

Inbjudan!



Ingmari (Charumati) Roug bjuder in Dig till en unik resa!

Som du kanske vet så är jag Charumati född på Dominica i Västindien (inte att förväxla med Dominikanska Republiken) och tillbringade mina första år fram tills jag var sju på mina föräldrars bananplantage vid Pointe Mulatre. Jag har många lyckliga minnen från den tiden då jag gick i den lokala skolan och fångade krabbor i floden med mina vänner.

Jag har de senaste åren kommit tillbaka varje vinter och tillbringat ett par veckor med att vandra och utforska naturen och människorna igen. Varje gång blir jag lika förälskad över den oskuldhets som fortfarande finns här både i naturen och hos en del av befolkningen.

Jag skulle vilja dela min upplevelse med mina vänner och därför skickar jag dig den här speciella inbjudan att följa med till denna ljuvliga ö på en gruppresan arrangerad av mig.

Om ön Dominica ...

Dominica är en bergig ö av vulkaniskt ursprung, vilket de flesta stränder vittnar om med sin gråglänsande sand. Öns bebyggelse är koncentrerad till kusterna medan inre delen av ön består av orörd, tropisk regnskog och otroliga vattenfall. Dominica är i första hand lämpad för ekoturism med sin dramatiska natur. Många är möjligheterna att få följa med en lokalguide på en "hike", där öns vidunderliga natur står i centrum. Det finns inga farliga eller giftiga djur på ön. Ön är även ett Eldorado för dykare.

Befolkningen uppgår till 80.000 varav 17.000 bor i huvudstaden Roseau. I ett reservat på Dominica bor idag ättlingar till karibindianerna, som en gång härskade på ön. Engelska är det officiella språket men många talar patois, som är ett blandspråk med inslag av afrikanska, franska och engelska. Dominicas ekonomi baserar sig på jordbruksprodukter, framför allt bananer. Inkomsterna från turisterna är ringa i jämförelse med de andra Karibiska öarna, mycket beroende på infrastrukturen. Ön är en självständig nation sedan 1978 och medlem av Brittiska samväldet.

Vi bor i Jungle Bay ...

Jungle Bay ligger på Dominicas sydöstkust. Det är ett hotell på en bergsrygg med utsikt över Atlantens turkosa vatten. Jungle Bay består utav 35 smakfullt inredda stugor i trä som ligger inbäddade i djungeln. Alla stugor har en rymlig balkong med utsikt utöver djungeln och havet - otroligt romantiskt vid solnedgång! Man bor mitt bland fåglar, cikador och blad sus.

Allt är byggt och skapat i samråd med naturen och hotellet satsar mycket på ekoturismen. Hotellet lever efter The International Ecotourism Society's riktlinjer vilka är: "responsible travel to natural areas that conserves the environment and improves the well-being of local people".

Jungle Bay erbjuder inte bara orörd och spännande natur utan även ett vackert spa, ett yogacenter, en restaurang, en vulkanstenspool och strandbar - allt i en familjär miljö med hög service.

Hotellet anordnar dagligen utflykter till bland annat vattenfall, havspooler, varma källor, havskajaking och snorkling. När mörkret faller anordnas kvällsunderhållning som till exempel örtundervisning och matlagningsklasser. Inte långt från hotellet ligger Morne Trois Pitons nationalpark som finns med på UNESCOs världsarvslista. Här finns en mängd vackra vandringsleder att utforska.

Kolla vidare på länkarna www.dominica.dm och www.junglebaydominica.com

Resan

När: Den 1-10 december 2012

Investering: Totalt 23 500 kr. Pris vid bokning innan den 15/3. Priset är beroende på hur snart vi bokar (vad som ingår är specificerat nedan)

Begränsat antal platser: Max 10 personer!

Reseledare: Ingmari (Charumati) Roug

Mer info och anmälan till ingmari@roug.se

Vad ingår i priset?

