

# Kambodża

## Sylwester Chill - Yoga - Trip

28.12.2025 - 10.01.2026





# LET'S EXPLORE

*A gdyby tak odkryć miejsce, gdzie marzenia stają się rzeczywistością?*

Wyobraź sobie wyjazd, gdzie to Ty decydujesz, jak spędzasz swój czas – bez sztywnych ram, bez napiętego harmonogramu. **Tu liczy się Twoja wolność** i to, na co naprawdę masz ochotę. Każdy dzień zaczynamy z czystą kartą – organizatorzy podrzucają pomysły, a Ty wybierasz, co Ci w duszy gra. **Każdego dnia "MOŻESZ NIC"!**

Jednak sprawdź ten pomysł:

Budzisz się rano i idziesz na sesję jogi prowadzoną przez certyfikowaną joginkę w egzotycznym krajobrazie. Naładowany energią wskakujesz do krystalicznie czystej i ciepłej wody bezpośrednio z białego piasku czystej plaży. Idziesz na pyszne śniadanie gdzie owoce i produkty są najlepszej i świeżej jakości. W ciągu dnia nie musisz nic, ale możesz zgubić się na egzotycznej przepięknej wyspie, możesz pływać z żółtami, albo też pić świeże kokosy. Podczas zachodu słońca doświadczasz wyciszającej sesji jogi podczas szumu fal. Po zmroku wchodzisz do wody lub wypływasz łódką, aby zobaczyć świecący plankton (przenosisz się do świata Awatara). Czy to brzmi jak idealny plan na sylwestra? To, co napisane wyżej, będzie dostępne przez pierwsze 5 dni... A potem? A potem wchodzimy w głęboką, prawdziwą, surową i piękną Kambodżę lądową. Przemierzmy ten sam szlak, który Patryk przemierzył autostopem, dzięki czemu odkrywamy ją z nieco innej strony.

My jesteśmy tylko przewodnikami, Ty kreujesz swój dzień – zgodnie z tym, jak się czujesz, czego potrzebujesz.

**To Ty wybierasz rytm.** Ten wyjazd to wolność – pełna, autentyczna, bez żadnych oczekiwań.



*Wolność, spokój, zero presji i pełen luz.*



fizjo travel







## Kto o Ciebie

### zadba

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



## Kto o Ciebie

*zadba*

Jestem nauczycielką Hatha yogi (yogi tradycyjnej) z 7 letnim stażem. Skończyłam kurs 200 h w Polsce i 300 h w Indiach. Moją misją jest rozwijanie uczniów wszechstronnie, ogólnorozwojowo. Ogromną uwagę przykładam do oddechu, uczę, jak wdrażać go w codziennym życiu. Zajęcia yogi dostosowuję pod poziom uczestników, pokazuje wersję 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





# CO NA CIEBIE CZEKA?

*Lekkość, egzotyczne wyspy, dziecięca radość i kambodżański kontrast*

Wyobraź sobie wygodny i komfortowy duży pokój z łazienką, z którego rozpościera się widok na krystalicznie czystą wodę, palmy oraz biały piasek, do którego macie całe 5 metrów, bo praktycznie Wasz pokój jest na samej rajskiej plaży.

**Tutaj codzienność przestaje istnieć**, a Ty zanurzasz się w chwilach pełnych relaksu, praktyki z własnym ciałem, śmiechu do łez i kojących dźwiękach szumu fal.

Wstajesz rano, wychodzisz na taras, a tam egzotyczna plaża z jeszcze piękniejszą wodą. Spacerem wchodzisz sobie do ciepłej wody, a potem pod palmami czeka na Ciebie instruktorka jogi, która poprowadzi poranną sesję, która doda Ci pozytywnych endorfin i zapewni uśmiech, i radość na cały dzień.

