

Paryż parków i ogrodów – poznaj samego siebie

7
dni

Cena od: 1170 zł

Najbardziej relaksująca wycieczka tego sezonu. Najpiękniejsze parki i ogrody Paryża. Spokojne tempo zwiedzania. Dla chętnych: propozycja warsztatów, które poprowadzą profesjonalści ze Stowarzyszenia KARAN. Jak radzić sobie z niepowodzeniami. Jak obudzić w sobie radość. Jak osiągnąć spokój wewnętrzną.

Pierwszy dzień

Wyjazd z Polski. Nocleg na terenie Niemiec.

Drugi dzień

Przyjazd do Paryża. Spacer po wzgórzu **Montmartre**, które było prawdziwą mekką dla artystów. Bywał tu F. Chopin, V. van Gogh, S. Dali czy P. Picasso. Bazylika Sacré Coeur, plac du Tertre. Znakomita panorama miasta. Na przywitanie Paryża – filiżanka pysznej kawy w jednej z nastrojowych kawiarenek.

Trzeci dzień

Przejazd zabytkowymi trasami Paryża. **Ogrody Tuileries** – zielony salon Paryża. Kościół św. Mag-

daleny, Opera Garnier i Plac Vendôme – miejsce związane z postacią F. Chopina. **Wyspa Cité**. Katedra Notre Dame. **Dzielnica Łacińska**, Sorbona i Panteon.

Czwarty dzień

Łuk Triumfalny. Spacer **Polami Elizejskimi**. Wizyta w **muzeum d'Orsay** – galerii obrazów i rzeźb w gmachu dawnego dworca kolejowego, nad Sekwaną. Najsłynniejsze dzieła malarskie – „Śniadanie na trawie”, „Katedra w Rouen” – niemal fotograficzny zapis wrażeń malarza, „Bal w Moulin de la Galette” – błogie wspomnienie z Montmartre.

Piąty dzień

Futurystyczny **park A. Citroena**. Dla chętnych: lot balonem. **Centrum Pompidou**. Hale Paryskie. Ratusz Paryski. **Marais** – zabytkowa i nastrojowa dzielnica Paryża. Antykwariaty, malownicze uliczki i place. Kwartal Żydowski. Opera Bastille. **Wieża Eiffla** – symbol Paryża, słynna ażurowa konstrukcja z 1889 roku. Dla chętnych: wjazd na trzeci poziom wieży. **Rejs po Sekwanie**.

Szósty dzień

Pere Lachaise – zabytkowa nekropolia Paryża. Miejsce spoczynku F. Chopina, E. Piaf i in. **Parc des Buttes Chaumont** – malowniczy park założony z pomysłu Napoleona III. Najbardziej egzotyczne drzewa Paryża – cedry libańskie, himalajskie, bambusy i wiele innych. Świątynia Sybilli na szczycie góry. Romantyczny **park Monceau** – jego urok, mostki i kwiaty pozwalają zapomnieć o zgiełku

miasta. Zobaczymy niezwykle pomnik F. Chopina. Przespacerujemy się w cieniu platanów i jaworów. Tego dnia poruszamy się środkami komunikacji miejscowej. W drodze do Polski krótkie zwiedzanie królewskiej **Brukseli**. Spacer po Grand Place – zabytkowym rynku Starego Miasta, jednym z najpiękniejszych placów Europy. Dom Króla. Gotycki Ratusz z XV wieku. Katedra św. Michała ze wspaniałymi witrażami. Wizytówka miasta – Manneken Pis – fontanna z małą rzeźbą chłopca w słynnej już pozie. Przejazd nocny.

Siódmy dzień

Podsumowanie wycieczki w drodze do Polski. Powrót do kraju.



Ogrody Tuileries- zielony salon Paryża



W parku Monceau

W cenie:

- zwiedzanie Paryża, Brukseli pod opieką pilota – przewodnika zgodnie z programem
- 5 noclegów w hotelu wybranej lokalizacji; pokoje 2 os. z łazienką, tv; 5 śniadań kontynentalnych
- elementy warsztatów
- autokar z klimatyzacją, wc, video i barkiem
- ubezpieczenie – KL, NNW i bagaż TU Signal Iduna

Cena nie obejmuje:

- biletów wstępu, posiłków poza śniadaniem, przejazdów komunikacją miejscową i wydatków własnych

Dodatkowo płatne pakiety:

1. Bilety

Cena: 65 zł/osoba dorosła;
30 zł/osoba do 25 lat

- muzeum d'Orsay
- rejs po Sekwanie

2. Kolacje

Cena: 170 zł/osoba

- 3 kolacje (ciepłe danie główne i przystawka lub deser)

3. Kabarety

Cena: 205 zł/osoba

- La Belle Epoque – spektakl z kolacją lub
- Lido – spektakl z lampką szampa

Elementy warsztatów:

Pierwszy dzień. Integracja grupy i początek warsztatów – jak optymistycznie patrzeć na świat.

Drugi dzień. Jak radzić sobie ze stresem. Przy odpowiednio dobranej muzyce zrelaksujemy się, wyciszmy emocje i dowiemy się, jak poprawić nastrój i osiągnąć spokój wewnętrzną.

Trzeci dzień. Uczucia. Porozmawiamy o empatii: jak rozpoznać i wczuć się w uczucia innych osób przekazywane głosem, mimiką i gestami.

Czwarty dzień. Asertywność. Dowiemy się, jak ważne jest mieć odwagę bycia sobą, jak wyrażać opinie w sposób stanowczy a zarazem łagodny, jak nauczyć się przekazywać uczucia negatywne bez ranienia innych, jak egzekwować swoje prawa.

Piąty dzień. Jak redukować złość, jak jej nie tłumaczyć i jak obudzić w sobie radość.

Szósty dzień. Sposoby radzenia sobie z niepowodzeniami.

Siódmy dzień. Umiejętność proszenia o pomoc.

Zainteresowanych pogłębieniem poruszanych na wycieczce tematów zapraszamy na stronę www.karan.pl.

Kod	Termin	Dni	Trasa	Cena zł na osobę	
				hotel na przedmieściach	hotel w centrum
01 PGL	21.07-27.07.10	śr-wt	Centr	1170	1490
02 PGL	18.08-24.08.10	śr-wt	Centr	1220	1560
03 PGL	01.09-07.09.10	śr-wt	Centr	1170	1490

Sylwester – patrz strony 27-29. Rozkład jazdy autokarów – patrz wewnętrzna strona tylnej okładki
Centr – Trasa Centralna; Płn. – Trasa Północna; Płd. – Trasa Południowa

Informacje: Francuskie muzea państwowe oferują darmowe bilety dla osób do lat 25 za okazaniem dokumentu tożsamości ze zdjęciem. Osoby podróżujące bez pary kwaterujemy w pokojach 1-osobowych z dopłatą do hotelu na przedmieściach 346 zł, do hotelu w centrum 598 zł – zgodnie z warunkami uczestnictwa pkt. 22. Kolejność zwiedzania może ulec zmianom, co do dnia i godziny, ale gwarantujemy zrealizowanie wszystkich świadczeń zawartych w cenie. Pilot-przewodnik nie oprowadza po muzeach i parkach rozrywki. W szczególnych przypadkach możliwość realizacji programu środkami komunikacji miejscowej. Zakwaterowanie w hotelach z sieci np: Premiere Classe, Ibis, Kyriad, na przedmieściach do ok. 30km od obwodnicy paryskiej (patrz strona 34). W centrum – w dzielnicach np: IX, X, XVIII, XX (patrz strona 35).