

# GRUZJA

YOGA • HARMONY • EXPLORATION

8.10.2025 - 15.10.2025



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

A group of about eight people are sitting in a circle on a lush green grassy field. They are facing each other, some looking towards the camera. In the background, there is a dense forest of tall trees with vibrant green foliage. The scene is bright and sunny, suggesting a pleasant outdoor setting.

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

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

Ta niesamowita przygoda będzie miała miejsce na terenie wschodniej Gruzji – w regionie Kakheti i Mmccheta-Mtianeti już tej jesieni!

To idealna okazja, by połączyć pasję do jogi i górskich wędrówek z eksploracją magicznych regionów Gruzji. 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 wyjątkowy i pełen adrenaliny!

Czekamy na Ciebie i jesteśmy gotowi na wspólne odkrywanie Gruzji!

**LET'S EXPLORE**

## Pilotka

### *naszej przygody*

Nazywam się Mari Pareishishvili. Jestem Gruzinką mówiącą po polsku. Podróżowanie od zawsze było moją pasją – chyba nie ma miejsca w Gruzji, w którym nie postawiłam stopy!

Z ogromną radością dzielę się pięknem mojego kraju, jego kulturą i tradycjami z gośćmi z różnych zakątków świata.

Jednym z moich ulubionych miejsc w Gruzji są górskie regiony Tuszetii i Mtianeti – tam czuję prawdziwą wolność i bliskość z naturą.

Jako lokalna przewodniczka staram się nie tylko pokazywać miejsca, ale też tworzyć atmosferę prawdziwej gruzińskiej gościnności. Ze mną w Gruzji poczujecie się, jak w domu.



## Instruktorка jogi

### *naszej przygody*

Nazywam się Tamar Atuashvili i joga to nie tylko moja praca – to moja pasja i sposób życia. Praktykuję od 2014 roku i od tego czasu nieustannie pogłębiłam swoją wiedzę oraz doświadczenie.

Prowadzę własne studio jogi w mieście Gori, gdzie dzielę się tym, co kocham najbardziej – praktyką Ashtanga Vinyasa Jogi, jogą wspierającą rehabilitację, medytacją oraz pranajamą.

Od 2023 roku jestem certyfikowaną instruktorką i z radością towarzyszę moim uczniom w ich drodze do harmonii ciała i umysłu.



Dzień 1 | 8.10.2025

## *Kutaisi/Tibilisi*

- Wylot z Warszawy o godzinie 9:10.
- Przylot do Kutaisi o godzinie 14:40.
- Transfer do hotelu w Tibilisi.
- Pierwsze eksplorowanie Gruzji.
- Kolacja powitalna.
- Odpoczynek.



Dzień 2 | 9.10.2025

## *Tibilisi Dolina Truso*

- Joga z widokiem na miasto.
- Śniadanie.
- Offroadowy rajd po szlaku do Truso (po drodze w supermarkecie zakupy na piknik).
- Trekking do wioski Abano i Ketrisi.
- Piknik z widokiem na dolinę.
- Wieczorny przyjazd do miasteczka Stepantsminda.
- Zakwaterowanie w hotelu.
- Joga przy zachodzie słońca.
- Kolacja i nocleg.

Dzień 3 | 10.10.2025

## Kazbegi

- Poranna joga.
- Późne śniadanie.
- Udanie się do Kościoła Świętej Trójcy (na wysokości 2170 m).
- Możliwy długi trekking w Dolinie Juta lub krótki trekking do wodospadu Gveleti (w zależności od preferencji grupy).
- Wieczorna joga.
- Kolacja w hotelu.



Dzień 4 | 11.10.2025

## Kazbegi - Udabno

- Yoga na tarasie.
- Śniadanie w hotelu.
- Przyjazd do Udabno między godz. 14/15.
- Wizyta w monasterze Davida Garedzi.
- Około godzinny off-road, podziwianie kolorowych gór.
- Praktyka jogi o zachodzie słońca.
- Powrót do hotelu, kolacja i nocleg.
- Opcjonalnie: Konie.

Dzień 5 | 12.10.2025

## Winobranie - Udabno

- Śniadanie w hotelu.
- Pobyt w winnicy na „rtveli” - zbiory winogron/radośnie celebrowany czas.
- Zbieranie winogron, robienie szaszłyków, degustacja wina i domowej czaczy.
- Kolacja i tradycyjne gruzińskie toasty.
- Powrót do Udabno na nocleg.



Dzień 6 | 13.10.2025

## Udabno - Tbilisi

- Poranna joga.
- Śniadanie.
- Czas wolny, żeby cieszyć się spokojem gruzińskich stepów.
- Około godz. 14/15 transfer do Tbilisi.
- Zameldowanie się w hotelu.
- Wizyta w łaźni siarkowej - relaks i poznanie tradycji bani oraz związanych z nią zabiegów pielęgnacyjnych.
- Kolacja - artystyczny pokaz gruzińskich tańców narodowych przy muzyce na żywo.

Dzień 7 | 14.10.2025

## Tbilisi

- Poranna joga i śniadanie w hotelu.
- Zwiedzanie starego miasta.
- Podziwianie kolorowych domów z drewnianymi balkonami, spacer po wąskich uliczkach, odwiedzenie katedry Sioni, twierdzy Narikala, meczetu i słynnych łaźni siarkowych.
- Podziwianie krajobrazu z punktów widokowych oraz odkrywanie lokalnych kawiarni i sklepików z rękodziełem.
- Wieczorem uroczysta, pożegnalna kolacja - wspólnie powspominamy naszą gruzińską przygodę, podzielimy się wrażeniami i podziękujemy sobie wspólnie spędzony czas.



Dzień 8 | 15.10.2025

## Tbilisi - transfer na lotnisko Kutaisi

- Krótki odpoczynek.
- Odbiór lunch boxów i transfer na lotnisko w Kutaisi.
- Wylot o godzinie 6:55.
- Przylot do Warszawy 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)