

# InsideYou - Azayayoga

## MÅ-BRA ÄVENTYR till PERU – LANDET ANNORLUNDA

### Jul- och Nyårsprogram 2010-2011

**(OBS! Detta är ett preliminärt program och kan komma att ändras både före och under resan)**

#### Lördag 18 december

Flyg med KLM från respektive stad, Ankomst till **Lima** på kvällen . Vi bor på hotell **La Posada del Marquéz**. Välkomstafton med viktig information. Detta är vårt basläger och här packar vi om och har endast med oss en liten väska eller ryggsäck till våra resmål. Övrig packning lämnas på hotellet.

#### Söndag 19 december

Vi gör ett besök på **Museo Larco Herrera**, kallas också för Erotiska Museet. Där finns föremål från många olika pre-inka kulturer och även från inkatiden. Erotiken står **Mochicakulturen** för, med mängder av keramik med erotiska motiv. Det sägs att de använde ett starkt afrodisiakum taget från San Pedrokaktusen som växer i öknen.

Välkomstlunch i centrala Lima, därefter vandrar vi runt i staden och tittar på vackra och välbevarade byggnader från den spanska kolonialtiden. Vi besöker även katakomber från samma tid, i underjordiska gångar under **San Franciscokyrkan**.

På kvällen är det dags för **El Circuito Mágico de Agua**, världens största vattenspel. Även i ett fattigt land som Peru kan man roa sig kungligt...

Nu gäller ompackning av väskor för färd till Nazca, som ligger vid kusten. Där är det öken och varmt, så packa sommarkläder och badkläder till poolen. På bussen dit och tillbaka kan det bli lite kyligt pga. luftkonditioneringen.

#### Måndag 20 december

Nu bär det av till **Ballestasöarna**, även kallade ” Mini Galapagos”. Vi tar oss till hamnen för en guidad båttur till öarna där vi kommer att få se sjölejon, sälar, pingviner, pelikaner och flera sjöfåglar.

Efter båtturen tar vi bussen till **Nazca**. Vårt hotell heter **Alegria** vilket betyder ”lycka”, och vi hoppas du får mycket glädje av resan. Vi checkar in på hotellet och äter lunch/middag i Nazca. Kvällen är ledig för egna aktiviteter.

## Tisdag 21 december

Tidig morgon tar vi oss till flygplatsen, varifrån vi ska flyga över **Nazcalinjerna**. Dessa fantastiska geoglyfer är det ingen som vet hur, när eller varför de gjordes. Allt som finns är teorier, den mest otroliga att de är gjorda med hjälp av utomjordingar. Gemensam lunch.

**Tillval;** För den som vill finns möjlighet att sanddynssurfa, minst 4 personer, 40 dollar/person. Besöka en begravningsplats i öknen och "plocka" krukskärvor, kostnad 20 dollar/person.

Nu finns det också tid för relax och bad vid poolen och bara känna in atmosfären.

## Onsdag 22 december

Efter frukost besöker vi **Cantalloc**, ruinerna från de urgamla akvedukterna och ruinerna efter en by från Nazcatiden. Ett besök hos en krukmakare av annorlunda slag gör vi också, sedan får vi en demonstration om hur guldutvinning går till i trakten.

Vi äter lunch, checkar ut och tar bussen tillbaka till **Lima**. Nu packar vi om för **Iquitos** och **Amazonas**.

## Torsdag 23 december

I dag ska vi flyga till **Iquitos** vid Amazonfloden. Det tar knappt två timmar och vi är framme tidigt på eftermiddagen. Det blir en kort city tour, innan vi går ombord på en s.k. speedboat för en 45-minutersfärd till vår Lodge. På vägen dit besöker vi **Boras**, en djungelindianstam, och vi får även se några exotiska djur.

Njut av djungeln och värmen!

## Fredag 24 december Julafton

Vi tar en tidig gryningsfärd uppströms på floden för att sedan lugnt och stilla flyta nedströms och lyssna på djungelns ljud och vaknande djur- och fågelliv. Vi har en heldags guidad tur i djungeln och lär oss olika medicinalväxter mm.

Vi firar julafton på peruanskt vis: klockan 24:00 dricker vi **Chokolade** och äter **Paneton**.

## Lördag 25 december Juldagen

Peruanska barn får sina julklappar på juldagens morgon – föräldrarna har köpt dom dagen innan med en extra bonuslön de får från arbetsgivaren.

Vi besöker **Jibaroincianerna** och även ett minizoo, samt en botanisk trädgård. Vi mediterar och samtalar med en schaman. Vi provar också på pirayafiske, inte alltid så lätt!

## Söndag 26 december

Sol, bad och lite egen tid innan vi åker till flygplatsen för att åter resa till Lima. Ompackning för **Cuzco**.

## Måndag 27 december

Idag ska vi flyga till **Cuzco**, inkakulturens huvudstad. Vi anländer **Cuzco** lagom till lunch. Hotellet vi ska bo på heter **La Residencia del Sol**.

