



Rishikesh – Podróż do Źródła Jogi

16 dni harmonii, medytacji i regeneracji

Delhi • Rishikesh • Delhi

Program dostępny jest przez cały rok w formule indywidualnej. Oferta została przygotowana z myślą o jednej osobie lub dwóch uczestnikach, którzy cenią spokój, komfort i możliwość praktyki we własnym rytmie.

Dla większych grup przygotowujemy indywidualną ofertę i wycenę, dostosowaną do liczby uczestników oraz oczekiwań grupy.

Rishikesh – światowa stolica jogi

Są miejsca, które się zwiedza. Są też takie, do których jedzie się coś poczuć. Rishikesh należy właśnie do nich. Położone u stóp Himalajów, nad świętą rzeką Gangesem, od wieków przyciąga joginów, nauczycieli duchowych i osoby poszukujące wewnętrznej równowagi. To tutaj starożytna tradycja jogi spotyka się z niezwykle atmosferą duchowości oraz pięknem himalajskiej przyrody. Podczas tej wyjątkowej podróży zamieszkasz w renomowanym aszramie, gdzie przez dwanaście dni będziesz uczestniczyć w codziennych zajęciach jogi, medytacji, ćwiczeniach oddechowych oraz wykładach z filozofii jogi. Program został przygotowany zarówno dla osób początkujących, jak i praktykujących.

Wyjazd uzupełnia pobyt w Delhi – fascynującej stolicy Indii – dzięki czemu podróż staje się połączeniem duchowego rozwoju, wypoczynku i poznawania jednej z najciekawszych kultur świata.

To nie jest zwykły wyjazd. To czas dla siebie – na oddech, spokój, regenerację i odnalezienie wewnętrznej równowagi.

Niniejszy materiał posiada charakter informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 i następnych Kodeksu Cywilnego. Organizatorem wyjazdu jest indyjskie certyfikowane biuro podróży Abyss Tours. Lotus Tours & Travel odpowiada za promocję, koordynację wyjazdu.

Ceny podano w euro (EUR). Kwoty w złotych polskich (PLN) mają charakter orientacyjny i zostały przeliczone według kursu obowiązującego w dniu przygotowania oferty. Ostateczne rozliczenie z organizatorem odbywa się w euro.

9 lipca 2026 r.

DLACZEGO WARTO?

12 DNI PRAKTYKI JOGI W RISHIKESH
Codzienne zajęcia jogi, medytacji i pranajamy w jednym z najbardziej cenionych aszramów w Indiach.

ŚWIATOWA STOLICA JOGI
Rishikesh – duchowe serce Indii, u podnóża Himalajów, nad świętym Gangesem.

DOŚWIADCZENI NAUCZYCIELE
Praktyka pod okiem wykwalifikowanych nauczycieli jogi i medytacji z wieloletnim doświadczeniem.

HOLISTYCZNE PODEJŚCIE
Joga, medytacja, techniki oddechowe, filozofia jogi i kuchnia sattwiczna – harmonia ciała, umysłu i ducha.

WYJĄTKOWA ATMOSFERA
Mała grupa, kameralne warunki i czas na wyciszenie oraz głęboki kontakt ze sobą.

ODKRYWANIE RISHIKESH
Ganga Aarti, Beatles Ashram, mosty Ram Jhula i Lakshman Jhula oraz czas na relaks i eksplorację.

WYGODA I KOMFORT
Zakwaterowanie w aszramie oraz hotelu 3* w Delhi, pełne wyżywienie i prywatny transport.

POŁĄCZENIE KULTURY I DUCHOWOŚCI
Fascynująca Delhi i duchowa głębia Rishikesh – Idealne połączenie podróży i rozwoju.

”
TO NIE JEST ZWYKŁY WYJAZD.
TO CZAS DLA SIEBIE.
CZAS NA ODDECH,
SPOKÓJ I ODZYSKANIE
WEWNĘTRZNEJ RÓWNOWAGI.”

CODZIENNA JOGA

MEDYTACJA I PRANAJAMA

WYKŁADY Z FILOZOFII JOGI

KUCHNIA SATTWICZNA

GANGA AARTI

PIĘKNO HIMALAJÓW I RISHIKESH

HARMONIA CIAŁA, UMYŚLU I DUCHA W MIEJSCU, KTÓRE OD WIEKÓW INSPIRUJE LUDZI Z CAŁEGO ŚWIATA.



Program podróży

Dzień 1

Przylot do Delhi, transfer do hotelu i odpoczynek.

Dzień 2

Przejazd do Rishikesh, położonego u podnóża Himalajów. Po zakwaterowaniu w aszramie pierwsza medytacja oraz kolacja powitalna.

Dni 3–14

Codzienna praktyka jogi i medytacji, zajęcia z pranajamy, wykłady z filozofii jogi oraz czas na indywidualną praktykę i odkrywanie uroków Rishikesh i okolic

Dzień 15

Powrót do Delhi, czas na zakupy lub odpoczynek.

