

Йога тур. Путешествие к сердцу Алтая

Даты тура: 05.06-18.06.2022

Мы приглашаем вас в уникальное путешествие в дикую природу горного Алтая: Путешествие к сердцу Алтая. Исцеление от тела к духу.

В нашем путешествии мы объединили для вас целительные силы сокровенных мест горного Алтая и лучшие оздоровительные методики востока и запада. Наше путешествие будет посвящено очищению и оздоровлению тела и души в единстве с силами природы. Это возвращение к возможности дружить с природой и принимать её дары. Программа практик для тела поможет мягко очистить и выровнять все структуры тела: пищеварение, опорно-двигательную систему, гуморальную, психическую.

День 1. Переезд до Тюнгюра. Сбор на базе

Встреча на базе Сокол (Горно-Алтайск). Тут Вы сможете отдохнуть с дороги, принять душ, и поесть. Сюда можно приехать заранее. Время на такси от аэропорта – 15-20 минут.

В этот же день рекомендуем Вам добраться до базы Высотник в Тюнгуре. Мы можем помочь Вам с организацией трансфера или покупкой билетов на самолет.

Если вы отправитесь на машине, то при хорошей погоде увидите за окнами весь Алтай и смену рельефа: от бескрайних полей с пшеницей, степей и настоящих гор, проедете вдоль Катуня, даже увидите вдалеке снег!

В Тюнгуре – поздний ужин в кафе на базе, знакомство с гидом, планы на завтра.

На базе есть туалет, электричество и кафе. Работает камера хранения и гостиница.

Часть вещей до возвращения можно оставить здесь.

День 2. Закаливание в водах Катуня

Этот день мы посвятим знакомству с рекой-матушкой Катунью, с водой и закаливанием.

Искупается, наладим контакт с землёй - начнем ходить босиком, прогуляемся по сопкам, акклиматизируемся.

Одна из задач - научиться взаимодействию с горными реками, учитывая их особенности: рельеф, течение, температуры. Подготовим тело к набору высоты. Освоим гимнастики, и навыки, которые будем задействовать на протяжении всего похода.

Все понравившиеся практические умения вы сможете увезти с собой после путешествия и применять в повседневной городской жизни. Перепады высот не более 300м

День 3. Подъём на гору Байда, дыхательные практики

Утренние практики и купания разбудят нас, завтрак придаст сил, и мы отправимся на прогулку по горе Байда, в окрестностях Катуня. С её вершины в ясную погоду видны снежные вершины самой Белухи, а также мы полюбуемся красотой хребтов и русла реки. Набор высоты больше 1000м через сказочный лес с могучими лиственницами. Будем учиться дышать и прорабатывать себя при подъёмах в гору.

Спустившись, займёмся мышечным восстановлением, плавно переходящим в вечерний костер и уютные посиделки за чаем, проводы солнца в закат.

День 4. Сплав по Катуня

Сегодня мы отправляемся в путь к подножию Белухи, главной вершины Алтая. Впереди 2 дня хода.

Утренняя зарядка и практика, которая станет ежедневным ритуалом в походе. Завтрак. Сборы. Лишние вещи можно будет оставить на нижней базе в камере хранения.

В обед мы покидаем первый базовый лагерь и сплавляемся по Катуня через ее слияния с р.

Кучерлой и р. Аккем. Сплав - особое приключение. Наслаждаемся, любимся берегами, купаемся.

Затем, Небольшой пеший переход приведет нас к месту первой ночёвки у реки Аккем. После у нас будет ужин и оздоровительная практика, чтобы восстановить тело после хода под рюкзаком.

(Восстановление будет регулярным после переходов).

День 5. Пеший переход до Ак-Кемского озера

Встречаем рассвет. Утренняя практика и закаливание в водах Аккема, чтобы разбудить тело и настроиться на путешествие. Река Аккем - край знаменитого целительного беловодья. Наш путь лежит вдоль его русла. Продолжительный переход в 25 км мы делим на части с перерывами на привал и перекус.

В этот день мы уже увидим снежные вершины Белухи и доберёмся до верхней базы Аккем, где мы встаём лагерем на ближайшие дни и будем делать радиальные выходы к долинам и озерам. Обязательно отдохнем и поможем телу расслабиться.

Нас ждёт баня и ужин. На базе так же есть кафе и возможность выйти на связь или в интернет (за дополнительную оплату), вечером есть электричество.

День 6. Радиальная прогулка босиком в долину Ярлу

Утренняя практика на берегу Аккема. Босая прогулка в долину реки Ярлу. Это удивительное место, окруженное разноцветными осыпными хребтами, покрытое полями разнотравья и горными ручьями. Многих притягивает это место чувством родства и как источник жизненной силы. Здесь находится знаменитая часть хребта Мать Мира. Прогулка в долину совершается босиком через ручьи, по траве и тропам. Путь легкий, набор высоты минимальный.

Практика является сильным инструментом закалки, воздействия на нервные окончания стоп, а посредством этого и на весь организм. Природное взаимодействие с землёй даёт мощный очищающий эффект и наполняет силами. В долине мы сможем подняться на осыпной хребет и взглянуть на впечатляющий ландшафт долины.

Вечерний костер по возвращении на базу будет, как всегда, волшебным.

