

זנזיבר- יוגה וצלילה חופשית באי החלומות 8 ימים 21/09/19 - 14/09/19 (זנזיבר, טנזניה)

מפגש קסום בין שני עולמות המשלימים אחד את השני, חיבור טבעי בו גוף ונפש מתמזגים יחד תוך מודעות לנשימה, להרפייה פיזית ומנטלית המובילה להעמקה במים ובתודעה. השילוב המיוחד הזה הוא כלי להתפתחות אישית והעמקת המודעות ומאפשר לנו ליהנות מהאי הקסום דרך זווית מיוחדת במינה. את הטיול ינחו אביב אשד מביה"ס עומקים לסדנת צלילה חופשית והעמקה בעצירת נשימה במים הצלולים של זנזיבר במקביל למדריכת יוגה מנוסה שתעביר שיעורים יומיים.

כולל: המחיר כולל טיסות שכר ישירות הלוך ושוב תל אביב - זנזיבר • לינה בבית מלון מדרגת תיירות ראשונה • כלכלה - פנסיון מלא: 7 א.בוקר, 7 א.ערב, 6 צהרים קלילות (lunch box). לא כולל שתיה בארוחות. • כניסות לאתרים כפי שמצוין במסלול • טיפים לנהג ומדריך מקומי • ציוד צלילה חופשית לכל משתתף • צילום בווידיאו וסטילס מעל ומתחת למים • מפגש מקדים לנסיעה להתאמת ציוד צלילה חופשית והנחיות כלליות • השלמת ציוד לתרגולי היוגה על פי צורך

לא כולל: המחיר אינו כולל • ביטוחים (חובה! מותאם אתגרי) • טיפ למדריך הישראלי • סיורי בחירה • הוצאות אישיות • אשרת כניסה בסך \$50 אשר תשולם בשדה התעופה בזנזיבר באמצעות כרטיס אשראי בלבד • מס תשתיות בגובה \$1.5 לאדם ללילה המשולם ישירות בבית המלון • טיפים לנותני שירות אחרים: סבלים, מלצרים, משיטי סירות וכיוצ"ב

יום 1 - תל אביב - זנזיבר

ניפגש בשדה התעופה, לטיסה ישירה של כ-6 שעות לזנזיבר, אי התבלינים. האי האקזוטי והמסתורי, ששמו נודע למרחוק כאחד מהיפים בעולם. לאחר הנחיתה וסידורים פורמליים בשדה התעופה ניסע לבית המלון שלנו. נגיע בשעות הבוקר המאוחרות ונבצע תרגול יוגה מרגיע הכולל שחרור ומתיחות אחרי הנסיעה הארוכה. בהמשך היום תוכלו להכיר את רצועת החוף היפה ובערב תרגול יוגה מלא.

יום 2 - יוגה ותרגול נשימה בבריכה

את הבוקר נפתח בתרגול יוגה בדגש על הסרעפת ובית החזה. נמשיך לארוחת בוקר במלון, נתאים ציוד לכל אחד מהמשתתפים ונתחיל בלימודי הצלילה, בשיעור מבוא לעצירת נשימה: תיאוריה, פיזיולוגיה וכללי התנהגות ובטיחות. חלק א. היכרות עם ציוד הצלילה, הכנה פיזית ומנטלית לעצירת נשימה, התנסות יבשה והכרת הגירוי הנשימתי. נעשה הפסקה קלה ונעבור אל הבריכה. ניכנס למים לעצירת נשימה סטטית ונסיים עם טכניקת תנועה וצלילה דינמית לאורך הבריכה. בשעות אחר הצהריים נתרגל יוגה בתנוחות העמידה ופיתולים.

יום 3 - יוגה, צלילה וסיור בחוף הצפוני (Nungwi)

בשעות הבוקר, תרגול יוגה, נשימות והרפיית התודעה דרך דמיון מודרך. לאחר ארוחת הבוקר, נמשיך בשיעור תיאוריה: כללי התנהגות ובטיחות חלק ב. ועקרונות העבודה עם בן זוג במים. לאחר מכן נצא לחופים היפים בקצה הצפוני של האי לעיירה נונגווי (Nungwi) שבה נערוך היכרות ראשונית עם עצירת נשימה בים תוך מפגש עם האלמוגים והדגים הטורפיים המאפיינים את האוקיינוס ההודי. עבודה עם בן זוג לצד מערך צלילה חופשית. ינתן זמן חופשי בחוף קסום עם חול לבן ומי טורקיז. תרגול יוגה נוסף על החוף או במלון (בהתאם למזג האוויר) בשילוב התבוננות בנשימות ובתנוחות תוך תרגול של כפיפות קדימה המאפשרות גמישות בעמוד השדרה ופתיחת מחסומים.