Dzień 16

Transfer na lotnisko i wylot.

Niniejszy materiał posiada charakter informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 i następnych Kodeksu Cywilnego. Organizatorem wyjazdu jest indyjskie certyfikowane biuro podróży Abyss Tours. Lotus Tours & Travel odpowiada za promocję, koordynację wyjazdu.

Ceny podano w euro (EUR). Kwoty w złotych polskich (PLN) mają charakter orientacyjny i zostały przeliczone według kursu obowiązującego w dniu przygotowania oferty. Ostateczne rozliczenie z organizatorem odbywa się w euro.

9 lipca 2026 r.

Rishikesh – więcej niż joga

Miasto, w którym duchowość spotyka naturę

Rishikesh zachwyca nie tylko atmosferą sprzyjającą praktyce jogi, ale również niezwykłym położeniem u podnóża Himalajów, nad krystalicznie czystymi wodami Gangesu. Po zakończeniu zajęć możesz odkrywać duchowe i kulturowe oblicze miasta, spacerować malowniczymi uliczkami lub odpoczywać nad brzegiem Gangesu.



Wieczorna ceremonia Ganga Aarti

Codziennie o zachodzie słońca nad brzegiem Gangesu odbywa się uroczysta ceremonia Ganga Aarti. Śpiew mantr, światło setek lamp oliwnych i wyjątkowa atmosfera sprawiają, że jest to jedno z najbardziej poruszających doświadczeń podczas pobytu w Indiach.

Ram Jhula i Lakshman Jhula

Dwa charakterystyczne wiszące mosty są symbolem Rishikesh. Łączą brzegi Gangesu i prowadzą do licznych świątyń, kawiarni oraz sklepów z rękodziełem. Spacer o poranku lub o zachodzie słońca to doskonała okazja do podziwiania panoramy miasta i Himalajów.

Beatles Ashram (Ashram Beatlesów)

To właśnie tutaj w 1968 roku członkowie zespołu **The Beatles** spędzili kilka tygodni, praktykując medytację. Dziś dawny aszram jest niezwykłym miejscem pełnym murali, historii i wyjątkowej atmosfery, odwiedzanym przez miłośników muzyki oraz osoby poszukujące inspiracji.



Niniejszy materiał posiada charakter informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 i następnych Kodeksu Cywilnego. Organizatorem wyjazdu jest indyjskie certyfikowane biuro podróży **Abyss Tours**. **Lotus Tours & Travel** odpowiada za promocję, koordynację wyjazdu.

Ceny podano w euro (EUR). Kwoty w złotych polskich (PLN) mają charakter orientacyjny i zostały przeliczone według kursu obowiązującego w dniu przygotowania oferty. Ostateczne rozliczenie z organizatorem odbywa się w euro.

9 lipca 2026 r.

Rishikesh oferuje wiele sposobów na spokojny wypoczynek:

- masaże ajurwedyjskie,
- herbaciarnie i kawiarnie z widokiem na Ganges,
- spacery nadrzecznymi bulwarami,
- lokalne bazyry z rękodziełem i naturalnymi kosmetykami,

Dla osób aktywnych (opcjonalnie)

Miłośnicy aktywnego wypoczynku mogą skorzystać z dodatkowych atrakcji:

- rafting na Gangesie,
- trekking po okolicznych wzgórzach,
- krótkie wycieczki do wodospadów i punktów widokowych,



Rishikesh – miejsce, do którego chce się wracać raz po raz

Niezależnie od tego, czy szukasz ciszy, inspiracji, kontaktu z naturą czy duchowego wyciszenia, Rishikesh pozostawia wspomnienia na całe życie. To miejsce, które pozwala zwolnić tempo, odnaleźć wewnętrzną równowagę i spojrzeć na codzienność z nowej perspektywy.

Niniejszy materiał posiada charakter informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 i następnych Kodeksu Cywilnego. Organizatorem wyjazdu jest indyjskie certyfikowane biuro podróży Abyss Tours. Lotus Tours & Travel odpowiada za promocję, koordynację wyjazdu.

Ceny podano w euro (EUR). Kwoty w złotych polskich (PLN) mają charakter orientacyjny i zostały przeliczone według kursu obowiązującego w dniu przygotowania oferty. Ostateczne rozliczenie z organizatorem odbywa się w euro.

9 lipca 2026 r.



Twój dzień w aszramie

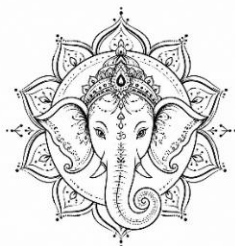
Harmonogram może ulec niewielkim zmianom w zależności od pory roku oraz organizacji zajęć w aszramie.

