

Weź udział w programie

**Maroko**

# Dziewczyny na fali

## surf, joga, kreatywność





**Termin wyprawy** 18 - 25.09.2026

---

**Cena** 780 EURO

---

**Wielkość grupy** 12 uczestników

---














**Piloci wyprawy** Justyna

---





Ten wyjazd to podróż od adrenaliny po delikatność, dni będziemy mieć wypełnione surfingiem, praktyką jogi i oddechu, a także przeróżnymi warsztatami kreatywnymi. W kameralnym gronie dziewcząt otworzymy się (na często) nowe doświadczenia. Bo jak się okazuje, granice dużo łatwiej przesuwać w przyjaznej atmosferze, pełnej wsparcia i uśmiechu. Także, jeśli coś z programu będzie dla Ciebie zupełną nowością - nie przejmuj się, razem zadbamy o Twoje jak najlepsze wspomnienia z pierwszych prób!

A po paru dniach w naturze zobaczysz, jak dużo dają te momenty zatrzymania i stałej rutyny, taki wyjazd to idealny czas, aby znów poczuć się obecną i złapać odrobinę dystansu od tego, co czeka po powrocie.

## Cena zawiera:

-  opiekę lokalnego hosta oraz organizatora z Polski
-  zakwaterowanie w surf housie z widokiem na ocean (7 nocy)
-  5 x lekcja surfingu z instruktorem (wraz ze sprzętem - deska, pianka)
-  wideoanaliza z lekcji surfingu
-  6 x praktyk Jogi
-  warsztaty oddechowe
-  warsztaty z journalingu
-  warsztaty z gotowania lokalnych potraw
-  krąg otwarcia i zamknięcia
-  wycieczka do Timplin na zachód słońca na pustyni + sandboarding
-  wieczór z tradycyjną muzyką marokańską
-  nielimitowany dostęp do deski i pianki w wolnym czasie
-  wegetariańskie wyżywienie w stylu marokańskim (śniadanie i obiadokolacja)
-  transfer z i na lotnisko, Agadir (tylko z grupą)
-  Ubezpieczenie obejmujące surfing
-  Składki TFP i TFG

## Dodatkowe koszty:

-  Loty (Agadir)
-  Dodatkowe posiłki oraz napoje
-  Koszt pamiątek i wydatki własne
-  Uznaniowe napiwki

**780 Euro**



## W planie wyjazdu

**Pięć lekcji surfingu w małych grupach z doświadczonymi instruktorami, którzy jak nikt inny znają lokalne spoty, a jeśli okaże się, że jedna lekcja dziennie to za mało - zawsze możesz wziąć sprzęt i połapać fale nieco dłużej**



**Wideoanaliza z jednej lekcji surfingu, aby zobaczyć siebie na fali i dopracować technikę**



## W planie wyjazdu

Codzienna praktyka jogi z opiekunką wyjazdu Justyną, to praktyki dopasowane do grupy i pory dnia. Na matach rozgrzemy ciało przed całym dniem lub pozwolimy sobie je otulić pod wieczór, oprócz praktyki asan (pozycji w jodze), nie zabraknie ćwiczeń oddechowych, jogi nidry oraz prowadzonych medytacji.

Praktyki jogi na naszym wyjeździe to zarówno idealne uzupełnienie surfingu, na matach możemy nie tylko rozgrzać ciało lub rozciągnąć je przynosząc ulgę po dniu, ale również zadbać o koordynację, wzmocnić partie mięśni, które wspomogą m.in. pop-up na desce. Dodatkowo joga będzie tym czasem, aby spotkać się ze sobą w ciszy i zadbać o relacje z ciałem, wyciszymy myśli, wzmocni pewność siebie i zaobserwujemy, jak się czujemy po kolejnym dniu.





## W planie wyjazdu



Warsztat oddechowy, który otworzy przed nami tajniki oddychania w stresie, spróbujemy zrozumieć, jak działa mechanizm oddychania, aby z łatwością wracać do spokojnego oddechu i być pewniejszą siebie zarówno na fali, jak i w codziennych aktywnościach.

Journaling - warsztat z tworzenia dziennika z podróży, zaczniemy wspólnie pierwszego dnia, a potem codziennie zadamy o moment, aby spisać swoje przeżycia, doświadczenia i myśli, dzięki temu każda z nas wyjeździe z najlepszą pamiątką, bo taką, która płynęła z serca i zbiera najważniejsze chwile



## W planie wyjazdu

Warsztaty z gotowania - nic tak nie łączy jak długie godziny w kuchni, dlatego jednego wieczoru wspólnie przygotujemy tradycyjną marokańską obiadokolację, poznając tajniki lokalnego kucharza

Wieczór z tradycyjną marokańską muzyką na żywo, który rozgrzeje nasze gardła i kto wie, może z marokańskich piosenek przerwimy się na mantry, aby poczuć jeszcze silniejszą więź i zbudować wspierające relacje już od pierwszych dni.



Wycieczka do Timlalin, na piękny zachód słońca nad oceanem oglądany z pustynnych wydm z rozgrzewającą marokańską herbatą, chętnie będą mogły spróbować sandboardingu i przekonać się, czy prościej łapać fale czy równowagę na piasku.



# Justyna

---

Cześć! Tutaj Justyna!

Jestem Terapeutką Jogi oraz Trenerką Oddechową, a kiedy nie spotykam się z Wami na macie uwielbiam spędzać czas blisko natury. I choć najczęściej znajdziecie mnie na górskich szlakach, to od jakiegoś czasu pokochałam również te momenty na desce. Bycie w naturze pozwala mi na zatrzymanie się, złapanie oddechu, ale przede wszystkim daje mi poczucie bycia obecną.

Na macie staję od prawie 10 lat, a praktyki prowadzę od pięciu. Za mną kursy nauczycielskie zarówno w Polsce, jak i w Indiach, miałam okazję dzielić się swoim doświadczeniem w kraju, w Indiach, na Sri Lance czy w Maroku.

Spotkania na jakie Was zapraszam pełne są poszukiwania połączeń i zrozumienia, nie ma w nich patosu ani nic na siłę, jest za to uśmiech i namawianie do odkrywania.

W końcu eksplorować możemy wszędzie, na macie, na fali czy na górskim szlaku.



# Informacje praktyczne

## Zakwaterowanie

Surfhouse w pokojach 2-4 osobowych (pokój prywatny możliwy za dodatkową dopłatą w kwocie 100 EURO)

---

## Wyżywienie

Lokalnie i wegetariańsko, dwa posiłki dziennie (śniadanie oraz obiadokolacja)

---

## Dodatkowe informacje

Dirham Marokański (MAD), ważny paszport (co najmniej na okres pobytu w kraju), obywatele Polski nie potrzebują wizy na wjazd do Maroka przy pobytach do 90 dni

Wybierz się z nami  
na przygodę życia!