

Połączenie żeglugi, Qigong i
relaksu w egzotycznym rytmie
Tajlandii !

Żyj w rytmie Qigong!
Rejs z lokalnym
kucharzem!

2026

Data: 24-31 października 2026

Lokalizacja: Tajlandia, Phuket, Yacht Haven Marina

Qigong • Słońce • Energia • Balans

Wyobraź sobie poranki z ćwiczeniami na pokładzie lub plaży, gdy słońce wschodzi nad turkusowym morzem, a każdy oddech synchronizuje się z kołysaniem fal. Rejs tematyczny z Qigong to zaproszenie do podróży, która łączy odkrywanie egzotycznych miejsc z uważnością i głębokim relaksem.

Marina:

Phuket / Yacht Haven Marina

Termin:

24-31 października 2026

Jachty:

Lagoon 42 lub podobny

Rejs z qigongiem to zaproszenie do zatrzymania się w świecie, który ciągle pędzi. To połączenie żeglowania, kontaktu z naturą i łagodnej praktyki pracy z ciałem oraz oddechem. Morze, wiatr i przestrzeń wokół stają się naturalnym tłem dla wyciszenia, regeneracji i powrotu do siebie.

Podczas rejsu łączymy codzienny rytm żeglowania z porannymi i wieczornymi sesjami qigong. Praktyka odbywa się na pokładzie, na łodzi lub w otoczeniu natury w zależności od warunków i miejsca.

To czas, by zwolnić, poczuć ciało, rozluźnić napięcia i nabrać nowej energii.

Ten rejs nie jest „kolejnym wyjazdem” to doświadczenie, które zostaje w ciele i w głowie na długo po powrocie do domu.

Dlaczego Qigong ?

Qigong to starożytna chińska praktyka łącząca ruch, oddech i uwagę. Jest łagodna, dostępna i niezwykle skuteczna w przywracaniu równowagi zarówno w ciele, jak i w głowie.

Regularna praktyka qigong redukuje stres i napięcie, poprawia jakość snu, wspiera odporność, zwiększa poczucie spokoju i stabilności, pomaga „wrócić do ciała” po długim czasie życia w głowie.

Na rejsie qigong staje się czymś więcej niż ćwiczeniem, staje się rytuałem dnia, momentem zatrzymania i połączenia z sobą oraz naturą.

Nie musisz nic umieć. Wystarczy ciekawość i gotowość, by na chwilę zwolnić.

Dla kogo?

Ten rejs jest dla Ciebie, jeśli czujesz, że potrzebujesz prawdziwego odpoczynku, a nie tylko „zmiany miejsca”, żyjesz w napięciu, biegu, presji i chcesz to na chwilę odpuścić lub marzy Ci się wyjazd, który łączy ruch, relaks i przygodę na morzu.

Nie musisz mieć doświadczenia w qigong ani żeglowaniu.

Rejs po tajskich wyspach to prawdziwa podróż marzeń, łącząca błękit morza, tropikalną roślinność i wyjątkowe krajobrazy. Każdy dzień dostarcza nowych wrażeń, od spektakularnych klifów i tajemniczych zatok, po egzotyczne plaże i urokliwe miasteczka rybackie.

Yacht Haven Marina / Phuket - punkt startowy i zakończenia rejsu. Nowoczesna marina z pełną infrastrukturą, gdzie uczestnicy odbierają katamaran, zapoznają się z załogą i przygotowują do wypłynięcia.

Khao Phing Kan / Wyspa Jamesa Bonda - jedno z najbardziej rozpoznawalnych miejsc w Tajlandii. Znana z filmu o Jamesie Bondzie, wyspa zachwyca wapiennymi klifami wznoszącymi się wprost z turkusowej wody. Idealne miejsce na zdjęcia, kajak i spacer po malowniczych plażach.

Koh Phak Bia / Koh Nai Island - małe, spokojne wyspy z białymi plażami i krystaliczną wodą, idealne do kąpieli i snorkelingu. To miejsce, w którym można poczuć się jak na prywatnym archipelagu, z dala od turystycznego zgiełku.