Lunch äter vi i delar av ett gammalt Inkapalats, och sedan går färden till **Sacsayhuaman**, där byggnaderna med enorma stenblock får en att tappa andan. Det är ett fort eller en religiös plats; historikerna har olika teorier om det. Bedöm själv! Du har kvällen på egen hand. Det finns mycket att titta på i Cuzco som var inkarikets huvudstad. Många husväggar är både från inka- och kolonialtiden; spanjorerna byggde sina hus ovanpå indianernas. Stenen med tolv hörn ska man heller inte missa!

## Tisdag 28 december

Vi ska på en dagstur till **Inkaindianernas Heliga Dal**. Rundturen varar mellan 09:00 och 18:00. Det blir naturupplevelser, vi besöker gamla inkaruiner samt en härdningsanläggning för växter efter inkafolket. Vi kommer också att besöka en ovanlig saltutvinning som har funnits sedan före Inkatiden. För den som vill Googla heter platserna **Ollantaytambo**, **Maras** och **Moray**.

Vi stannar i **Ollantaytambo** där vi bor på en trevlig Lodge. Det finns möjligheter att promenera i den lilla staden som är från Inkatiden och där människorna bor i gamla inkahus. Vattenkanalerna i staden är också byggda av Inkas. Här sover vi på hotell i natt.

## Onsdag 29 december

Nu har vi kommit fram till en av resans absoluta höjdpunkter; **Machu Picchu**, ett av världens sju moderna underverk. Vi åker tåg och stiger av på halva vägen för att vandra med guide på **Inkaleden** till **Machu Picchu**. Vandrigen tar ca 6 timmar och vi kommer upp till **Solporten** ovanför **Machu Picchu**, och tar bussen ner till **Agua Calientes**, där vi äter och sover.

**Här behöver vi myggmedel. Det finns en speciell sorts mygg som inte sticks utan bits och det hjälper att smörja in sig!**

### **Torsdag 30 december**

Tidig frukost och vandring med guiden till **Machu Picchu**, är vi tidiga så kan vi fortsätta och vandra vidare upp till berget **Huayna Picchu**. Där har man en hisnande utsikt över **Machu Picchu**! Ett begränsat antal människor får komma upp per dag så det gäller att göra detta först på morgonen! Gott om tid att med guiden utforska **Machu Picchu** med alla spännande ruiner innan vi tar bussen ner till **Aguas Calientes** och tåget tillbaka till **Cuzco**.

### **Fredag 31 december**

#### **NYÅRSAFTON firar vi i CUSCO Inkaindianernas huvudstad!**

Efter frukost disponeras dagen på egen hand. Mycket sevärt är **Koricancha**, ett Inkatempel som spanjorerna använde som grund till sin egen kyrka, och som sedermera blev ett kloster. Katedralen är en annan sevärdhet. Glöm inte att lyfta blicken ibland och titta på de vackra träbalkongerna från den spanska kolonialtiden. På Avenida del Sol finns ett litet museum med indianvävnader, och där sitter indiankvinnor och väver. Det är intressant att se dem i arbete!

På kvällen blir det **nyårsmiddag** på en trevlig restaurang och inväntar det nya året **2011**!

Då har det nya året redan kommit till Sverige.

### **Lördag 1 januari**

Nu går färden till **Puno** som ligger vid **Titicacasjön**. Vi åker buss över "**el altiplano**", en till synes oändlig högplatå. Vi kommer att befinna oss på hög höjd under hela resan.

Djuren som betar fritt på högplatån är mestadels **alpaca**, en typ av lamadjur, vars ull är ett av världens finaste.

Bussresan tar ungefär 8 timmar, och vi är framme vid 16-tiden på eftermiddagen. **Puno** ligger högre än **Cuzco**, så ta det lugnt i trappor och uppförsbackar!

Vi äter en sen lunch/tidig middag vid torget i **Puno** och efter middagen beger vi oss ut på **Titicacasjön**, världens högst belägna navigerbara sjö. Vi ska besöka och sova över hos **Uro-indianerna** på deras flytande egentillverkade **totoravass-öar**.

## Söndag 2 januari

Morgonfiske med Uro-indianerna, och efter frukost tar vi båten tillbaka till **Puno**. Vidare med flyg till **Lima** från **Juliaca**, som ligger fem mil från Puno. Det är sankmark runt **Titicacasjön**, vilket är anledningen till att flygplatsen inte finns i närheten av Puno.

## Måndag 3 januari

På förmiddagen går vi till en Indianmarknad där det finns hantverk från hela landet att beskåda och eventuellt köpa. För den som vill tar vi en promenad till Stilla Havet och doppar tårna. Sedan tar vi oss hem till hotellet för att packa inför hemresan.

*Tänk på att du inte ska packa ner cocablada, cocathe eller cocakarameller, det är förbjudet att införa i Sverige.*

*Undvik även äkta keramik från pre-inkatiden, det anses vara smuggling av statens ägodelar!*

Flyg från Lima på kvällen.

## Tisdag 4 januari

Åter i Sverige

Under resans gång när tillfälle ges och lusten faller på så kommer vi att ha **Yoga/Meditationspass** för den som vill vara med.

Platserna som är markerade med **fet stil** i texten kan ni googla på för mer information.

Vi ser fram emot en trevlig, händelserik och äventyrlig resa med dig/er!

**Välkommen!**

**InsideYou - Azayayoga**

Wania och Hans-Peter

Agneta