Godzina	Program dnia
05:00	Pobudka
05:15 - 06:15	Poranna medytacja
06:30 - 08:00	Poranna praktyka jogi
08:15	Śniadanie
10:00 - 11:00	Wykład lub dodatkowe zajęcia z filozofii jogi
12:00	Obiad
12:45 - 13:15	Ćwiczenia oddechowe (pranajama)
15:15 - 16:00	Sesja pytań i odpowiedzi dotycząca jogi, medytacji i filozofii jogi
16:00	Herbata
16:30 - 17:45	Wieczorna praktyka jogi
18:15 - 19:00	Wieczorna medytacja
19:30	Kolacja
20:20	Medytacja przy świecach (<i>poniedziałek, środa, piątek</i>) lub Satsang – wspólne śpiewanie mantr i spotkanie duchowe (<i>wtorek, czwartek</i>)

Niniejszy materiał posiada charakter informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 i następnych Kodeksu Cywilnego. Organizatorem wyjazdu jest indyjskie certyfikowane biuro podróży Abyss Tours. Lotus Tours & Travel odpowiada za promocję, koordynację wyjazdu.

Ceny podano w euro (EUR). Kwoty w złotych polskich (PLN) mają charakter orientacyjny i zostały przeliczone według kursu obowiązującego w dniu przygotowania oferty. Ostateczne rozliczenie z organizatorem odbywa się w euro.

9 lipca 2026 r.



Cena

700 € / os.

(ok. 3 020 PLN*)

Cena przygotowana dla minimum 2 uczestników przy zakwaterowaniu w pokoju dwuosobowym.

Pokój jednoosobowy

1 150 € / os.

(ok. 4 960 PLN*)

Cena przy zakwaterowaniu w pokoju jednoosobowym

Ceny w PLN mają charakter orientacyjny i zależą od aktualnego kursu wymiany (kurs z dnia przygotowania oferty, patrz data w stopce) — rozliczenie z tour operatorem odbywa się w euro.

Dla większych grup przygotowujemy indywidualną wycenę, dostosowaną do liczby uczestników oraz terminu wyjazdu.

Cena obejmuje:

- Transfery lotniskowe.
- Prywatny transport Delhi–Rishikesh–Delhi.
- 12-dniowy program jogi.
- **Pełne wyżywienie podczas pobytu w aszramie**
- 3 noclegi w hotelu 3★ w Delhi ze śniadaniem.
- Wszystkie podatki lokalne.

Cena nie obejmuje:

- Lotów międzynarodowych.
- Wizy do Indii.
- Ubezpieczenia turystycznego.
- Napiwków.
- Wydatków osobistych.
- Usług dodatkowych niewymienionych w programie

Informacje praktyczne

- Paszport musi być ważny co najmniej 6 miesięcy.
- Wymagana jest wiza do Indii.

Niniejszy materiał posiada charakter informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 i następnych Kodeksu Cywilnego. Organizatorem wyjazdu jest indyjskie certyfikowane biuro podróży Abyss Tours. Lotus Tours & Travel odpowiada za promocję, koordynację wyjazdu.

Ceny podano w euro (EUR). Kwoty w złotych polskich (PLN) mają charakter orientacyjny i zostały przeliczone według kursu obowiązującego w dniu przygotowania oferty. Ostateczne rozliczenie z organizatorem odbywa się w euro.

9 lipca 2026 r.

- Zalecany wygodny strój do praktyki jogi.



Każdy szczegół dopracowany! Każda chwila niezapomniana!
Skontaktuj się z nami – Twoja podróż zaczyna się od rozmowy ❤️

**Promocja • Organizacja •
Wsparcie 24/7 w języku polskim**

PL Lotus Tours & Travel
☎ telefon • 💬 WhatsApp • ✉ E-mail
lotusabyss.pl@gmail.com
www.lotustours.pl/
(+48) 794 420 417



**Organizator wyjazdu •
Wsparcie 24/7**

IN Abyss Tours
☎ telefon • 💬 WhatsApp • ✉ E-mail
+91 98113 80861
abysstours.ind@gmail.com
(+91) 11 45064008/45013582
www.abysstours.com



WARUNKI I ZASADY

Organizator dokłada wszelkich starań, aby program został zrealizowany zgodnie z ofertą. W sytuacjach niezależnych od organizatora mogą wystąpić niezbędne zmiany wynikające z działania siły wyższej lub decyzji właściwych organów. Priorytetem pozostaje bezpieczeństwo uczestników oraz sprawna realizacja programu.

Niniejszy materiał posiada charakter informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 i następnych Kodeksu Cywilnego. **Organizatorem wyjazdu jest indyjskie certyfikowane biuro podróży Abyss Tours. Lotus Tours & Travel odpowiada za promocję, koordynację wyjazdu.**

Ceny podano w euro (EUR). Kwoty w złotych polskich (PLN) mają charakter orientacyjny i zostały przeliczone według kursu obowiązującego w dniu przygotowania oferty. Ostateczne rozliczenie z organizatorem odbywa się w euro.

9 lipca 2026 r.