

Weź udział w programie

Maroko

Oddech & flow
SURF, JOGA, MOVEMENT





Termin wyprawy 11-18.09.2026

Cena 850 EURO





Wielkość grupy 14 uczestników

Piloci wyprawy Justyna i Michał

Tygodniowy wyjazd do Maroka łączy surfing, jogę, movement i regenerację w kameralnej atmosferze nad oceanem. To czas aktywnego wypoczynku, łapania fal, pracy z ciałem i oddechem oraz zanurzenia się w spokojnym rytmie marokańskiego wybrzeża. Imsouane, do którego Was zapraszamy to surferska perełka słynąca z jednych z najdłuższych fal na świecie.

Codziennie lekcje surfingu odbywają się w małych grupach pod okiem doświadczonych lokalnych instruktorów, którzy doskonale znają okoliczne spoty. Całość uzupełniają zajęcia jogi, oddechu i movementu wspierające mobilność, balans, koordynację i swobodę ruchu - zarówno w wodzie, jak i poza nią. Oprócz aktywności czeka nas również wspólne odkrywanie lokalnej kultury, zachody słońca nad oceanem i przestrzeń na odpoczynek w wyjątkowym miejscu.





Cena zawiera:

-  opiekę lokalnego hosta oraz organizatorów z Polski
-  zakwaterowanie w surf housie z widokiem na ocean (7 nocy)
-  6x lekcja surfingu z instruktorem (wraz ze sprzętem - deska, pianka)
-  2x wideoanaliza z lekcji surfingu
-  5 x zajęcia Joga & Oddech
-  3x zajęcia z Movement'u
-  wycieczka do Timplin na zachód słońca na pustyni + sandboarding
-  wieczór z tradycyjną muzyką marokańską
-  nielimitowany dostęp do deski i pianki w wolnym czasie
-  wegetariańskie i niewegetariański wyżywienie w stylu marokańskim (śniadanie i obiadokolacja)
-  transfer z i na lotnisko, Agadir (tylko z grupą)
-  Ubezpieczenie obejmujące surfing
-  Składki TFP i TFG

*dopłata do pokoju 1-osobowego 100 EURO

**30€ surfskate w kultowym skateparku w Taghazout

Dodatkowe koszty:

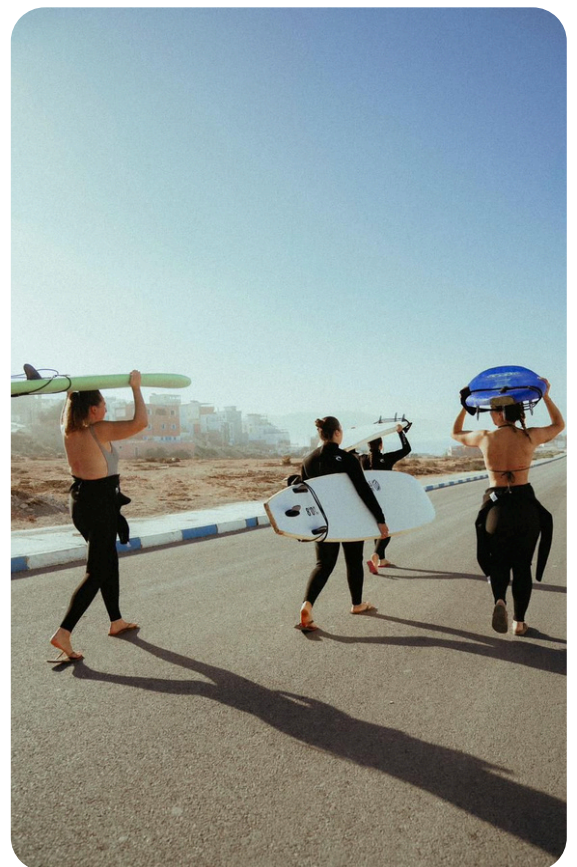
-  Loty (Agadir)
-  Dodatkowe posiłki oraz napoje
-  Koszt pamiątek i wydatki własne
-  Uznaniowe napiwki

850 Euro



W planie wyjazdu

Codziennie lekcje surfingu w małych grupach z doświadczonymi instruktorami, którzy jak nikt inny znają wszystkie lokalne spoty, a jeśli okaże się, że jedna lekcja dziennie to za mało - zawsze możesz wziąć sprzęt i łapać fale nieco dłużej.