Po pysznym śniadaniu, na którym znajdują się najświeższe egzotyczne owoce i warzywa, zaczynasz robić to, na co masz ochotę. Eksplorujesz dziką wyspę, leżakujesz pod palmami, uprawiasz snorkeling, albo po prostu robisz to wszystko jednego dnia. Wieczorem czeka Cię sesja regeneracyjno-rozluźniająca w postaci jogi i sesji oddechowej. A teraz najlepsze - po zmroku zakładasz maskę do snorkelingu, lekko zanurzasz pod się wodę i przenosisz się do świata AVATARA, ponieważ wokół Ciebie porusza się niebieski, świecący plankton. Przeżycie nie z tej ziemi.

A to wszystko wśród ludzi, którzy tak samo, jak Ty szukają czegoś więcej, niż zwykłego spędzenia wolnego czasu!

Gwarantujemy dobrą naukę, dużą dawkę inspiracji z jogi, doświadczenie przebywania na egzotycznych wyspach, zagłębienie się w prawdziwą, lądową Kambodżę, w której nie sposób się nie zakochać. Odwiedzimy Angkor Wat i zobaczymy wspaniałe kontrasty surowych kolorów Kambodży, a co najważniejsze poznamy lokalnych wspaniałych ludzi, ich kulturę i zwyczaje.

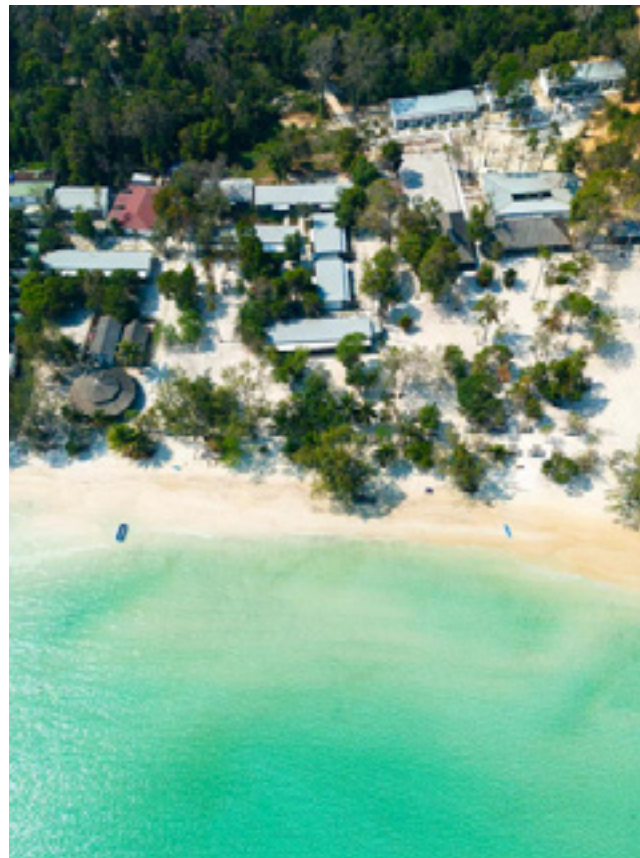
**Zacznij Nowy Rok w sposób, który naładuje Cię dobrą energią na długi czas!**



# Czas na odprężenie

## Wyjazd, który odpręży i daje moc!

- **Poranny spacer** - codzienny, poranny spacer brzegiem białej egzotycznej plaży. To chwila na zanurzenie się w ciszy i odnalezienie pełnej harmonii wraz z szumem fal.
- **Wieczory z pasją** - każdy wieczór przyniesie coś wyjątkowego - od beztroskiej rozrywki po mądre, inspirujące dyskusje, które sprawią, że będzie to wspaniały czas.
- **Spotkania przy ognisku na plaży** - ciepło płomieni, iskry radości, luźne rozmowy, głębokie refleksje i spontaniczny śmiech. To przestrzeń, gdzie zwalnia czas!



## Aktywności z duszą

Ten moment, w którym możesz naładować się endorfinami i po prostu być.