יום 4 - צלילה ויוגה באי טומבאטו

תרגול בוקר רך של נשימות והרפייה לקראת ההעמקה במים. יציאה לאי טומבאטו הנמצא אל מול חופי קנדווה וצלילות בהעמקה הדרגתית לאורך היום. ביום זה ננסה למצוא את המקום השקט המדיטטיבי של כל אחת ואחד מאיתנו. מתחת למים ונתחבר דרך עצירת הנשימה לעולם התת ימי. הפסקה קלה. חזרה למלון ותרגול ערב לסיכום החוויה בו נשלב רצף של תנוחות ומדיטציה.

יום 5 - יום יוגה ומדיטציה

זהו היום החופשי בתוכנית, תוכלו לנסוע ולעשות פעילויות שלא כלולות בתוכנית כנסיעה בטרקטורונים או רכבי שטח, ביקור באי האסירים/ צבים וכו', או פשוט לנו לצד הבריכה או בחוף. מי שיבחר לתרגל גם יוגה יוכל לעשות זאת כמובן.

יום 6 - הפלגה לאי מנמבה

תרגול בוקר, הרפייה ונשימות. נחדד את המצב התודעתי ודרכו נגיע לאיזון ולמקום אישי של שקט לאחר ארוחת הבוקר נמשיך לשיעור בנושא רפלקס הצלילה של היונקים ופמפום בהעמקה. נפליג לאי בתקווה שנראה דולפינים ובעלי חיים ימיים אחרים.

צלילה והעמקה ראשונית בעזרת משיכת חבל בדגש על הרפייה פיזית ומודעות לתחושת העומק וכמובן הנאה מקירות האלמוגים והמים הצלולים המקיפים את האי. ארוחת צהריים קלה על הסירה, חזרה למלון ותרגול ערב בדגש על כפיפות לאחר הפותחות את בית החזה והלב.

יום 7 - צלילה ויוגה ב - Blue Lagoon

ארוחת בוקר מוקדמת ויציאה לכיוון הלגונה הכחולה. נגיע בהפלגה לאי מקסים בו לגונה עם מים צלולים מלאה בעצי מנגרובים מרשימים ודגיגים ממגוון מינים המתחבאים בין שורשיהם. נצא מהלגונה בהפלגה לכיוון השוניות המרשימות הפזורות באיזור ונצלול בין בעלי חיים מעשרות הסוגים הנמצאים באזור. נחזור לאי המתגלה עם שעת השפל לקצת זמן שיזוף ומנוחה לארוחת צהרים על החוף החולי הקסום. לאחר מכן נחזור למלון לתרגול יוגה מאוזן, משחרר ומרגיע אחרי יום ארוך.

יום 8 - סטון טאון וחוות התבלינים – זנזיבר – תל אביב

לאחר ארוחת הבוקר ועזיבת המלון נצא לביקור באחת מחוות התבלינים הידועות של האי בהן ניתן למצוא את המקור לרוב תבליני העולם. הסיור בחווה הוא חוויה אין סופית של צבעים, ריחות טעמים וניחוחות. נלמד על הגידולים הידועים של האי ובראשם הציפורן, קינמון, וניל, פלפל, הל, כורכום ועוד רבים אחרים, על דרכי עיבודם ותפוצתם הגלובלית. בתום הביקור במקום, נצא להכיר את בירת האי היפה: Stone town, "עיר האבן". העיר העתיקה, שבתייה בנויים מאלמוגים ואבנים, מורכבת מסבך של סמטאות מפותלות, שווקים ציוריים ובתים בסגנון אדריכלי מגוון. נשמע על שוק העבדים, שעד סוף המאה ה-19, שימש כתחנת סחר פעילה של עבדים מכל רחבי אפריקה, נראה את ביתם של ד"ר ליוונגסטון, חוקר היבשת השחורה המפורסם, את בית ילדותו של סולן להקת קווין, פרדי מרקורי (יליד המקום) לאחר הסיור נצא לשדה התעופה לטיסה ישירה לתל אביב.