

Йога-тур в Узбекистане

Занятия йогой в горах Узбекистана и экскурсии по древним городам

Страна:	Узбекистан
Продолжительность тура:	10 дней / 9 ночей
Маршрут:	Ташкент - Чимганские горы - Самарканд - посёлок Хаят - Бухара – Ташкент
Информация о преподавателе йоги:	Кирилл Ржаной - основатель Московского Университета Йоги и сети йога-центров. Преподаватель хатха-йоги и медитации. Профессиональный психотерапевт и нейропсихолог. Ведущий специалист Школы психосоматического здоровья. Обучался у ведущих преподавателей и мастеров Индии и стран СНГ. Опыт практики йоги с 2003 года.



В этом уникальном туре **классический экскурсионный маршрут** по главным туристическим городам Узбекистана переплетается с **активным отдыхом** и **занятиями йогой** в красивейших горных районах. Такое сочетание позволит чередовать яркие впечатления от **грандиозных исторических достопримечательностей**, традиций и культуры со спокойным **отдыхом на природе**.

Экскурсионная часть тура познакомит вас с древними городами Шелкового пути - **Самаркандом, Бухарой и Ташкентом**. Средневековые мечети, медресе и минареты, ремесленные мастерские, вкуснейшая **узбекская кухня**, пестрые базары, теплое гостеприимство и самобытные обычаи - все это надолго сохранит в памяти ауру восточной культуры!

Йога-тур будет проходить в **Чимганских и Нуратинских горах**, где можно полноценно отдохнуть от городской суеты, пройти красивыми тропами и насладиться умиротворенностью живописных гор Тянь-Шаня и Гиссаро-Алая. Здесь упоительная

тишина разливается в чистейшем воздухе и растворяется в величественных горных ландшафтах, располагая к глубоким **практикам йоги и медитации** в компании неслучайных единомышленников.

Программа йога-семинара:

- **Хатха-йога**, пранаяма, **дыхательные практики**, медитации, практика прояснения.
- Лекции на темы: тревожность, страхи, психосоматика, сложные жизненные вопросы, цели, работа с депрессивностью.
- **Треккинг** легкого уровня.

Приглашаем в осмысленное, разноплановое и гармоничное **путешествие по Узбекистану!**

Программа тура:	
День 1.	Прибытие в Ташкент. Переезд в Чимган (80 км, 2 часа). Треккинг. Встреча в аэропорту Ташкента. Переезд в живописнейшее урочище Чимган, расположенное в горах Западного Тянь-Шаня на высоте 1600 м над уровнем моря и входящее в состав Угам-Чаткальского национального природного парка с несколькими курортными зонами. Размещение в гостинице «Арчазор». Треккинг к Чёрному водопаду. Маршрут пролегает вдоль речки <i>Аксай</i> (<i>ак</i> - белый; <i>сай</i> - горный ручей), питающейся из тающего снежника, по живописному одноименному ущелью. В пути сделаем привал в Берёзовой роще у родников с очень вкусной талой водой. Ночь в гостинице.
День 2.	Чимган (треккинг) Треккинг к перевалу Акшуран («Белый замок»). Маршрут пролегает по хорошей тропе. Протяженность переходов составит 4-5 часов, а набор высоты - 300 метров. Особенностью перевала Акшуран (1730 м) являются необыкновенные белые скалы самых причудливых форм, похожие на руины древнего города. Фантастические башни, барельефы, напоминающие очертания лиц и фигур людей и животных, нагромождение белых стен - все это в обрамлении ярко-зеленых красок деревьев и кустарников - будто сошедшая с картины сказка. Ночь в гостинице.
День 3.	Треккинг с восхождением на вершину Малый Чимган. Подъем на вершину <i>Малого Чимгана</i> (2097 м) начинается с перевала Песочный. Подъем несложный, по хорошей тропе, которая петляет по склону, поросшему арчой. С вершины открывается восхитительный вид на <i>Чарвакское водохранилище</i> и возвышающиеся над ним <i>Пскемский, Коксуйский и Угамский</i> хребты, также прекрасно видны доминирующие вершины района - пик Охотничий (3099 м) и вершина <i>Большой Чимган</i> (3309 м). Спуск с <i>Малого Чимгана</i> в ущелье реки Гулькамсай до места впадения в неё реки Кичкинекоксай. Осмотр <i>Гулькамских теснин</i>. Ночь в гостинице.
День 4.	Чимган - Чарвак - Ташкент. (80 км, 2 часа). Переезд к Чарвакскому водохранилищу - жемчужине Западного Тянь-Шаня, окруженной живописным кольцом горных хребтов. Небесно голубая вода, песочные пляжи - здесь можно искупаться и позагорать, отдохнуть и восстановить силы. Неподалеку находится та самая "золотая Бричмулла", о которой поется в знаменитой песне Никитиных.
День 5.	Переезд в Ташкент. Размещение в гостинице. Экскурсия по Ташкенту: <i>площадь Хаст-Имам, медресе Барак-Хана, мавзолей Кафал-аль-Шаши Мазар, медресе Кукельдаш, старейший базар Ташкента - Чорсу, сквер Амира Темура.</i> Ночь в гостинице.
	Ташкент - Самарканд (330 км, 2 часа). Самарканд (экскурсия). Переезд в Самарканд на поезде «Афросиаб» (08:00-10:10). Размещение в гостинице.

