

COAST TO COAST

VOL. 2

Jógová poutní cesta po jižní Indii

29.1. - 13.2. 2027



YĀTRA

Yātra je mnohem víc než pouhá dovolená. Je to posvátná cesta, kde se vnější realita místa spojuje s prožitkem vlastní božské podstaty, aby tě proměnila na všech úrovních. Vydat se na yatru znamená vydat se na cestu, která je tajemná a dobrodružná. Z takové cesty se potom vracíš jiná, nejen kvůli novému poznání z cestování, ale také proto, že se tě dotkla milost posvátna.

Často si člověk neuvědomuje vlastní pokrok nebo vývoj. Transformace se může udít postupně tak, že se neustále přizpůsobuješ měnící se základní linii, která se stává novým normálem.

Je dobré si dopřát zastavení se a zamyslet se nad tím, kde jsi začala, jakými cestami jsi se vydala a jaké překážky jsi překonala. Je také přínosné uvažovat o tom, co se cestou ztratilo – nezralost, připoutanost, nesloužící vzorce... to je skutečná definice yātry.

Yatra začíná už balením, které můžeš pojmout jako rituál. Před každou yatrou provádím rituál v chrámu, kterým požehnáme naší cestě tak, aby si v ní každá našla a zbavila se toho, co potřebuje. (Ne to, co chce. :)

CO TĚ ČEKÁ

Každý den jóga, pránájáma a meditace při pobytu v Arsha Yoga Gurukulum & Heritage Farms, včetně jednodenních výletů.

Přednáška o ájurvédě, „vědě o životě“.

Volný čas na čtení, psaní deníku, plavání a relaxační procházky po pláži.

Soukromý minibus pro cesty z Heritage Farms, a dále do sousedního státu Tamil Nádu až na východní pobřeží Indie, kde se nachází malebné město Pondicherry, protknuté jemnou francouzskou elegancí.

Jednoduché, čisté ubytování a vegetariánské jídlo vařené většinou z rýže.





ROZVRH PŘI POBYTU V ÁŠRAMU

6.30-7.15 pranajáma a meditace

7.30 indický čaj a banány

8-9.30 hatha jóga

10:30-11 Brunch

11-15:30 volno

15:30 indický čaj

16hod jin jóga/jóga nidra

18:30 večeře

19:30 meditace/chanting

ARSHA YOGA GURUKULAM

Čisté a jednoduché ubytování ve
dvoulůžkových nebo třílůžkových pokojích s vlastní
koupelnou.

Jídlo se podává dvakrát denně a je připravováno v souladu
s ájurvédskou recepturou.

Arsha Yoga Gurukulam (www.arshayoga.org) je
malý rodinný ášram umístěný na klidném neturistickém místě
ve střední Kérale přímo na pobřeží Arabského moře.





HERITAGE FARMS

Heritage Farms je jedinečné místo v keralských horách ve výšce 1.200 m.n.m. s bohatou biodiverzitou. Idukki je známé svou malebnou krásou, bujnými lesy, čajovými plantážemi, přírodními rezervacemi a chladným klimatem, díky němuž je perfektní destinací pro milovníky přírody a hledače dobrodružství.



MADURAI

Jedním z největších chrámových měst jižní Indie je chrám bohyně Mínakší v Madurai. Jeho věže, takzvané gopuram vévodí celému městu a krajině. Mínakší je hinduistickou bohyní — jednou z podob Šivovy manželky Parvatí. Je uctívána zejména v Tamilnadu v jižní Indii. Legenda o ní praví, že byla jediným dítětem místního krále, který byl dlouho předtím bezdětný. Narodila se však se třemi prsy a očima zvláštního tvaru. Odtud také pochází její jméno — Mínakší znamená "rybooká".



THANJAVUR

Thanjavur je město hluboce zakořeněné v duchovní tradici jižní Indie a po staletí patří k významným centrům hinduistické spirituality.

