

PRZESTRZEŃ CISZY

YOGA, ODDECH I WYCISZENIE



PortalYogi ale OFFLINE!

Wspólnie z PAUSE Escapes zabieramy Cię na wyjątkowy jogowy retreat na Sri Lankę – w miejsce, gdzie ocean spotyka się z tropikalną naturą, a Ty możesz w pełni odłączyć się od codzienności i zanurzyć w praktyce. Czekają na Ciebie tydzień jogi, medytacji i pracy z oddechem pod okiem aż dwóch nauczycielek w kameralnym gronie, bez pośpiechu i bez rozpraszaczy. To pierwszy taki wyjazd w historii PortalYogi i nie możemy się doczekać, by przeżyć go razem z Tobą.

Dokąd Cię zabieramy?

Zapraszamy Cię w podróż, która zaczyna się w ciele i prowadzi w głąb siebie. W miejsce, gdzie codzienny pęd ustępuje rytmowi fal, smak dojrzałych owoców miesza się z aromatem lankijskich przypraw, a w powietrzu unosi się zapach kadzideł i słońca.

PortalYogi razem z PAUSE Escapes zabiorą Cię na południową Sri Lankę – do świata, w którym poranki zaczynają się cichą, świadomą praktyką, a wieczory kończą dźwiękami świętych instrumentów i blaskiem tropikalnych zachodów słońca.

To przestrzeń, gdzie yoga staje się medytacją w ruchu, lokalna kuchnia – opowieścią o ziemi, a każda chwila – zaproszeniem do zatrzymania się i powrotu do siebie. To coś znacznie więcej niż rajskie wakacje. To rytuał obecności.

Naszą bazą jest Unawatuna – spokojna nadmorska miejscowość, znana z szerokich, złocistych plaż, łagodnych fal i bujnej, soczystej zieleni. To idealne miejsce na wyciszenie, powolność i codzienne rytuały wellness.

Mieszkamy w kameralnej willi ukrytej wśród palm, zaledwie kilka minut spacerem od oceanu. Miejsce to zapewnia ciszę, komfort i bezpośredni kontakt z naturą. W pobliżu znajdują się:

urokliwe, kolonialne miasto Galle – z kawiarniami, sklepikami i atmosferą sprzyjającą spacerom,

herbaciane wzgórza i plantacje,

jeziora i rezerваты dzikiej przyrody,

ukryte plaże idealne do odpoczynku i surfingu.





NASZA OFERTA

25.04.-2.05.2026

Cena: **9500 PLN**

(cena nie zawiera kupna biletu lotniczego)





W cenie

Zakwaterowanie na 7 nocy w prywatnej willi w Unawatuna
(pokoje 2- lub 3-osobowe z prywatną łazienką)

W pełni wyposażona zadaszona zewnętrzna yoga shala

Śniadania i obiadokolacje
(rozpoczynamy kolacją w dniu przyjazdu, kończymy śniadaniem w dniu wyjazdu)

Zajęcia z naszymi dwiema nauczycielkami: Martą Szostak i Anną Mari Dziewulską

Medytacje i praca z oddechem o wschodzie słońca

Codzienna poranna sesja jogi

1 autorska sesja in SOUND out
(1,5h godzinna sesja oddechowa połączona ze specjalnie przygotowanym setem DJ'skim)

1 wieczorna sesja w łagodnych dźwiękach mis (gość zewnętrzny)



Całodniowa wycieczka do Tangalle + lunch na rajskiej plaży

Wycieczka do kolonialnego miasta Galle

Sesja medytacji i sound healing z buddyjskim mnichem

Wyprawa do parku krajobrazowego nad jeziorem Koggala + wizyta na plantacji herbaty