	Экскурсия по Самарканду: самая известная площадь Центральной Азии - <i>Регистан</i> (медресе <i>Улугбека</i>, медресе <i>Шер-Дор</i>, медресе <i>Тилля-Кари</i>), <i>мавзолей Гур-Эмир</i> - усыпальница Великого Тамерлана, мечеть <i>Биби-Ханум</i>, <i>архитектурный ансамбль Шахи-Зинда</i>, <i>обсерватория Улугбека</i>. Ночь в гостинице. Самарканд – поселок Хаят (210 км, 3,5 часа). Треккинг. Переезд в посёлок Хаят, расположенный в Нуратинских горах. Размещение в национальном доме. Знакомство с хозяевами, их бытом, укладом жизни и традициями. Треккинг по горной долине Хаятсай с посещением питомника баранов Северцова. Ночь в национальном доме. Хаят (треккинг) Треккинг к поселку Ухум, находящемуся в соседнем ущелье, через небольшой безымянный горный перевал.	
День 6.	Экскурсия в кишлаке Ухум: <i>мазар Эшон-бобо</i>, петроглифы в долине <i>Тыкчасай</i> (10 км). Возвращение в поселок Хаят. Перед ужином - мастер-класс по выпечке лепешек в тандыре. Ночь в национальном доме.	▼
День 7.	Поселок Хаят – Бухара (290 км, 4,5 часа). Бухара (экскурсия). Переезд из поселка Хаят в Бухару. Размещение в гостинице. Экскурсия по Бухаре: посещение ансамбля <i>Ляби-Хауз</i>, медресе <i>Кукельдаш</i>, медресе <i>Надира Диванбеги</i>, <i>торговых куполов</i>. Ночь в гостинице.	▼
День 8.	Бухара (экскурсия). Бухара - Ташкент (610 км, 4 часа). Продолжение экскурсии по Бухаре: <i>мавзолей Саманидов</i>, <i>усыпальница Чашма Аюб</i>, <i>комплекс Боло-Хауз</i>, <i>старинная крепость Арк</i>, <i>комплекс Пой-Калян</i>, медресе <i>Абдулазиз-Хана</i>, медресе <i>Улугбека</i>. Переезд в Ташкент на поезде «Афросиаб» (15:50-19:44). Размещение в гостинице. Ночь в гостинице.	▼
День 9.	Убытие из Ташкента. Переезд в аэропорт. Завершение программы. Убытие.	▼
День 10.		

ПОИСК АВИАБИЛЕТОВ

ЗАБРОНИРОВАТЬ ТУР

В стоимость тура включено:

- ✓ Полная программа йога-семинара;
- ✓ Встреча/проводы в аэропорту;
- ✓ Размещение в гостиницах в двухместных номерах с завтраком;
- ✓ Экскурсии согласно программе тура;
- ✓ Гид-сопровождающий на весь маршрут тура;
- ✓ Услуги повара в 1-4 дни программы;
- ✓ Питание согласно программе в дни 1-4, 6-7;
- ✓ Комфортабельный транспорт с кондиционером на весь маршрут;
- ✓ ЖД билеты на поезд:
 - Ташкент - Самарканд;
 - Бухара - Ташкент;
- ✓ Минеральная вода на каждый день тура;
- ✓ Памятные сувениры.

В стоимость тура не включено:

- ✗ Стоимость международных перелетов;
- ✗ Стоимость входных билетов на памятники и музеи;
- ✗ Стоимость питания в городах;
- ✗ Медицинские издержки и страховка.

Гостиницы.

Мы предлагаем размещение в **небольших уютных отелях**, зачастую оформленных в национальном стиле. Именно этот тип размещения совершенно **самобытен**: здесь **сочетаются современный комфорт** во всех деталях и уникальная культура гостеприимства в атмосфере почти **домашнего уюта**. Гостиницы этого уровня отличаются теплым приемом, чутким и доброжелательным отношением персонала и позволяют ближе познакомиться с **национальной культурой**.

Город	Бутик-отели
Ташкент	Orient Inn Hotel 3* / Orient Grand Hotel 3* или подобная
Самарканд	Kamila Boutique Hotel 3* / Zilol Baht Hotel 3* или подобная
Бухара	Kabir Hotel 3* / Kavsar Hotel 3* или подобная
Чимган	Арчазор 3*

Транспорт.

На данном маршруте будет использоваться следующий вид транспорта (в зависимости от количества человек в группе):

Группа	Наименование транспорта
группа 3-5 чел.	"Hyundai Grand Starex"
группа 7-9 чел.	"Toyota Hiace"
группа 10-15 чел.	"King Long" / "Eurise"
группа 16-45 чел.	"Golden Dragon"

Hyundai Grand Starex Hyundai Grand Starex Hyundai Grand Starex Hyundai Grand Starex Hyundai Grand Starex Hyundai Grand Starex Hyundai Grand Starex Golden Dragon Golden Dragon Golden Dragon Golden Dragon Golden Dragon

Mercedes-Benz SprinterMercedes-Benz SprinterMercedes-Benz SprinterSetra S 315 HDHSetra S 315 HDHSetra S 315 HDHMitsubishi DelicaMitsubishi DelicaMitsubishi Delica

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЯ ПО УЗБЕКИСТАНУ:

- Общие сведения об Узбекистане
- Сувениры Узбекистана.