



KATIE VIBES

TravelBook





SZIA!

Katie vagyok! Fekete öves solo traveler és a KatARTic Flexibility megálmodója.

Hiszek abban, hogy az utazás nem csupán a világ felfedezése – hanem egy lehetőség arra, hogy újra megérkezz önmagadhoz. Egyedül utazni számomra nem a magányt jelenti, hanem a szabadságot. Azt a teret, ahol valóban jelen lehetek. A testem a legőszintébb iránytűm. A hajlékonyság, a mozdulat, a tér – számomra ezek mind kapcsolódási pontok. A Flexy nem csak fizikai gyakorlás, hanem egy szemlélet: hogy figyeljek arra, ami belül történik. Hogy merjek lassítani. Hogy meg merjem hallani, mit mond a lelkem a csendben.

Ez a Travelbook ennek az utazásnak a lenyomata. Egy térkép – de nem a világról, hanem arról, amit egy új táj, egy új reggel vagy egy váratlan pillanat felébresztett bennem. Ha velem tartasz, nem csak a helyeket látod – hanem talán önmagad egy új oldalát is.

“Egyedül utazni nem magány - hanem szabadság.”

Nem is olyan régen volt egy utazásom, ami mélyebb nyomot hagyott bennem, mint gondoltam volna. Nem csak a helyek, nem csak a napfény vagy a tenger miatt – hanem azért, mert valami bennem is mozgásba lendült. Ott, akkor éreztem először, hogy ezt szeretném megmutatni másoknak is. Nem csak a tájat, hanem azt az érzést, amit ott éltem át.

Így született meg az első Flexy Travelbook. Ez az Ebook egy picit rólam is szól – de talán még inkább rólad. Arról, hogy milyen kapcsolódni magaddal. Hogy milyen, amikor végre van tér. Belül. Kívül. A testedben. A napodban. A lelkedben.

Hiszem, hogy az önmagaddal való kapcsolódás lehet örömteli, szép, gyengéd. Nem kell dráma, hogy valami belül elmozduljon.

Elég egy pillanat. Egy felismerés. Egy mozdulat.

És igen – szeretném megmutatni: az utazás nem kint kezdődik, hanem belül.

Ez az Ebook egy meghívás. Lépj be a saját belső tervedbe. Kapcsolódj a testedhez. Engedd el, amit már nem viszel tovább.

És indulj el. Akár kifelé – de valójában: hazafelé.



01. AZ UTAZÁS BELÜL KEZDŐDIK

Mielőtt elindulsz bármerre, előbb belül kell megérkezned. Nem a kilométerek számítanak, hanem a bátorság, hogy végre magadra figyelj. A csendes egyedüllétben hallod meg igazán, mit suttog a lelked.

BENIDORM

Ez a város a spanyol Manhattan – de ne csak a toronyházakat lásd benne! A múltja csendes halászfalu, és ha naplementekor a régi óvárosnál ülsz le, még érzed ezt a régi ritmust. A spanyol nyugdíjasok és brit bulituristák külön világot alkotnak itt, mégis működik – mindenki megtalálja a saját ritmusát. A város mögötti hegyek reggel ködbe burkolóznak, mintha álmodna a táj.

A legjobb nézőpont: a Balcón del Mediterráneo – ahol a kék minden árnyalata egy pontba fut össze.

- **Helyiek kedvence:** Serra Gelada túraútvonal, óvárosi kávézók
- **Érdekesség: jellegzetes ünnep:** Fiestas Mayores Patronales (november): ez a város legnagyobb ünnepe, tiszteletadás a védőszenteknek – egész héten tartó felvonulások, virágáldozatok, tűzijátékok, óvárosi parádék.



KATTINTS
A VIDEÓÉRT!



02. NEM KELL, HOGY KÍSÉRJENEK. ELÉG, HA TE MAGADDAL VAGY.

Nem kell, hogy kísérjenek. Elég, ha te magaddal vagy.”

Az egyedüllét nem magány, hanem találkozás.

Az utazás során nem a táj a legfontosabb – hanem az, amit belül felfedezel közben. Lépj tovább úgy, hogy közben sosem hagyod magad hátra.

BENIDORM ÖBLÖK

Ez a két kis öböl a Benidorm-i kontraszt csúcsa: pár száz méterre a felhőkarcolóktól vad sziklák és magányos hullámok.

A Tio Ximo (hossza: kb. 70 m) öböl mintha egy privát kis világ lenne: reggelente itt csak a víz, a kövek és a csend.

A Cala Almadraba (hossza: kb. 100 m) egy nudista strand, de itt ez nem tabu – természetes, mint a napsütés.

Mindkettő öböl a Serra Gelada sziklája alatt lapul, mintha elrejtene valamit a világtól.

- **Jellemzők:** természetes öblök, kavicsos part, snorkeling, nudizmus
- **Helyiek kedvence:** kora reggeli úszás, napfelkelte a sziklákon
- **Érdekesség:** a helyiek nyaranta csendes napfelkeltéket és teliholdas fürdőzéseket szerveznek itt, különösen a nudista strandon – nem hivatalos esemény, inkább szokás.



KATTINTS
A VIDEÓÉRT!



03. EZ A HELY NEM ISMERŐS - MÉGIS OTTHON ÉREZHETED MAGAD BENNE.

Nem az ismerősség adja a biztonságot, hanem az, ahogy belépsz egy térbe. Ha a tested nyitott, ha a lelked jelen van – bárhol megélheted a belső csend.