Video analiza z dwóch lekcji surfingu, aby zobaczyć siebie na fali i jeszcze lepiej dopracować technikę.



W planie wyjazdu

Zajęcia Jogi i oddechu z Justyną to praktyki dopasowane do grupy i pory dnia, na matach rozgrzejemy ciało przed całym dniem lub pozwolimy sobie je otulić pod wieczór, oprócz praktyki asan (pozycji w jodze), nie zabraknie ćwiczeń oddechowych i 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



Zajęcia z Movement'u z Michałem to coś więcej niż trening - to sposób na lepsze czucie swojego ciała w wodzie i na lądzie.

Skupiamy się na budowaniu świadomości ruchu, poprawie propriocepcji oraz rozwijaniu kontroli i płynności, które bezpośrednio przełożą się na Twój surfing.

Poprzez różnorodne, dynamiczne sekwencje uczysz się poruszać swobodnie, lekko i efektywnie - niezależnie od tego, czy jesteś na macie, czy na desce. Zajęcia czerpią inspiracje z takich stylów jak Animal Flow, Capoeira, taniec współczesny, breakdance i akrobatyka, tworząc unikalne połączenie siły, mobilności i kreatywnego ruchu.

To idealne uzupełnienie surfingu i jogi — pomoże Ci złapać lepszy balans, zwiększyć koordynację i poczuć pełną harmonię z własnym ciałem oraz otoczeniem.



W planie wyjazdu

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

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



OPCJONALNIE: surfskate w kultowym skateparku w Taghazout z widokiem na ocean.



Justyna i Michał

Cześć! Tutaj Justyna i Michał, znamy się od 15 lat i po kilku latach wymieniania się doświadczeniami w rodzinnym Olsztynie, postanowiliśmy połączyć naszą miłość do surfa i zainteresowania i zaprosić Was na wspólny, aktywny wyjazd!

Justyna jest Terapeutką Jogi oraz Trenerką Oddechową, a kiedy nie spotyka się z Wami na macie uwielbia spędzać czas blisko natury. I choć najczęściej znajdziecie ją na górskich szlakach, to od jakiegoś czasu pokochała również te momenty na desce. Bycie w naturze pozwala jej na zatrzymanie się, złapanie oddechu, ale przede wszystkim daje poczucie bycia obecną.

Na macie staje od prawie 10 lat, a praktyki prowadzi od pięciu. Za nią kursy nauczycielskie zarówno w Polsce, jak i w Indiach, miała okazję dzielić się swoim doświadczeniem w kraju, w Indiach, na Sri Lance czy w Maroku.

Spotkania na jakie Was zaprasza 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.

Michał jest trenerem z 4-letnim doświadczeniem, pasjonat ruchu w każdej formie. Na co dzień uczy ludzi lepszego rozumienia własnego ciała poprzez mobilność, wzmacnianie, akrobatykę i swobodną zabawę ruchem. Od dziecka sport był częścią jego życia - od snowboardu i deskorolki po surfing, który jest jedną z ulubionych aktywności. Na wyjeździe chce stworzyć przestrzeń pełną dobrej energii, ruchu i surfingu bez spiny, niezależnie od poziomu zaawansowania.



Informacje praktyczne

Zakwaterowanie

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

Wyżywienie

Lokalnie, z opcją wegetariańską lub nie-wegetariańską, dwa posiłki dziennie (śniadanie oraz obiadokolacja)
*jeśli masz alergię pokarmową albo specjalną dietę skontaktuj się z nami przed wyjazdem

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!**

