

*** SARDYNIA 7 – 14 MAJ ***



Ruch, oddech, praktyka, warsztaty, wyjazdy

Sardynia to przepiękne scenerie Morza Śródziemnego, rajskie plaże jak ze snu, kryształowo czysta woda we wszystkich odcieniach szmaragdu, błękitu i turkusu 🌊

Nie sposób się nie zachwycić i nie zakochać w tym miejscu... słońce, pyszne jedzenie i znakomite wino uznawane za eliksir długowieczności, który szybko potrafi zawrócić w głowie 😊

Sardynia to miejsce magiczne- pełne nie tylko jednych z najpiękniejszych plaż na świecie, ale grot, jaskiń, kamiennych nuragów, domów czarodziejek i grobowców olbrzymów oraz ogrom oszałamiających widoków 🗨️

Na Sardynię wracam po raz kolejny. Zabieram Was tam, bo jest to miejsce szczególne, zachwycające, zróżnicowane i absolutnie warte poznania.

Wyjazd zaprojektowałam z myślą o kameralnej grupie osób tak, aby każdy poczuł się zaopiekowany i mógł doświadczać w pełni uroków wyspy, jej natury, zamieszkujących ją ludzi, kultury, a przede wszystkim SIEBIE w nowych warunkach.

Poza pięknymi widokami każdego dnia będzie towarzyszył nam:

- BODYART / MOVEMENT – jedne z tych zajęć w ramach treningu porannego;
- TREKKING - w trakcie długich spacerów będziemy poznawać codziennie nowe magiczne miejsca;
- QIGONG / TAO JOGA / MEDYTACJA – jedne z tych zajęć, gdzieś w trasie w pięknych okolicznościach przyrody;
- UZIEMIENIE – spacerowanie na bosą stopę, wpatrywanie w horyzont (to resetuje mózg), a fale działają jak terapia, serce i mózg zaczyna współpracować...

Celem przygotowanych przez nas zajęć ruchowych jest uzyskanie odprężenia, regeneracji oraz zrównoważenia ciała i umysłu w zachwycających okolicznościach przyrody.

Rodzaje ćwiczeń oraz trasy będą dostosowane do poziomu zaawansowania uczestników.

Wyruszając z nami w tę przygodę możesz zobaczyć:

- Liczne atrakcje południowo- zachodniego wybrzeża (costa del sud, costa verde);
- Parco della Giara – rezerwat dzikich koni;
- Obszar archeologiczny Su Nuraxi di Barumini (słynne nuragi);
- Okolice CHIA- moim zdaniem najpiękniejsze piaszczyste plaże i znakomite jedzenie w Crar'e Luna, wieża strażnicza (Torre di Chia), latarnia na capo Spartivento i pobliski szczyt z pięknym widokiem;
- Sentiero al mare strada romana – przepiękna droga rzymska poprowadzona wzdłuż linii brzegowej
- Troszkę ukryta Cala Lunga i Cala Domestica – piękna trasa do niej z Buggeru;

- Grotta su Mannau (można połączyć ze zwiedzaniem ruin świątyni Antas);
- Pan di Zuccheru, Porto Flavia;
- Wspaniały rejs wzdłuż wybrzeża start z Buggeru; możliwość zwiedzenia Galleria Henry (kopalnia);
- Wydmy Piscinas oraz Plaža Scivu - przez miejscowych nazywana plażą, która „mówi” oraz Capo Pecora;
- San't Antioco – słynące z tuńczyka, rubinowego wina i jednego miejsca gdzie jeszcze jest produkowany morski jedwab zwany „duszą wody”; robiący wrażenie łuk pocalunków, grobowiec gigantów

Sardynia to także doskonałe jedzenie 😊

Dlatego mamy sprawdzone świetne restauracje, w których w ramach codziennych posiłków poznasz nowe przysmaki lokalnej kuchni. Proste, obłędnie smaczne jedzenie ryby, owoce morza, sery, jagnięcina iiii świetne wina – uczta dla podniebienia

Każdy dzień będziemy rozpoczynać lekką aktywnością, później śniadanko i ruszamy w drogę - codziennie nowe miejsca!

Zajęcia sportowe będą odbywały się w różnych okolicznościach przyrody, w których się znajdziemy albo w naszej agroturystyce :-)

Lokalnego jedzenia będziemy kosztować w trakcie obiadokolacji i lekkich przekąsek w miejscowych knajpkach i restauracjach.

Wszystkie punkty programu są propozycją możliwą do zrealizowania w bardzo napiętym grafiku – program dostosujemy do potrzeb, możliwości i pogody. Rejs odbędzie się jeśli warunki na morzu na to pozwolą.

