

## Program:

### Luksus Yoga Retreat med vandring på Machu Picchu i Peru 17. - 26. september 2020

*(M.F.A) indikerer at morgenmad, frokost og aftensmad er inkluderet.*

#### **DAG 01. ANKOMST I CUSCO: TORSDAG, 17. september**

##### **ANKOMST KL 11 med fly**

Dit Lucuma-program begynder med en samlet gruppe transfer til dem, der ankommer på programmets første dag, fra Cusco-lufthavnen til dit centrale hotel, der er bekvemt beliggende ved det historiske Plaza de Armas.

Klokken 15.00. Mød din guide i hotellets lobby. Gruppeorienteringsmøde på hotellet og en guidet tur gennem brostensbelagte gader i San Blas. Din entusiastiske guide vil påpege fascinerende inka-stenværker på vejen. Udforsk Korikancha-templet, det helligste sted i Inca-tiderne.

#### **DAG 02: FREDAG, 18. september (M,A)**

**Kl. 8:00:** Afgang til de fantastiske inka-rituelle springvand ved Tipon. "Hvor der er vand, er der liv." Deltag i en gammel Qero-ceremoni for at ære Yaku, vandånden. På dette maleriske sted har du muligheden for at røre ved det hellige vand for at åbne kroppens energicentre og aktivere og forbedre dine individuelle kreative og helbredende kræfter igennem en kort **meditation**. Vend tilbage til Cusco og spis frokost på en restaurant efter eget valg.

Efter frokost tager din guide os med til de fantastiske gigantiske sten i Saksaywaman med udsigt over byen Cusco, og vandre rundt på det enorme Inca-sted.

**Kl. 18:30:** Mødes i hotellets lobby. Willka T'ika inviterer gruppen til at spise på den berømte "Greens Organic" restaurant, som imødekommer forskellige diætpræferencer.

#### **DAG 03: LØRDAG, 19 september (M,F,A)**

**Kl. 8:00:** Afgang til Willka T'ika i Sacred Valley. Undervejs, udforsk den mystiske og magiske Moray-cirkler beliggende midt i smukt bjerglandskab. En kort afstand væk, opdag de gamle Maras saltfarme og vælg at vandre en zig-zag-sti ned i den hellige dal, hvor vi bliver hentet for at fortsætte til Willka T'ika.

**Kl. 13:00:** Velkomst frokost hos Willka T'ika. Introduktion til Willka T'ika-familien - Quechua-personalet, der vil tage sig af dine behov under dit ophold. Willka T'ika orientering med din guide. En guidet tur i Willka T'ika og den berømte Seven Chakra Gardens tilbydes.

**Kl.15-17:** Yoga/bevægelse.

#### **HVER DAG PÅ WILLKA T'IKA**

##### **\* YOGA + BEVÆGELSE + MEDITATION**

\* 4 studios/shalas til gruppe aktiviteter.

\* Sacred Chakra Gardens fri afbenyttelse

\* **Gourmet vegetariansk mad serveret på følgende klokkeslæt:**

kl **8:00** eller **8:30** (Buffet morgenmad), kl. **13:00** (Frokost), og kl. **18:30** (Aftensmad).

#### **DAG 04: SØNDAG, 20. september (M,F,A)**

**Kl. 7-8:** Morgen yoga – derefter morgenmad.

Denne dag er dedikeret til Pachamama, den elskede Moder Jord, der bor i jorden og inden i dig. På denne specielle dag opfordres gæsterne til at slappe af eller meditere i Chakra Gardens pragt.

Tilmeld dig en valgfri 15-minutters privat coca leaf-læsning med pakko (Qero healer), der besøger fra de høje Andesbjerg

Eller vælg at forkæle dig med Andes spa-behandlinger.

Valgfri guidet tur gennem det nærliggende Rumichaka landbrugsområde, hvor Quechua campesinos bor.

Flere udfordrende vandreture langs naturskønne ruter ind i dalen tilbydes også.

**Kl. 13.** Nyd en sund økologisk vegetarisk frokost. Lederen kan planlægge et gruppemøde.

Valgfrit keramisk kunstprojekt til at skabe din egen coaster i et nærliggende keramikværksted.

**Kl. 16-18:** Yoga + efterfølgende meditation i Chakra Garden ved hvert chakra.

Efter middagen inviterer vores pakko dig til en autentisk Andean og transformativ Ildceremoni for at ære Pachamama, dig selv og dine kære.

Ceremonien minder dig også om at fokusere på din intention om denne rejse og fungerer som en vidunderlig forberedelse af sind, krop og ånd til din pilgrimsrejse til Machu Picchu.

#### **DAG 05: MANDAG, 21. september (M,F,A)**

**Kl. 7-8:** Morgen yoga – derefter morgenmad.

En Ayni-dag. Start denne hjerteåbningsdag med en kørsel gennem Sacred Valley til en Quechua-bjergskole, en af fem skoler støttet af den non-profit Willka T'ika Børnefond. Siden 1995 har Willka T'ika opretholdt kontakten med dedikerede skolelærere i isolerede højbjergssamfund, hvor få turister er privilegeret et besøg.

