

14.08 - 22.08.2025

# GRUZJA

Yoga Camp + Trekking  
Swanetia, Racza,



[WWW.FIZJOTRAVEL.PL](http://WWW.FIZJOTRAVEL.PL)

# LET'S EXPLORE

*Tam gdzie kończy się  
nasza opowieść, zaczyna  
się Twoja niezapomniana  
podróż.*

Zapraszam Cię serdecznie na niezwykle przygodę Yoga&Trek z Fizjo Travel do Gruzji! To kraj pełen kontrastów, gdzie spotykają się góry Kaukazu, urocze miasteczka pełne historii, gościnność miejscowych oraz przepyszna kuchnia. Wyjazd off road pozwoli Ci poznać Gruzję w sposób autentyczny i niezapomniany..

Yoga & Trek 2025 - Mistyczna Swaneti i malownicza Racza (nazywana Szwajcarią Kaukazu) w Gruzji czekają na Ciebie! Zapraszamy Cię na wyjątkowy wyjazd Yoga & Trek do Gruzji, który odbędzie się latem 2025 roku! To idealna okazja, by połączyć pasję do jogi i górskich wędrówek z eksploracją magicznych regionów Gruzji - Swaneti i Raczy. Jeśli marzysz o głębokim relaksie, bliskości z naturą i odkrywaniu najpiękniejszych zakątków Kaukazu, ten wyjazd jest właśnie dla Ciebie! 🏞️🧘

Bez wątpienia wyjazd do Gruzji z Fizjo Travel będzie niezapomnianą przygodą, która pozwoli Ci poznać ten fascynujący kraj w sposób autentyczny i pełen adrenaliny! Czekamy na Ciebie na pokładzie naszego 4x4, gotowi na wspólne odkrywanie Gruzji!

## Pilot

### *naszej przygody*

Jestem nauczycielką Hatha yogi (yog i tradycyjnej) z 7 letnim stażem. Skończyłam kurs 200h w Polsce i 300 h w Indiach. Moją misją jest rozwijać uczniów wszechstronnie, ogólnorozwajowo. Ogromną uwagę przykładam do oddechu, uczę jak wdrażać go w codziennym życiu. Zajęcia yogi dostosowuję pod poziom uczestników, pokazuje wersje łatwiejszą i bardziej zaawansowaną. Każdy znajdzie tu coś dla siebie. Na praktyce yogi lubię się zmęczyć ale też śpiewać mantry i długą shavasane. Dołącz na wyjazd ze mną a twoja yoga stanie się doświadczeniem nie tylko fizycznym.

Ewa Wajman



## Pilot

### *naszej przygody*

Jestem współtwórcą Fizjo Travel, właścicielem NeuroFix Fizjoterapia i Avatara. Z zawodu jestem fizjoterapeutą, z natury podróżnikiem. Mówią o mnie „podróżnik z krwi i kości”, bo w drodze czuję się najszczęśliwszy, gdy wracam nie mogę usiedzieć na miejscu. Przejechałem autostopem dużą część Azji i Europy, serce zostawiając w Kirgistanie i Gruzji. Do organizacji wypraw podchodzę z równie wielką troską, jak do zdrowia moich pacjentów. Bezpieczeństwo i satysfakcję uczestników stawiam na pierwszym miejscu, nie zapominając o sporej dawce dobrej zabawy. Jadąc ze mną, masz luz i wszystko pod kontrolą!

No i gwarancję super zdjęć, bo fotografia to moja kolejna pasja, którą realizuję podczas każdej wyprawy.

W podróży cenię sobie kontakt z naturą, integrację z lokalną społecznością i odkrywanie nowych miejsc. Chodzenie po górach, lasach i dżunglach daje mi spokój i radość. To bliskość z przyrodą i ludźmi uczy mnie pokory, doceniania teraźniejszości oraz stawiania sobie filozoficznych pytań. Nie cel podróży, ale sama podróż jest dla mnie najważniejsza, szczególnie ta prowadząca do poznania samego siebie.