Będziemy mieszkać w klimatycznej agroturystyce Agriturismo Sa Scalita położonej na zboczach góry Sirai, pomiędzy Nuraghe o tej samej nazwie i Muzeum Węgla. Pokoje 2 osobowe starannie umeblowane, wykonane przez miejscowych rzemieślników z Sulcis.

Link do agroturystyki: <http://www.sascalitta.com/>

Rejs pozwoli nam lepiej poznać przepiękne południowo-zachodnie wybrzeże Sardynii. Będziemy podziwiać wybrzeże w jego niezliczonych odstępach pomiędzy niesamowitymi zatoczkami i cudownymi plażami. Zobaczymy od strony morza niezwykły port Porto Flavia, który został zbudowany na początku XX wieku i był wykorzystywany do przetadunku węgla, siarki, rud baru, cynku, ołowiu, srebra i innych minerałów na statki. Wpłyniemy do jaskini Azzurra zwanej również jaskinią Sardegna. Następnie przeptyniemy przez kanał Grande di Nebida czyli długą i wąską dolinę, przez którą przepływa strumień, który wpada do morza wspaniałą zatoką przypominającą fiord i charakteryzującą się małą plażą oraz szeregiem jaskiń. Tutaj zatrzymamy się na kąpiel! Optyniemy także niezwykłą kostkę cukru "Pan di Zuccheru"- czyli 132-metrowy pomnik przyrody ukształtowany w czasie.

Na koniec powrót do portu z zawrotną prędkością , żeby poczuć wiatr we włosach :-)

Termin: 07.05.2026 – 14.05.2026

wylot Kraków – **Cagliari** Ryanair (17:25 – 19:50) - w te dni są także loty z Poznania, ale bardzo późno ok północy,

powrót **Cagliari** – Kraków Ryanair (14:35 – 17:00) - Wizz Air - nie lata do Cagliari, pozostałe lotniska są za daleko,

***polecam kupić już teraz bilety** ponieważ są w **dobrej cenie** niecałe 1000 zł z bagażem)

Cena: 1111 euro + plus lot

*ilość miejsc ograniczona 12 osób

Cena zawiera: noclegi w dwuosobowych pokojach, śniadania, zajęcia sportowe, transport po wyspie, bilety wstępu, rejs Porto Flavia.

Koszty nie ujęte w cenie: lot - około 1100 zł (Kraków do Cagliari - Ryanair), ubezpieczenie turystyczne NNW, obiadowe kolacje: ceny w restauracjach około 30-50 €

Masz pytania?

Chcesz dołączyć?



Napisz: mathilda11@op.pl wpisz w tytule SARDYNIA lub zadzwoń tel. +48 513 541 937

Matylda / +48 502301081 Ewa

Nie zawsze mogę rozmawiać ale na pewno oddzwonię!

Kim jesteśmy:

Ewa Miśkiewicz – Dyplomowany instruktor fitness, aerobic, shape, step, hata yogi, certyfikowany nauczyciel Yin Yoga & Tradycyjna Medycyna Chińska, licencjonowany instruktor bodyART® w specjalnościach: bodyART® Basic, bodyART® Dynamic, bodyART® Flow, bodyART® Stretch, bodyART® Energy, bodyART® Powięź i Punkty spustowe(Myofascials&Trigger Points), bodyART® Pure, bodyART® Medical&Recovery, bodyART® Contact i wiele innych ukończonych szkoleń.

Pasjonują ją ludzie, ich wiedza, doświadczenia, uczucia przenikające się we wzajemnych relacjach, mające wpływ na to kim jesteśmy, ale też emocje pozostawiające ślady w postawie ciała. Fenomen zależności umysłu od ciała i ciała od umysłu nieustannie ją zachwyca.

Matylda Leśniak. Jestem magistrem Wychowania Fizycznego. Sportem fascynuję się od dziecka. Od ponad 15 lat jestem wykwalifikowanym instruktorem narciarstwa, karate, fitness, pilates, aqua aerobic, nordic walking, technik oddechowych, rolowania oraz treningów powięziowych. Mam wieloletnie doświadczenie w organizowaniu wyjazdów sportowych. Jestem również masażystką 😊 Mam szeroki obszar zainteresowań i ciągle się rozwijam, staram się zarażać ludzi pozytywną energią i miłością do ruchu dbając jednocześnie o BEZPIECZEŃSTWO ćwiczących. Uwielbiam naturę, przyrodę, góry, morze, zielen i dobre jedzenie...

Sardynia ma to wszystko!!! Zakochałam się w tym miejscu! POLECAM!

ZAPRASZAMY POD NASZE SKRZYDŁA 🤗

EWA & MATYLDA