze po drodze. Hotel w Ngawa.</p> <p>Wieczór: grupowa kolacja i ogłoszenia</p>
15	22 sier.	Ngawa		3300m	<p>Rano: wizyta w klasztorze Tsochen (białe Bon) gdzie można zobaczyć posąg Guru Rinpocze w klasztorze Bon.</p> <p>Popołudnie: wizyta w klasztorze Nakzhing (czarne Bon) i Jonang (klasztor Se), których źródłem jest Kalaczakra. Popołudniowa herbata w rodzinnym domostwie aby zobaczyć typowe życie w Ngawa. Hotel w Ngawa. (3300m)</p> <p>Wieczór: grupowa kolacja i ogłoszenia</p>

16	23 sier.	Ngawa – Taktsang Lhamo	185km	3200m	Cały dzień: podróż z Ngawa do Taktsang Lhamo. Jazda trwa (z przystankami) 4 godziny w pięknej scenerii krainy Nomadów. Po przybyciu na miejsce wizyta w klasztorze Kirti, jaskini Lhamo, jaskini Tygrysa i cudowna wędrówka doliną. Hotel w Taktsang Wieczór: grupowa kolacja i odpoczynek
17	24 sier.	Taktsang Lhamo - Labrang	203km	2920m	Cały dzień: podróż z Taktsang Lhamo do Labrang (3 i pół godz.). Popołudniowa wizyta w klasztorze labrang : dom druku, miejsce gdzie robi się amulety, Kora dookoła klasztoru Labrang jeśli ktoś chce dołączyć po obiedzie. Hotel w Labrang Wieczór: grupowa kolacja i odpoczynek
18	25 sier.	Labrang - Xining	265km	2275m	Rano: spacery po terenie klasztoru Labrang i zakupy na bazarach Popołudnie: podróż z Labrang do Xining Wieczór: pożegnalna kolacja w Hotelu Xining
19	26 sier.	Xining lotnisko	40km	2275m	Podwózka na lotnisko lub dworzec, do zobaczenia za rok!

	Cena Podróży		
	8 – 12 uczniów	13 – 18 uczniów	19 – 24 uczniów
	1900 euro	1800 euro	1700 euro

Cena zawiera:

- wszystkie krótkie i długie transporty wymienione w programie.
- 3 angielsko – tybetańsko – chińsko mówiących przewodników i tłumaczy.
- wejściówki na zwiedzanie rzeczy wymienionych w programie
- pokoje dwuosobowe w hotelach wymienionych w programie lub o podobnym standardzie.
- ubezpieczenie biura podróży
- wszystkie posiłki podczas Podróży
- podstawowa narzędzia medyczne do terapii zewnętrznych i inne urządzenia w klinice dr Machik'a
- załatwienie tybetańskich leków
- szkolenie w diagnozowaniu przez dr Machika i konsultacje
- terapia Horme w Tybetańskim szpitalu w Xining
- nauka języka tybetańskiego

cena nie zawiera:

- biletu lotniczego lub pociągu
- osobistych wydatków
- osobistych podróży taksówką
- napiwków dla przewodników (wskazane jeśli obsługa będzie dobra)
- ubezpieczenia podróży (wymagamy wszystkich podróżników do posiadania

ubezpieczenia podróży na czas wycieczki. Polecamy www.worldnomads.com i to jest bardzo tanie)

- dodatkowego jedzenia czy napojów alkoholowych
- koszty wizy i paszportu
- wszelkie aktywności i wejściówki nie wymienione w programie

Sugestie:

- zabierz co najmniej jedną lub dwie grube kurtki
- zabierz krem z filtrem na słońce i czapkę
- zabierz podstawowe leki nagłego przypadku