Railay Beach - słynna plaża z imponującymi klifami i białym piaskiem. Railay zachwyca krajobrazem idealnym do wspinaczki, spacerów po plaży i podziwiania zachodów słońca. To mekka żeglarzy i miłośników przyrody.

Krabi River Marina - port w sercu Krabi, który pozwala na szybki dostęp do lokalnych atrakcji: targów, restauracji i kulturalnych punktów miasta. Doskonałe miejsce na przerwę w podróży i poznanie lokalnego życia.

Koh Phi Phi / Koh Phi Phi Lee - jedne z najbardziej znanych wysp Tajlandii, znane z turkusowych zatok i malowniczych plaż. Phi Phi Lee to raj dla fotografów i miłośników nurkowania, z dramatycznymi klifami i krystaliczną wodą.

Koh Yao Yai - duża, spokojna wyspa, która oferuje kontrast do bardziej turystycznych miejsc. Idealna na kąpiele w zacisznych zatokach, relaks na plaży i kontakt z lokalną kulturą rybacką.

Ko Rang Yai - mała, dzika wyspa, gdzie turkusowa woda spotyka dziewicze plaże. To miejsce na kąpiel, snorkeling i oderwanie się od codziennego zgiełku.

Koh Khai Nok - malownicza wysepka z białym piaskiem i płytką wodą. Doskonała na przystanek na lunch, relaks i snorkeling wśród rafy koralowej.

Royal Phuket Marina - nowoczesna marina z luksusową infrastrukturą, restauracjami nad wodą, butikami i strefami relaksu. Idealne miejsce na spacer, kolację przy zachodzie słońca.

Dzień na pokładzie

Tutaj nie ma budzików i deadline'ów, jest rytm wyznaczany przez wschody i zachody słońca. Dlaczego warto ?

Głęboki relaks i regeneracja

Codzienna praktyka Qigong w otoczeniu natury pozwala wyciszyć umysł i prawdziwie odpocząć od codziennego stresu.

Kontakt z naturą

Qigong na pokładzie jachtu, o wschodzie lub zachodzie słońca, wśród turkusowych wód Tajlandii, potęguje jej dobroczynne działanie.

Kameralna atmosfera

Mała grupa uczestników sprzyja budowaniu relacji, poczuciu bezpieczeństwa i indywidualnemu podejściu instruktora.

Aktywny wypoczynek bez presji

To idealna forma wakacji - aktywna, ale niewymagająca, dostępna zarówno dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych.

Nowa energia i inspiracja

Połączenie podróży, Qigong i egzotycznych miejsc często przynosi świeże spojrzenie, motywację i wewnętrzny spokój.

Niezapomniane doświadczenie

To coś więcej niż wakacje - to przeżycie, które zostaje w pamięci i ciele na długo po powrocie.

Standard i zakwaterowanie

Pływamy na katamaranie Lagoon 42 lub jednostce o podobnym standardzie, łączącym stabilność na wodzie z maksymalnym komfortem dla wszystkich uczestników.

Przestronne, dobrze doświetlone kabiny zapewniają wygodny nocleg po pełnym wrażeń dniu na morzu, a starannie zaprojektowane wnętrza sprzyjają relaksowi i odpoczynkowi. Katamaran posiada 4 komfortowe kabiny, każda z łazienką, co zapewnia prywatność i wygodę dla wszystkich uczestników.

Na pokładzie znajdziesz przestronny kokpit i salon, idealne do Qigong, relaksu i wspólnych chwil w grupie. Przestronny pokład słoneczny, wygodne miejsca do siedzenia i leżenia oraz dobrze rozplanowana mesa pozwalają w pełni cieszyć się spokojem wody i wyjątkową atmosferą rejsu.

Katamaran jest idealnym miejscem do połączenia aktywnych zajęć, kontaktu z naturą i komfortowego wypoczynku, dzięki czemu każdy dzień staje się pełnym relaksu i niezapomnianych przeżyć doświadczeniem.

Kabiny

Standardem są kabiny dwuosobowe z jednym podwójnym łóżkiem. Jeśli zgłaszasz się sam, dobieramy współlokatora z grupy uczestników, dbając o odpowiednie dopasowanie. Alternatywą jest zgłoszenie się w parze ze znajomym lub osobą towarzyszącą.