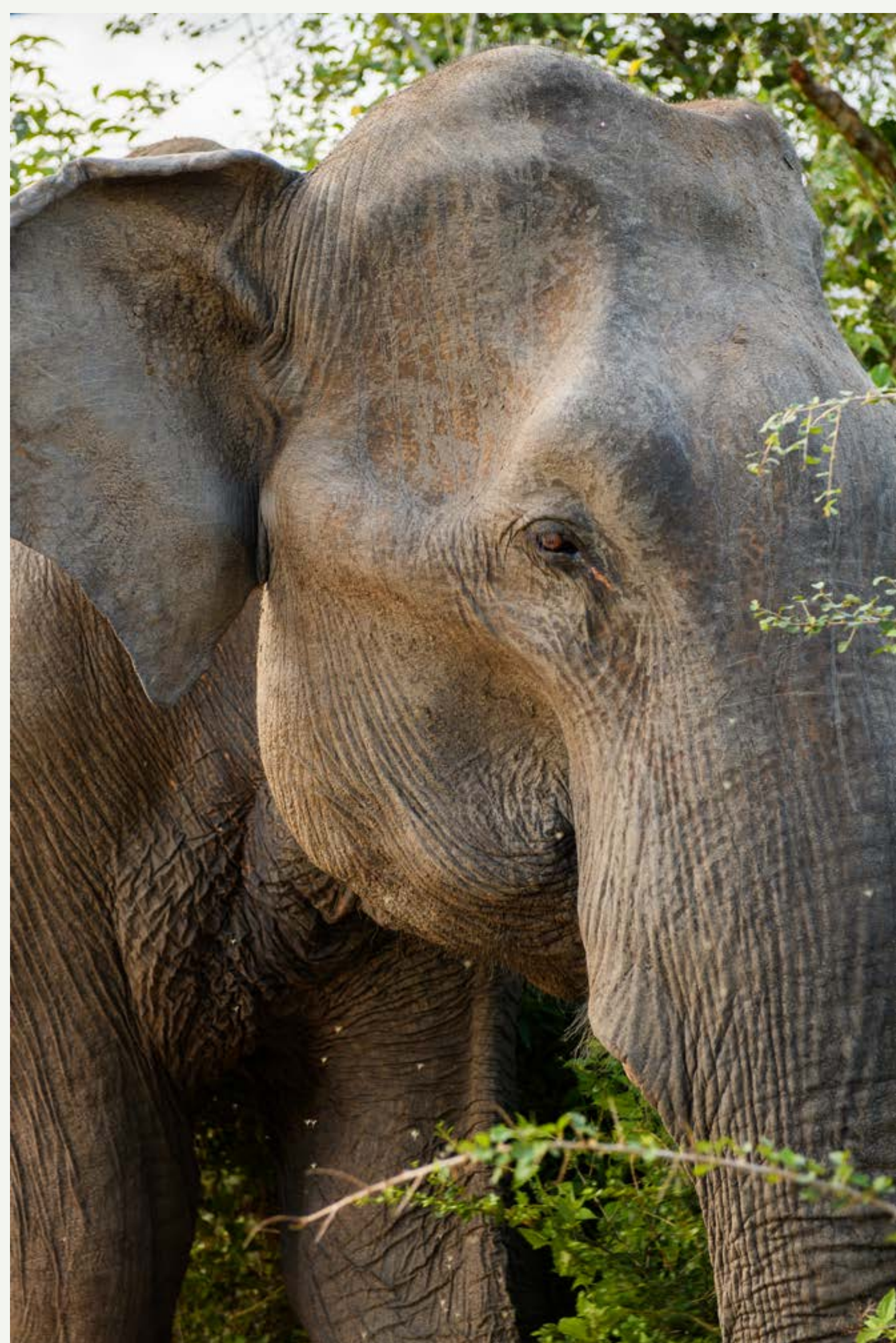
Pływanie z żółwiami

Lekcja gotowania w domu lankijskiej rodziny

Transport lokalny z i na lotnisko + wszystkie organizowane wycieczki

Ubezpieczenie NNW i KL

Opłaty na rzecz TFG* i TFP**



*Turystyczny Fundusz Gwarancyjny

**Turystyczny Fundusz Pomocowy

Opcje dodatkowo płatne na miejscu w willi

Masaże ajurwedyjskie

Indywidualna konsultacja z lekarzem ajurwedyjskim



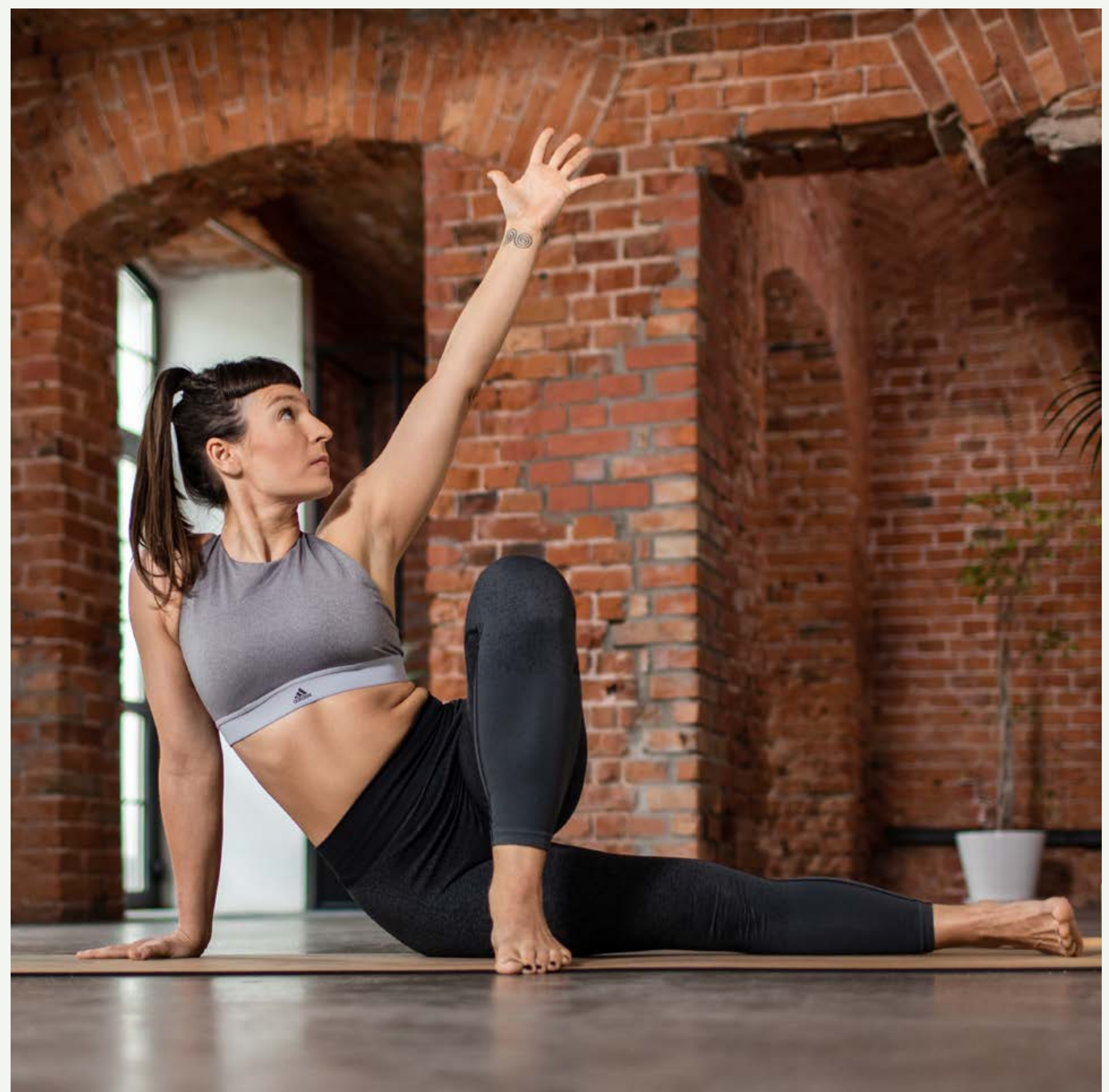
Poznaj swoje nauczycielki

Marta Szostak

Marta od 11 lat uczy yogi i ruchu – prowadzi zajęcia w Warszawie, indywidualne sesje, warsztaty wyjazdowe oraz od lat jest nauczycielką na PortalYogi. W pracy stawia na człowieka, nie na pozycję – z szacunkiem do możliwości i potrzeb każdego ucznia.

Jej praktyka sięga od Iyengara i Ashtangi, przez vinyasę, aż po metodę Yoga Detour, w której jest jedyną licencjonowaną nauczycielką w Polsce. Łączy tradycję z nowoczesnym podejściem do ruchu, mobilności i neuroplastyczności, a jako trener medyczny wspiera także procesy regeneracji i powrotu do aktywności.

Psycholożka, była zawodniczka karate (1 Dan) i trenerka, wnosi do swojej pracy dyscyplinę, empatię i doświadczenie w pracy z ludźmi.



Ania Dziewulska