Donationer har gjort det muligt for uddannelsen i disse skoler at transformere på alle niveauer. I en gensidig ayniudveksling opfordres gruppen til at tilbyde en interaktiv aktivitet, børnene kan nyde. Børnenes varme og glæde og deres åbenhed i at bringe gæster ind i deres daglige liv er specielle øjeblikke, der ikke let glemmes. Besøgende er altid ydmyge og dybt bevægede. Bagefter medbragt frokost ved en nærliggende sø.

OM EFTERMIDDAGEN. Fortsæt med din guide til de spektakulære ruiner af P'isaq. Med udsigt over imponerende Inca-terrasser opfordres gruppen til at vandre til Temple of the Sun, en døråbning til den øverste andinske verden af Condor. SILENT WALK MEDITATION:

Tag tilbage til hovedpladsen i P'isaq med bus og besøg det berømte, farverige marked fyldt med vævede varer, smykker, vægophæng og håndmalet perleværk. Nyd en kaffe eller te på markedspladsen, hvor du kan se farverigt klædte campesinos iført traditionelt tøj, der kommer til byttehandel og sælge deres produkter. P'isaq er en fotografers drøm. Retur til Willka T'ika.

**Kl. 17-18:** Yoga – derefter aftensmad.

#### **DAG 06: TIRSDAG, 22. september (M,A)**

Tidlig morgenmad. Turisttog om morgenen til Aguas Calientes, porten til de majestætiske terrasser i Machu Picchu. Te / kaffe og snack på toget. Nyd en oplysende tur i den gamle "Lysets by." Oplev en rejse gennem de maskuline energitempler for politisk og åndelig magt, efterfulgt af en dyb genforbindelse af feminine jordens energier.

OM EFTERMIDDAGEN. Vandring på Machu Picchu inklusiv en **meditation**.

**Kl. 18:30:** Mødes med gruppen uden for dit hotel. Willka T'ika inviterer dig til en fabelagtig festlig tre-retters middag i en af de fineste restauranter i Aguas Calientes.

### **DAG 07: ONSDAG, 23. september (M,A)**

Dag i Machu Picchu med indgangsbillet inkluderet. Tag solopgangs bus kl. 5:30.

Vandretur til Incan Inti Punku, port til lysets by og til Incan Bridge Stop; tag fotos undervejs og nyd den storslåede udsigt over den antikke by nedenfor. Machu Picchu er blevet ekstremt populær for turister. Der er nogle begrænsninger for, hvor du kan gå eller sidde og meditere. Retur med bus til Aguas Calientes. Meditation på bjerget,

OM EFTERMIDDAGEN. Eftermiddagstog tilbage til Ollantaytampu, overfør til Willka T'ika i tide til en sen middag.

### **DAG 08: TORSDAG, 24. september (M,F,A)**

**Kl. 7-8:** Morgen yoga – derefter morgenmad.

Besøg det ceremonielle sted i Ollantaytampu og det berømte soltempel. Nyd at gå i brostensbelagte gader i denne maleriske by. Picnic frokost undervejs tilbage til Willka T'ika.

OM EFTERMIDDAGEN. Gruppeleder sessioner hos Willka T'ika. Meditere i Chakra-haver efter eget valg, og lad dig selv tid til at modtage forfædres kronchakraenergi under det 1000 år gamle lucumetræ.

Du kan desuden tilkøbe en Andean SPA-behandling

For de mere aktive kan du vælge mellem en række vandreture og aktiviteter gennem dalen og op ad bjergene.

**Kl. 16:30-18:** Yoga + meditation.

### **DAG 09: FREDAG, 25. september (M,F,A)**

**Kl. 7-8:** Yoga.

I stilhed kan du udforske en indre rejse i Chakra Gardens - en dag til at slappe af og nyde de rene, hellige energier fra Pachamama.

Valgfri guidet vandretur til Urubamba for at besøge det travle marked med dets forskellige Andean-produkter, en fabriksbutik til alpaka-trøjer af høj kvalitet eller Seminario-keramikstudiet.

Vandretur eller tag en motortaxi tilbage til Willka T'ika for 3 såler / taxa (\$ 1).

**Kl. 13:** Nyd en gourmet-vegetarisk frokost på Willka T'ika.

Du kan her tilkøbe en Andean Spa-behandling eller Crystal Light Therapy-session for at helbrede og lindre kroppen.

**Kl. 16:30-18:** Yoga

Afskedsmiddag

Dette er den sidste dag med guidet service, og guiden rejser efter middagen.

### **DAG 10: LØRDAG 26. september (M)**

**Kl. 7-8:** Morgen yoga – derefter morgenmad.

**Kl. 10: Udtjekningstid.** Bemærk, at Willka T'ika-personalet skal forberede hele lokalerne inden den næste indkommende gruppe og have noget hviletid med deres familier. Transferen kører kl. 10:00 SHARP tager gruppen til Cusco lufthavn.

Fra Willka T'ika skal du tillade tre timer og 25 minutter før din Cusco-flyvning. Ideelle flyvninger til Lima, der passer ind i denne afgang, forlader Cusco mellem 14:00 og 16:00. Yderligere omkostninger ved individuel transfer.

**Ankom hjem og føl dig velsignet med en transformerende andisk rejse-for-livet.**

*Der tages forbehold for ændringer i programmet i forhold til vind og vejr, og lokale forhold.*