Největší duchovní rozkvět zažilo za vlády dynastie Čólů, kteří nechali vybudovat chrám Brihadišvara, zasvěcený Šivovi. Chrám byl postaven jako vyjádření harmonie mezi člověkem, přírodou a kosmickým řádem.

Město je místem, kde se prolínají rituály, chrámová hudba, tanec a filosofie. Dodnes je vnímáno jako prostor živé duchovní tradice, kde minulost přetrvává v každodenních obřadech i slavnostech.

Chrám je zapsán na seznamu světového kulturního dědictví UNESCO.



PONDICHERRY

Město na jihovýchodním pobřeží Indie s unikátní historií, která spojuje indickou a francouzskou kulturu. Od 17.století bylo francouzskou kolonií a stalo se centrem obchodu, vzdělanosti a kulturní výměny. Současně si uchovalo duchovní hloubku i díky tradici ášramu Sri Aurobinda a Matky. Sri Aurobinda je duchovní centrum, založené významným filosofem, jogínem a básníkem. Slouží jako místo pro zpomalení, meditaci a vnitřní růst.



ISHA YOGA

Isha yoga Center je významné duchovní a jógové centrum Isha foundation, nacházející se na svazích Velliangiri-hory ve státě Tamil Nadu. Je to rezidenční astrám a prostor pro vnitřní transformaci, kde lidé z celého světa přicházejí za meditací, jógovými praxemi, tichými pobyty.

PLÁN CESTY

29.1. odlet z Prahy

30.1. přílet do Cochinu a přejezd minibusem do Heritage Farms

31.1. Heritage Farms a hike na vyhlídku

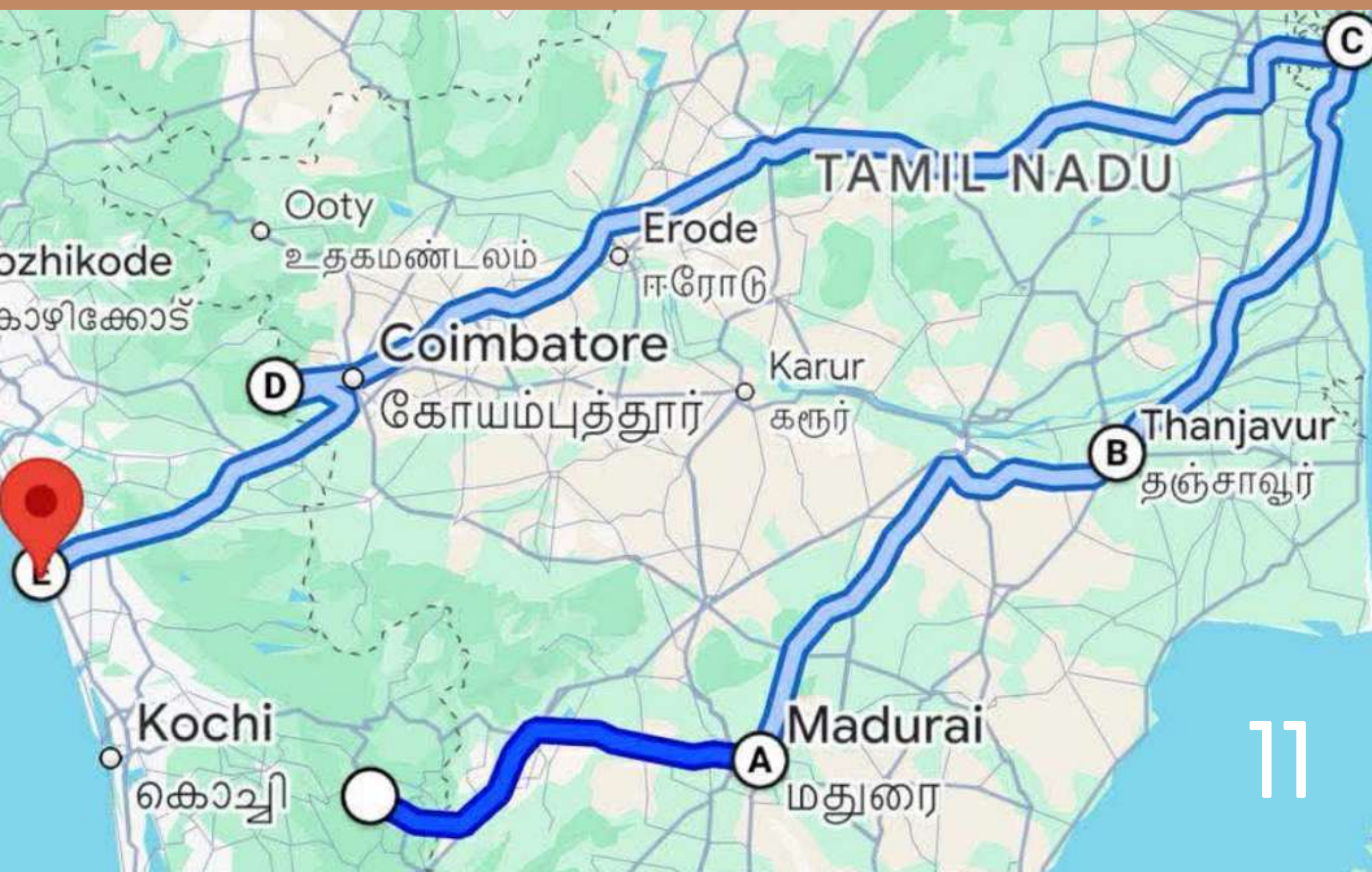
1.2. Heritage Farms a celodenní výlet do národního parku