- Resa från Sverige till Dominica T/R (Resa från Arlanda via Paris till Guadeloupe. En övernattning i Guadeloupe på Hotell samt båtresa mellan Gaudeloupe och Dominica)
- Sju nätter i delat dubbelrum i en Jungle Bay Cottage inklusive frukost (enkelrum finns för ett pristillägg)
- Transport från båten i Roseau till Jungle Bay T/R

- Alla transporter i samband med utflykter
- Guidning av lokala guider
- Drink och tre rätters middag på ankomstdagen i Jungle Bays Pavillion
- Lunch hos Moses James
- Daglig morgonyoga
- Eftermiddagsmeditationer: Osho kundalini meditation / Dansmeditation / Love & Innersmile meditation / Our sacred Earth Meditation
- Fem utflykter: Victoria Falls/Boiling Lake/Rundtur i Roseau /Snorkling vid korallrevet Champagne /Glasse trail
- Lunchsmörgåsar och drycker vid utflykterna till Boiling Lake och Champagne
- 30 min Jungle Bay massage

Vad som inte ingår:

- Lunch och middagar på Jungle Bay (utöver den första middagen och de lunchpaket som ingår vid utflykter)
- Lunch på Pearls Cuisine
- Utrereskatt och inreseskatt på Dominica
- Turist skatt 10-15%

Exempel på ett dagsprogram ...

Exempel på vad som kan hända på under en dag i paradiset. (Man deltar så mycket man vill i de olika aktiviteterna som utflykter och meditation samt yoga. Man kan också välja att bara ha en lat dag vid poolen med en god bok och iskall pina colada).

07.00: Yoga

08.00: Frukostbuffé med färska frukter, färskpressade juicer, pannkakor, gröt, bröd, sylter, omeletter, färsk bakat bröd mm

10.00: Vandring uppför Floden "White river" till "Victoria falls" ett vattenfall som ligger inbäddad i regnskogen (45 min).

12.00: Rastamannen och "Bushmannen" Moses visar oss runt i sin trädgård och berättar om hur naturens olika plantor används som medicin på ön.

12.30: Lunch i Moses "Rastarant". Färskt kokosnötsvatten som dryck och "One pot" en lokal grönsaksrätt på rotfrukter, kryddor och kokosmjölk samt friterat bröd "bakes".

14.00-17.00: Ledig tid till spa-behandlingar eller till att ligga vid poolen.

17.00: Meditation, Osho kundalini/Dansmeditation/Love & Inner Smile meditation, Our Sacred Earth meditation

18.00-21.00: Middag tillsammans i Jungle Bays restaurang

20:00 Jing Ping band –Traditionell Dominikansk musik och dans

Utflykter:

Viktoria falls:

Vandring längs "White river" som får sin vita färg naturligt av sulfa som förs ner från Boiling Lake där den har sitt ursprung. Bitvis går vi in i djungeln längs floden, bitvis korsar vi igenom sprudlande forsar och klättrar över stenar. Framme vid fallet kan man bada i poolen nedanför den och se det imponerande vattenfallen (45 min t/r).

Boiling Lake och Valley of Desolation:

Den här vandringen är bland de mest spännande på Dominica och leder till Boiling Lake som är den näst största kokande sjön i världen. Den börjar med tät djungel vid Titou Gorge där delar av Pirats of the Caribbean spelades in. Vi klättrar upp på bergstoppar och fortsätter längs bergsryggar och ner i dalar till "Valley of Desolation". Det är en dal där man kan se mineral färgat vatten komma upp ur jordskorpan och bilda svarta, gula och röda rännilar. Grytor med vattnen som kokar och puttrar runt en. På vägen kommer vi att bada i varma pooler med mineralrikt vatten. Framme vid Boiling Lake kan man från en avsats titta ner i den ångande sjön (6 tim t/r).

Rundtur i Roseau

Roseau är huvudstaden på Dominica. Vi besöker frukt och grönsaksmarknaden med sin livliga handel.

Det finns möjlighet att handla de lokala handgjorda korgarna som är typiska för Carib indianernas handarbete. Lunch på Pearls Cuisine som är en lokal restaurang med creolsk matlagning (4 tim t/r).

Snorkling vid korallrevet Champagne

Snorkling vid korallrevet Champagne där man kan se gaser bubbla upp från havsbotten. Som att simma i ett glas med champagne (3 tim t/r).

Glasse trail

Vandra nedför den gamla fiskarstigen och upplev spektakulära vyer av atlantkusten ned till udden med havsvattenpooler. Där kan man ta ett bad i de kristallklara poolerna som är uppvärmda av solen och som kontinuerligt fylls med nytt friskt havsvatten (3 tim t/r).