Twój udział w rejsie

Zadbaliśmy o każdy szczegół rejsu, abyś mógł w pełni skupić się na tym, co najważniejsze: odpoczynku, Qigong i kontakcie z naturą. Pakiet obejmuje zakwaterowanie na jachcie, obsługę doświadczonej załogi oraz opiekę organizatora.

- **Miejsce na jachcie**

7 dni zakwaterowania w kabinie dwuosobowej na komfortowej jednostce.

- **Obsługę zawodowego skippera**

Pełna opieka kapitana, który dba o bezpieczeństwo, nawigację i obsługę jachtu.

- **Instruktorkę Qigong**

Całkowite koszty specjalistki.

- **Lokalny tajski kucharz**

Zawodowy tajski kucharz – przygotowujący posiłki, robiący zakupy

- **Zaplecze techniczne**

Czarter i ubezpieczenie w pełni wyposażonego jachtu, sprzątanie końcowe, transit log, ponton z silnikiem.

- **Komfort pościel i ręczniki**

Komplet pościeli, ręczników oraz pełne zaplecze kuchenne na jachcie.

- **Ubezpieczenie podróżne**

Signal Iduna KL, NNW, BP

Koszty dodatkowe (poza ceną pakietu)

- **Dojazd**

Transport do mariny w Tajlandii.

- **Kasa jachtowa**

Składowa pula na bieżące wydatki załogi (paliwo, opłaty portowe na trasie, wspólne zakupy spożywcze)

- **Wyżywienie na lądzie**

Posiłki w restauracjach w czasie wolnym podczas pobytu na lądzie.

Czy muszę mieć doświadczenie żeglarskie?

Nie potrzebujesz mieć doświadczenia żeglarskiego. Każdy jacht prowadzi zawodowy skipper, który dba o bezpieczeństwo i nawigację. To Ty decydujesz, w jakim stopniu chcesz angażować się w sterowanie i obsługę jachtu — możesz uczyć się i próbować nowych rzeczy albo po prostu cieszyć się rejssem i atmosferą wyprawy.

Zgłaszam się sam - jak wygląda zakwaterowanie?

Zakwaterowanie odbywa się w kabinach dwuosobowych. To standardowa formuła podczas rejsów. Jeśli zgłaszasz się samodzielnie, dobieramy współlokatora/kę spośród uczestników, dbając o komfort i dobre dopasowanie. Możesz też zapisać się od razu w parze - ze znajomym lub osobą towarzyszącą.

Czym jest składka burtowa?

Składka burtowa to wspólna pula gotówki zbierana przez załogę na początku rejsu. Służy do pokrycia bieżących, wspólnych wydatków związanych z rejssem - takich jak paliwo, opłaty portowe oraz zakupy spożywcze na jacht (śniadania, przekąski, wspólne posiłki). Dzięki temu wszystkie codzienne koszty są rozliczane prosto i transparentnie, bez dzielenia się rachunkami na bieżąco.

Jaki jest standard jachtów?

Pływamy na komfortowych, dobrze wyposażonych jachtach, zaprojektowanych z myślą o wygodzie podczas kilkudniowych rejsów. Na pokładzie znajduje się w pełni funkcjonalna kuchnia, toalety oraz prysznice, co zapewnia niezależność i komfort przez cały czas trwania wyprawy.

Jak wygląda dojazd?

Dojazd do mariny odbywa się we własnym zakresie. Przed wyprawą łączymy załogi, co często ułatwia wspólną podróż na miejsce start wyprawy. Podczas konfiguracji możesz zaznaczyć Transport jako opcję dodatkową i otrzymasz wskazówki w tym zakresie.

Podróż, która łączy żeglugę, Qigong, kontakt z naturą i niezapomniane chwile w egzotycznych wodach Tajlandii.

Dołącz do nas i poczuj swoją wewnętrzną równowagę w rytmie morza!

Masz pytania lub chcesz sprawdzić dostępność kabin?
Skontaktuj się z nami:

biuro@narejsy.pl

+48 690 002 325

+48 601 860 121

+48 693 848 693

Widzimy się w Tajlandii!

Sprawdź ofertę.