День 7. Медитация в долине семи озер

Сегодня на нашем пути чудесная долина и семь цветных озёр. Каждое озеро мы сможем затронуть присутствием, у каждого своя сила, звучание, цвет. Окружённая высокими хребтами долинами, уединенная, словно чаша сил и чудес. По запросу вы сможете побыть в медитации у того озера, которое, возможно, отзовется вам больше других. Здесь пригодится способность чувствовать, присутствовать безмолвно, уединяться, открывать разум для взаимодействия с разными вибрациями.

День 8. Прогулка к озеру горных духов

Подъем к озеру горных духов. Уединённое место, окружённое хребтами, в котором покоятся сияющие бирюзовые безмятежные воды озера. Поистине, оно наполняет силами, дарит новые открытия и откровения. Как и везде, мы сможем каждый в уединении прожить близость с этим сакральным местом и самим озером. Набор высоты около 500м.

День 9. Поход к леднику Белуха. Практика безмолвия

Сегодня особая практика. Поход к леднику Белухи и истокам Аккема. Практика и утреннее купание на озере Аккем и тропа вдоль русла реки до ледника. Самая близкая точка к Белухе, доступная без снаряженного восхождения на гору. Здесь у нас будет возможность коснуться сил самой горы, вблизи рассмотреть ее 3 вершины и живые снежные склоны. День особой силы и значения. Практика безмолвия по согласованию с группой.

День 10. Перевал Каратюрк

Ранее пробуждение, практика и прощание с долиной. Сегодня мы отправимся на перевал Каратюрк. У этой него особая сила и невероятный вид с вершины, в подъёме также будет особая практика. Дыхание здесь станет определяющим инструментом. Мощные восходящие потоки энергий наполнят силами на вершине и спуск будет гораздо легче и приятнее для тела и психики. А также это возможность посмотреть на все окрестные просторы с новой точки. Вечерняя баня по

желанию поможет восстановить тело.

День 11. Практика асан на озере Ак-кем

Сегодня мы проживаем день бытия и присутствия. Практика Асан будет особенной. Это заключительный день наших путешествий, и вы сможете побыть в уединении с собой и природой, уложить внутри и осмыслить происходящее. Наполнение силами, наслаждение моментом, приятная безмятежность. Этот день для вас и только для вас. Вы будете свободны провести его как пожелает ваша душа.

Вечер станет особенным для вас и вашего пребывания в этом месте.

День 12. Спуск к посёлку Тюнгур, шавасана

Планомерный спуск через лес вдоль реки Аккем. Плавное вхождение в более низкие высоты, более теплый воздух ближе к Тюнгuru. А в Тюнгуре по прибытии, конечно же, баня и прекрасный праздничный ужин. Мы празднуем наше приключение и его завершение, а также открытие нового пути для каждого из нас в новом качестве тела и сознания. Радостное разделение впечатлений и пожеланий в уютном вечере. Заключительная шавасана перед сном.

День 13. Тюнгур

День отдыха на базе

День 14. Отъезд, трансфер в Горно-Алтайск или Барнаул

Все заканчивается, чтобы начать снова в новом месте и с новой силой; так и наше путешествие подходит к концу, но мы не прощаемся, а говорим: До свидания!

После завтрака все разъезжаются.

Мы поможем Вам организовать трансфер или купить билеты на местный самолет до Горно-Алтайска.

До новых встреч!

Стоимость программы: 45500 руб/чел.

В стоимость включено:

- Заброска и выброска на ГАЗ-66
- Прокат общегруппового и альпинистского снаряжения
- Оформление пропусков в пограничную зону
- Питание на маршруте
- Заброска продуктов и газа в лагерь Ак-кем и Томские стоянки
- Проживание на базах Тюнгур, Ак-кем
- Размещение в подготовленных штурмовых лагерях: Томские и Берельские стоянки
- Обеспечение веревками на всем протяжении пути восхождения
- Аптечка и рации у инструктора
- Баня 2 раза

В стоимость не входит:

- ж/д или авиабилеты;
- автотранспортные переезды, в т.ч. трансфер Горно-Алтайск - Тюнгур;
- проживание в гостинице в Горно-Алтайске до и после похода; питание в кафе по дороге Горно-Алтайск - Тюнгур и на базе;
- прокат личного снаряжения (рюкзак, спальник, пенка-коврик, горные ботинки);
- конные прогулки (по желанию);

- дополнительные бани (по желанию);
- вертолетная заброска (в т.ч. личного снаряжения) на базу Ак-кем или Томские стоянки.

Программа занятий

Во время похода мы с Вами освоим следующие практики:

- йога практики
- тибетская гимнастика
- суставная и гормональная гимнастика
- элементы пилатеса и стретчинга
- практика безмолвия и медитации
- закаливание
- голодание
- самомассаж
- разгрузка пищеварительной системы
- хождение босиком

Силовая тренировка мышц и дыхательных путей будут осуществляться под естественным воздействием окружающей среды и природных условия во время похода по горным тропам по рюкзаками или без

ООО Турфирма "Гамаюн"
Тел: (812)7186573
booking@travel-gift.ru

Большой пр. П.С. д29-а, офис 403
Санкт-Петербург, 197198