- **Poczuj lekkość w ciele** - poprzez różnorodne formy jogi zadbamy o Twoje ciało. Uwolnisz napięcia i zwiększysz elastyczność.
- **Aktywne zwiedzanie** - dla każdego chętnego będzie to aktywny czas w postaci wielu spacerów, jazdy na rowerze, skuterze, pływanie z żółwiami, snorkeling, a może po prostu poranne wyjście na jogging?
- **Sesje oddechowe** - Wyobraź sobie wieczór na plaży, gdzie delikatny szum fal miesza się z głosem joginki prowadzącej sesję oddechową, która wycisza umysł i otwiera ciało na nowy dzień. To nie tylko relaks - to głęboki reset, którego potrzebujesz bardziej, niż myślisz.
- **Luksusowy reset** - Bo zwiedzając Kambodżę jest to po prostu luksus. Luksus, że możemy.









# Kulinarna przygoda

Zanurz się w kulinarnej przygodzie, gdzie smak i radość łączą się w jedno.

- **Grillowana ryba** - złowiona rano, grillowana wieczorem na plaży, często z czosnkiem, limonką i chili
- **Kalmary i krewetki z grilla** - podawane z ostrym sosem z tamaryndowca lub papryczek
- **Lok Lak** - wołowina w sosie pieprzowo-sojowym podawana z ryżem i jajkiem sadzonym
- **Khmer curry**- łagodniejsze niż tajskie
- **Grillowane banany z mlekiem kokosowym** - prosty deser podawany na plaży
- **Spring rolls (nem)** - świeże lub smażone, często z dodatkiem mango, mięty i krewetek.
- **Sok z trzciny cukrowej z limonką**
- **Mleko kokosowe prosto z kokosa**
- **Świeży zimny kokos**
- **Banh Chhev** - kambodżański odpowiednik naleśników z kurkumą, wypełniony kielkami, mięsem lub krewetkami





# INFORMACJE PRAKTYCZNE

## Logistyka, loty i transport

**Dzień 1 | 28.12.2025 - 29.12.2025**

- Wylot z Warszawy o godzinie 11:45 (AIR-ARABIA)\*\*\*
- Przylot do Bangkok o godzinie 07:05 (ze względu na zmianę czasu będzie to data 29.12.2025)
- Wspólne zakupy/zwiedzanie Bangkoku/pierwszy Pad-Thai
- Wieczorna integracja w Sky-Bar w Tichuca Rooftop Bar - 46 piętro)

**\*\*\*Lot z Polski do Bangkoku trwa ok 13 h.**

## Bangkok - Koh Rong Samloen

**Dzień 2 | 30.12.2025**

- Yoga na dachu naszego hotelu z widokiem na Bangkok
- Śniadanie
- Wyjazd komfortowym, klimatyzowanym busem w kierunku granicy z Kambodżą
- Przekroczenie granicy zajmie nam około godziny
- Doświadczenie całkowitej zmiany scenerii, języka, ludzi oraz kolorów ziemi
- Trasa z granicy do portu zajmie około 5 h z przystankami na jedzenie, toaletę oraz spontaniczne przystanki w ciekawych miejscach
- Wyptynięcie wieczorem z portu na wyspę Koh Rong Samloem
- Zameldowanie się w hotelu
- Sesja jogi i medytacji przy szumie fal
- Pierwsze doświadczenie z świecącym planktonem - coś pięknego!

## Koh Rong Samloem

**Dzień 3 | 31.12.2025**

- Yoga
- Śniadanie
- Chill, spacerowanie, snorkeling- WOLNOŚĆ
- Przygotowania do sylwestra
- Kolacja sylwestrowa i cieszenie się z nadejścia Nowego Roku
- Długa noc



# Koh Rong Samloem

**Dzień 4 | 01.01.2026**

- Późna Yoga, aby dobrze wejść w Nowy Rok
- Śniadanie
- Chillout, wolność, spacerowanie, robimy, co chcemy
- Yoga Yin i sesja oddechowa, wyciszająca
- Nocny rejs, aby poobserwować świecący plankton z dala od plaży (dla chętnych)

# Koh Rong Samloem - KOH RONG

**Dzień 5 | 02.01.2026**

- Yoga
- Śniadanie
- Plażowanie i chill
- Około 13:00 wypłynięcie łódką na wyspę obok (20 min) KOH RONG
- Zameldowanie w hotelu przy plaży
- Spacer po wyspie - aż znajdziemy ten mityczny zachód słońca
- Kolacja
- Yoga wyciszająca z sesją oddechową
- Kolejna możliwość rejsu na świecący plankton