Patryk



Dzień 1 | 14.08.2025

## Kutaisi - Mestia

- Wylot Warszawa/Pioznań - Kutaisi godz.09.10
- Przylot do Kutaisi godz.14;40
- Odebranie nas przez kierowców z lotniska
- Przejazd do miejscowości Mestia
- Po drodze odwiedzimy kanion Martvili
- Zakwaterowanie w hotelu
- Yoga + Zachód słońca na tarasie naszego hotelu



Dzień 2 | 15.08.2025

## Mestia -

## Jeziorko Koruldi

- Poranna yoga na tarasie hotelu
- Śniadanie
- Wyjazd samochodami na jeziorko Koruldi położone na 2850 m n.p.m.
- Sesja oddechowa na szczycie z pięknym widokiem na Kaukaz
- Obiado-kolacja w zaprzyjaźnionej restauracji
- Wyciszająca yoga przed snaniem



Dzień 3 | 16.08.2025

## Mestia - Ushguli

- Yoga na tarasie z widokiem na całe miasteczko i szczyty Kaukazu
- Śniadanie
- Zakupy (możliwość zakupu soli Swaneckiej)
- Wyjazd do wioski Ushguli położonej na 2200 m.n.p.m
- Zameldowanie w zaprzyjaźnionym pensjonacie
- Chillout i czas wolny (najlepiej się zgubić na wiosce)
- Yoga przy zachodzie słońca
- Obiady-kolacje (tradycyjna supra)



Dzień 4 | 17.08.2025

## Ushguli - Schara

- Yoga o poranku
- Śniadanie 9;:00
- 10;15 wyjazd na koniach pod lodowiec Schara (dla chętnych)
- Obiad u naszej zaprzyjaźnionej rodziny
- Czas wolny
- Yoga i mobility przy zachodzie słońca
- Spacer po wiosce dla chętnych
- Kolacja u gospodarzy



Dzień 5 | 18.08.2025

## Racza - ONI

- Yoga o poranku
- Śniadanie w domu gospodarzy
- Wyjazd z Ushguli do Raczy
- jezioro Shaori - po drodze do hotelu
- Przyjazd do hotelu w miejscowości ONI
- Obiad u gospodarzy
- czas wolny
- Wieczorna praktyka oddechu i yogi
- integracja



Dzień 6 | 19.08.2025

## Ghebi - Glola

- Yoga
- Śniadanie 9:00 / wymeldowanie około 10:30
- Wyjazd do wioski "na końcu świata" czyli Ghebi
- Zwiedzanie wioski oraz obiad u lokalnych mieszkańców
- Powrót wieczorem do wioski Glola\
- Zameldowanie
- yoga
- obiado-kolacja



Dzień 7 | 20.08.2025

## Jeziro Udziro

- Bardzo wczesne Śniadanie
- Wyruszamy z przewodnikiem na najtrudniejszy, ale zarazem najpiękniejszy trekking podczas tej wyprawy - ekscytująca trasa w kierunku jeziora Udziro 2800 m n.p.m.
- Po całodziennym trekkingu wieczorem wracamy do pensjonatu na ciepłą kolację.
- yoga wyciszająca

Długość trasy 18km/ 12h

Przewyższenia 1700m.



Dzień 8 | 21.08.2025

## Shovi - Kutaisi

- Poranna wolna yoga
- Wolne śniadanie i wolna kawa
- Wyjazd do miejscowości Shovi
- Odwiedzimy letnią rezydencję stalina, która jest opuszczona od lat.
- obiad
- Wyruszymy w kierunku Kutaisi
- Przyjazd około 17 do Kutaisi
- Yoga o zachodzie słońca na tarasie hotelu
- Pożegnalna kolacja



Dzień 9 | 22.08.2025

## Kutaisi - WAW

- Wyjazd z hotelu około godziny 4;00
- Wylot do Polski 6;55 rano
- Na miejscu w Polsce o godzinie 8;35





# FIZJO TRAVEL

Dołącz do jednej z naszych wypraw,  
odkrywaj, doświadczaj i spodziewaj się  
niespodziewanego. My zajmiemy się  
całą resztą.

 509 785 150  
 [biuro@fizjotravel.pl](mailto:biuro@fizjotravel.pl)  
 [@fizjo.travel](https://www.instagram.com/fizjo.travel)