2.2. přejezd do chrámového města Madurai

3.2. návštěva chrámu v Madurai

4.2. přejezd do města Thanjavur

5.2. chrám v Thanjavur a večer přejezd do Pondicherry [...]



[...]

6.2. Aurobindo ášram v Pondicherry

7.2. světová vesnice Auroville

8.2. přejezd vlakem do Isha Yoga

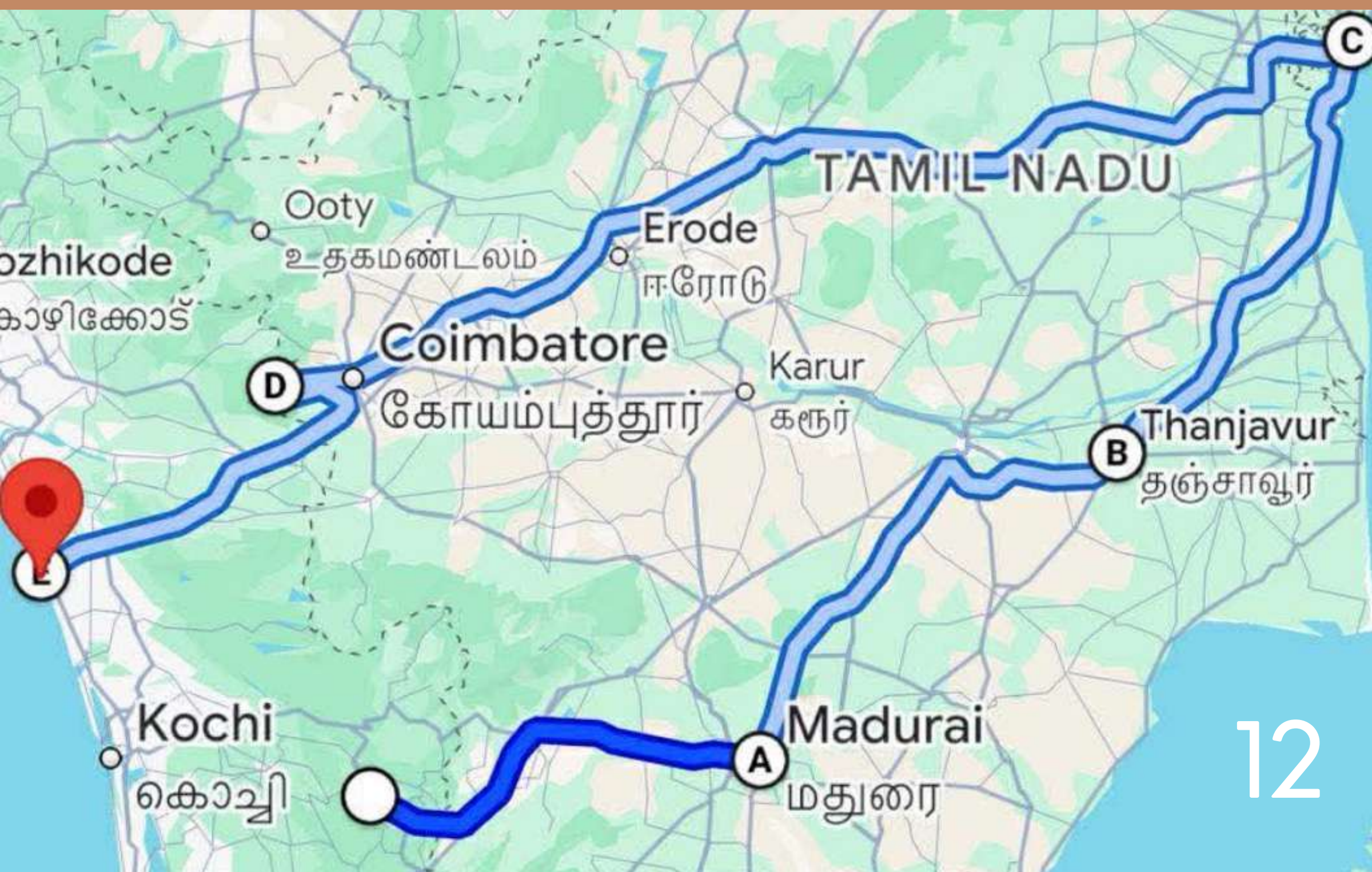
9.2. program v Isha Yoga

10.2. přejezd do cílové stanice Arsha Yoga Gurukulam

11.2. AY - jóga a výlety/program

12.2. AY - jóga

13.3. odlet z Cochinu



Cena retreatu je 38,000 Kč na osobu a zahrnuje: veškeré ubytování, stravu během pobytu v Arsha Yoga a Heritage Farms, transfer na letiště a zpět, soukromý minibus pro cestování, vlakové a autobusové jízdenky, exkurze, přednášky a kulturní akce, Maru jako místní průvodkyně s 18 letou zkušeností života v Indii, veškeré lekce jógy a meditace.

Cena nezahrnuje letenky, víza, pojištění, očkování, jídlo během cestování mimo ášram a doplňkové aktivity, jako je ájurvedská masáž, spropitné pro zaměstnance a nákupy.

Platí se nevratná záloha 5,000 Kč, která je splatná při rezervaci na účet Vandy Španělové 302424829/0300.

Platba v plné výši je splatná do 30. listopadu 2026.

Tato poutní cesta je určena pro praktikující jogíny a/nebo lidi s otevřenou myslí a srdcem.

Žádáme všechny poutníky, aby dodržovali následující pokyny v zájmu hladkého průběhu pobytu a integrace do místních zvyklostí:

Během pobytu není povolena konzumace alkoholu, drog, tabáku a nevegetariánské stravy (maso, ryby, vejce).

Je třeba nosit oblečení zakrývající nohy až ke kotníkům a zakrývající ramena. Přiléhavé a průsvitné oblečení nechte doma.

Na koupání v moři je třeba mít na sobě šortky a tričko.

Snažíme se redukovat plasty, proto myslete na to, že byste si veškerý plastový odpad jako repelenty, šampóny atd. měli odvézt zpět.

Pitná voda a mýdlo na praní jsou k dispozici v ášramu.