Ania jest sercem PAUSE ESCAPES – przestrzeni, w której spotykają się ruch, uważność i przygoda. Tworzy retreaty z duszą, które pozwalają się zatrzymać i naprawdę poczuć siebie. Jako nauczycielka yogi znana jest z ciepła, intuicji i kojącej energii, która pomaga się uziemić i odprężyć. Jej sesje łączą yogę, oddech i medytację w spójną całość, wspierając w powrocie do siebie i wewnętrznym resetowaniu.

Poza matą Ania kocha surfing – w falach odnajduje ten sam rytm i obecność, co w praktyce yogi. Bo dla niej i yoga, i surfing to sposób na bycie tu i teraz – w pełni, autentycznie i z flow.

Dbamy o Twoje bezpieczeństwo

PAUSE Escapes to butikowy projekt stworzony z myślą o tych, którzy szukają czegoś więcej niż typowego wyjazdu jogowego – chcą poczuć głębiej, oddychać pełniej i naprawdę się zatrzymać. To co nas wyróżnia na tle innych organizatorów jogowych wyjazdów to to, że w szczególności dbamy o Twoje bezpieczeństwo i komfort podróży – od momentu rezerwacji aż do powrotu. PAUSE Escapes to profesjonalne biuro podróży, posiadające gwarancję ubezpieczeniową SIGNAL IDUNA, opłacające składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy, obejmujące Cię ubezpieczeniem podróżnym oraz oferujące dodatkowe ubezpieczenie od kosztów rezygnacji.



Nie odkładaj marzeń na później,
ten wyjazd jest dla Ciebie.

Zarezerwuj swoje miejsce już dziś i dołącz do nas
na Sri Lance – nie może Cię tam zabraknąć!



REZERWUJ

powered by

PAUSE
E S C A P E S

Masz pytania?
Napisz do nas lub zadzwoń

contact@pausemobile.com

603 350 706