# Koh Rong - KAMPOT

**Dzień 6 | 03.01.2026**

- Yoga
- Śniadanie
- Chill, spacerowanie, snorkeling - WOLNOŚĆ
- Około godziny 15:00 wypływamy z wysp na ląd
- Po około godzinnym rejsie wsiadamy do komfortowego busa, którym pojedziemy do miejscowości Kampot (postkolonialne francuskie miasteczko - niesamowicie urokliwe z pysznym jedzeniem oraz możliwością spróbowania happy pizzy)
- Wieczorny chill na barkach pływających na rzece z muzyką na żywo



# KAMPOT

## Dzień 7 | 04.01.2026

- Yoga
- Śniadanie z Francuskimi bagietkami <3
- Spacer po miasteczku
- Wynajęcie skuterów lub tuktuków z kierowcami
- Jedziemy na plantacje pieprzu, gdzie jest najlepszy pieprz na świecie sprzedawany do najlepszych restauracji świata
- Potem pojedziemy na Bokor Hill Station (opuszczone francuskie budynki w górach, dawny hotel-kasyno, kościół, stara poczta, niesamowite widoki na dżunglę i zatokę Tajlandzką - mgła, wiatr i klimat jak z horroru, robi wrażenie)

# Kampot - KEP - Phnom Penh

## Dzień 8 | 05.01.2026

- Yoga
- Śniadanie
- Wyjazd 30-minutowy do miejscowości KEP, gdzie można zjeść słynnego kraba z pieprzem (obłęd)
- Następnie 3-godzinny przejazd do stolicy kraju Phnom Penh
- Zameldowanie w hotelu
- Muzeum S21 - była szkoła zamieniona w brutalne więzienie i ośrodek tortur przez reżim Czerwonych Khmerów
- Spacer po mieście i dojście do Targu Riverside - urokliwa promenada wzdłuż rzeki Mekong

# Phnom Penh - SIEM REAP

## Dzień 9 | 06.01.2026

- Yoga
- Śniadanie
- Wyjazd do Killing Fields (20 min) - jedno z najważniejszych miejsc związanych z tragedią Kambodży
- Podróż około 6 h komfortowym busem do miejscowości Siem Reap (Angor Wat)
- Wieczorne zameldowanie się w hotelu i spacer po turystycznym miasteczku





# Angkor Wat

**Dzień 10 | 07.01.2026**

- Yoga
- Śniadanie
- Bierzemy kierowców tuk tuków i przemierzamy tzw. "klasyczną pętlę" po Angkor Wat
- Angkor Wat - o świącie
- Angkor Thom - miasto ze świątynią Bayon (słynne twarze z kamienia)
- Ta Prohm - „świątynia z Tomb Raidera” z korzeniami drzew na ruinach
- Banteay Kdei, Prasat Kravan - mniejsze, ale ciekawe
- Obiad w trakcie zwiedzania
- Medytacja i sesja oddechowa przy zachodzie słońca
- Chilloiut w miasteczku

# Angkor Wat

**Dzień 11 | 08.01.2026**

- Yoga
- Śniadanie
- Czas wolny dla każdego (dzisiaj to Ty wybierasz, co robisz)
- Możliwość wynajęcia rowerów lub skuterów, aby się po prostu zgubić i zobaczyć mniej oczywiste miejsca w okolicy

# Siem Reap - Bangkok

**Dzień 12 | 09.01.2026**

- Yoga
- Śniadanie
- Wyjazd na lotnisko
- Przelot do Bangkoku (na miejscu około godziny 13:00)
- Zameldowanie się w hotelu
- Ostatnie spacerowanie po Bangkoku, zakupy, pamiątki
- Kolacja pożegnalna

# Bangkok - Warszawa

**Dzień 13 | 10.01.2026**

- Wyjazd na lotnisko wczesnym rankiem
- Wylot o godzinie 8:55
- Na miejscu w Warszawie o godzinie 20:45










# 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)