Důrazně odrazujeme od kupování balené vody, která nemusí být nezávadná.

Vaše průvodkyně:

Vanda Španělová

Vanda Španělová je nadšenou celoživotní jógovou studentkou a zároveň certikovanou lektorkou jógy a jógové terapie. Lektorské činnosti a vzdělávání se aktivně věnuje od roku 2012. Miluje život ve všech jeho barvách, pohyb, cestování, tvorbu a kulturu. Ráda tuto vášeň sdílí s ostatními a proto kromě lekcí a tematických workshopů již několik let pořádá jógové pobyty v Čechách i v zahraničí. Její lektorský přístup je specifický svým důrazem na meditaci v pohybu, přičemž pohyb jako takový vnímá jako klíč k uvolnění toku energie v těle i mysli. Do vlastní jógové praxe i lektorování se promítá její vášeň k tanci, jako svobodného projevu těla v prostoru. Ráda se zabývá meditačními technikami jež napomáhají zacentrování mysli a zároveň uvolnění vnitřního prostoru těla. Tyto techniky ráda přináší do každé lekce.



Marie Meera Karanath

Marie se narodila v Praze, v Německu vystudovala překladatelství a odtud se prostorově přesunula trochu dál. V roce 2005 absolvovala první výcvik v józe, na který navázala studiem jóga terapie, a při němž se také seznámila s jedním ze svých učitelů, svým pozdějším manželem. Spolu mají malou dcerku Gayatri. Společně založili charitativní organizaci Arsha Yoga Gurukulam v jižní Indii (www.arshayoga.org), která se jógu snaží přiblížit sociálně slabým. V roce 2024 založila projekt www.vedicwoman.com, který vede ženy zpět ke své esenci skrze indickou moudrost. Se svým manželem provozuje ekologický rezort v keralských horách Heritage Farms.



INFORMACE PŘED ODLETEM

1. VÍZUM

Všichni návštěvníci Indie jsou povinni před vstupem do země si zažádat o turistické vízum.

Indie v tuto chvíli vydává elektronická víza na 30 dní, o které můžete žádat na adrese:

<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/> Webové stránky někdy padají a trpělivost je na místě, proto je dobré žádat o vízum hned 30 dní před odletem.

2. OČKOVÁNÍ

Zajděte prosím za svým praktickým lékařem a domluvte se na tom, která očkování jsou povinná.

Obecné pravidlo je, zjistit, zda máte aktuální povinná očkování pro Českou republiku. Např. záškrť, hepatitida A, tetanus, tyfus. Malárie není vyžadována v oblasti, do které cestujeme. Jinak jižní Indie je co se týče nemocí velice bezpečná. Průvodkyně se nenechávají zvlášť očkovat, ale je to na vás.

3. POJIŠTĚNÍ

Ujistěte se, že máte na cestu platné cestovní pojištění.

4. LETENKA

Doporučujeme letět s leteckou společností Etihad airways s přestupem v Abu Dhabi.

Počasí:

Teplota zůstává po celý rok stabilní na 30 stupních.

Počítejte ale, že v horách může být v noci i 15 stupňů.

CO S SEBOU:

- 3x fotokopie pasu a víza
- baterka na svícení
- toaletní potřeby
- láhev na vodu nebo termoska
- podložka na jógu - pokud možno bavlna (lze zakoupit v ášramu)
- tenký ručník (1 zdarma na místě)
- plavky (pro dámy šortky ke kolenům a tričko s krátkým rukávem)
- opalovací krém
- čepice nebo kšiltovka
- 1 teplý svetr
- 1 pár vycházkových bot
- repelent proti komárům
- kartáček na mytí nohou
- batůžek na jednodenní výlety
- toaletní papír (doporučujeme místo toho použít indickou metodu mytí sprškou)

Pro registraci prosím vyplňte
registrační formulář a pošlete
nevratnou zálohu podle již
zmíněných instrukcí.

Těšíme se na tebe!



Vanda a Meera