Mindenhol lehet otthonod, ahol önmagaddal vagy.

ALTEA

A városkép letisztult világos színei, a türkizkék tengerrel és a kavicsos, néhol homokos parttal együtt teljesen elvarázsolta. A macskaköves utcák csendje, a kis kapuk és korlátok ívei, a kék kupolás templom látványa – olyan volt, mint egy lassított légzés.

Altea számokban és élményekben:

- Lakosság: kb. 22.000 fő
- Éves turista: kb. 200.000 fő
- Partsáv: kb. 6 km, többnyire kavicsos strandok

Helyiek kedvence: Kilátó az Iglesia Nuestra Señora del Consuelo mellett – esti borozás a hegytetőn.

Érdekességek, ünnepek:

- Moros y Cristianos (szeptember): díszes felvonulás a mórok és keresztények harcának emlékére – dobpergés, tűzijáték.
- La Olla tűzijátékfesztivál (augusztus): tűzijáték a tengerből, zene és fényjáték – varázslatos.
- Az ünnepek alatt az egész óváros mécsesek fényében úszik.



KATTINTS
A VIDEÓÉRT!



04. A TÁVOLSÁG NEM VÁLASZT EL - KÖZELEBB VISZ ÖNMAGADHOZ.

Minél messzebb mész a megszokottól, annál tisztábban látod, ki vagy nélküle. A más tájak új nézőpontokat adnak – a lelked utána már nem fér vissza ugyanabba a formába. Újjászületsz. És ez így van jól.

ALBIR

Altea kistestvére – kevesebb turista, ugyanaz a nyugalom. Az itteni tengerpart kavicsos, de ez nem baj: a lábunk alatt minden simává válik, ha elég ideig járunk rajta. A világítótoronyhoz vezető ösvény mentén nem ritka a delfin, és ha hajnalban indulsz, a napfelkelte narancsszínben úszik a sziklákon.

Valamiért minden lassabb. És pont ettől lesz több.

- **Lakosság (L'Alfàs del Pi része):** kb. 20.000 fő
- **Éves turista:** főként norvég és holland hosszú tartózkodású vendégek
- **Partsáv:** kb. 600 m kavicsos
- **Helyiek kedvence:** Faro del Albir túra, naplemente a padoknál a sziklafalon
- **Érdekesség:** a világítótorony túraútvonalát időszakosan megvilágítják, éjszakai túrák is indulnak nyáron.



KATTINTS
A VIDEÓÉRT!



05. A JELEN NEM KÉR SEMMIT - CSAK HOGY OTT LEGYÉL BENNE.

Nem kell megfelelned, teljesítened vagy bizonyítanod. Elég, ha érzed a napfényt a bőrödön, az erőt az izmaidban, a lélegzeted ritmusát. Ez az a tér és idő, ahol újra és újra hazatalálhatsz önmagadhoz

CALP (CALPE)

Az ikonikus Peñón de Ifach sziklatömbje uralja a képet – mintha a természet odatette volna a saját aláírását.

A szikla alatt város, a város mellett sóstó flamingókkal.

A part menti sétányon olyan rózsaszín a naplemente, mintha az eget is megszűrte volna a só. A Peñón megmászása nem csak túra – egy kis belső győzelem is.

- **Lakosság:** kb. 24.000 fő
- **Éves turista:** kb. 1,2 millió fő
- **Partsáv:** kb. 11 km, főként homokos
- **Helyiek kedvence:** Salinas-tó flamingókkal, halpiac, Peñón de Ifach túra
- **Virgen de las Nieves ünnepség (augusztus):** Calpe védőszentjének ünnepe, vallási felvonulás és szabadtéri koncertek.
- **Jellegzetesség:** ünnepek alatt tradicionális paellát főznek az utcán hatalmas bográcsokban – közös étkezés, tengerre néző padokon.



KATTINTS
A VIDEÓÉRT!



06. A HAJLÉKONYSÁG BELÜL KEZDŐDIK

Nem az számít, mit lát a világ, vagy Te mit látsz épp benne.
Hanem hogy mit engedsz el magadban. Minden mozdulat egy
döntés: hogy nem tartod tovább azt, ami már nem szolgál.
És amikor engedsz, valami új fér a helyére – könnyedség,
mozgás, önmagad.

VILLAJYOSA

A neve is azt jelenti: “örömteli város”, és ezt nem lehet nem
érezni. Színes házak sorakoznak a parton, minden ablak más
árnyalat, mintha a lakók külön nyelvet beszélnének színekkel.
Régen itt csokoládét gyártottak – és még most is lehet venni
helyi, kézműves fajtákat.

- **Lakosság:** kb. 33.000 fő
- **Éves turista:** kb. 400.000 fő
- **Partsáv:** kb. 3 km, főként homokos
- **Helyiek kedvence:** Valor csokimanufaktúra, esti séta a
színes házaknál, halászszegek a kikötőnél
- **Érdekesség:** Moros y Cristianos (július): az egyik
leglátványosabb verzió az egész Costa Blancán – itt a
tengerpartról indulnak hajókkal a “mórok”, akik partra
szállnak, és megkezdődik a játékos “csata”.
- **Valor Csokoládé Fesztivál (ősz):** nem minden évben tartják
meg, de amikor igen, helyi csokikóstolók és bemutatók
zajlanak a városban.
- **Jellegzetesség:** a színes házak erkélyeiről virágokat dobnak
le az ünnepi menetekre – szinte festménybe lépsz ilyenkor.



KATTINTS
A VIDEÓÉRT!

