

**Сияние Памира**  
**Йога-тур в горах Памира с комфортным трекингом**  
**Уникальная программа семинара и погружение в культуру памирских горцев**

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Страна:</b>                          | <b>Кыргызстан</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Продолжительность тура:</b>          | 9 дней / 8 ночей                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Маршрут:</b>                         | Ош - Юртовый лагерь "Поляна Эдельвейсов" - Ош                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Информация о преподавателе йоги:</b> | 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. |



Приглашаем сторонников **йоги** в уникальный высокогорный район **Памира** – прекрасное место, чтобы восполнить уровень энергии, прозаниматься хатха-йогой и различными техниками, поработать с психосоматикой и улучшить состояние здоровья, отпустить на волю свой беспокойный ум и зарядиться от величественных гор их спокойствием.

**Йога-тур** проходит в больших **горах Памира** – достаточно высоко, чтобы уединиться и отдохнуть от людской суеты, но на комфортной высоте, к которой организм способен быстро адаптироваться. Известно, что практиковать **пранаяму** и **медитацию** в высокогорье в 3-5 раз эффективнее, чем на равнине! При этом бытовой комфорт будет обеспечен наилучшим образом – жить мы будем на территории благоустроенного **юртового лагеря со всеми удобствами**, включая баню и великолепное питание (в том числе вегетарианское).

**Что нас ждет в программе тура:**

- **Хатха-йога**, практики медитации, **дыхательные техники**, пранаяма.
- Здоровые трекинговые нагрузки - прогулки на бирюзовые озера, морены и ледники.
- 4 семинара о медитации, психосоматике и подсознании.
- Первозданная **высокогорная энергетика**, звенящая тишина, грандиозные панорамы, свежий горный ветер и знакомство с бытом коренных жителей Памира.
- **Кулинарные мастер-классы** и игры в волейбол.

Специальной подготовки и **горного снаряжения** для этой программы **не требуется** – все, что может понадобиться, нам предоставят в бесплатное пользование. Удобная **транспортная доступность** - от города Оша по знаменитому **Памирскому тракту** до лагеря «Поляна эдельвейсов» нас довезет комфортный автотранспорт.

Приятный бонус для россиян - **безвизовый въезд** в Кыргызстан по внутреннему паспорту.

| Программа тура: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| День 1.         | <p><b>Прибытие в Ош. Переезд на Памир в лагерь «Поляна Эдельвейсов» (5-6 часов).</b><br/>           Встреча в аэропорту, завтрак в кафе и <i>переезд по Большому Памирскому тракту</i> в туристический юртовый лагерь, расположенный на поляне Эдельвейсов под пиком Ленина.<br/>           Обед по дороге - ланч-боксы.<br/>           Прибытие в лагерь, размещение. Двухчасовая <i>прогулка на Луковую поляну (3800 м).</i><br/>           Ужин и <b>открытие семинара.</b><br/>           Ночь в лагере «Поляна Эдельвейсов».</p> <p><b>Поход к священному озеру Тулпар-Кёль (10 км).</b><br/> <b>Утренняя практика:</b> <i>хатха-йога и медитация.</i><br/>           Завтрак в лагере. Прогулка к озеру. <i>Знакомство с бытом и традициями кочевых кыргызов</i>, обед из национальных блюд в юртах местных жителей. <i>Дегустация кумыса.</i><br/>           Возвращение в лагерь, отдых.<br/> <b>Семинар:</b> <i>«Как через медитацию решать задачи повышенной сложности».</i><br/>           Ужин.<br/>           Ночь в лагере «Поляна Эдельвейсов».</p> |
| День 2.         | <p><b>Подъем на смотровую площадку на гребне пика Петровского (6 км).</b><br/> <b>Утренняя практика:</b> <i>хатха-йога и медитация.</i><br/>           Завтрак в лагере. Подъем до высоты 4400 м, откуда открывается потрясающая круговая <i>панорама на живописную Алайскую долину</i> с россыпью разноцветных озер, величественный Заалайский хребет и его главную вершину - пик Ленина.<br/>           Возвращение в лагерь. Обед.<br/> <b>Семинар:</b> <i>«Прояснение психосоматики».</i><br/> <i>Мастер-класс по приготовлению блюд в тандыре.</i> Ужин.<br/>           Ночь в лагере «Поляна Эдельвейсов».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| День 3.         | <p><b>Переход в лагерь «Солнечный» (4400 м) к подножию пика Ленина (12 км).</b><br/> <b>Самостоятельная практика медитации.</b> <i>Закрепление навыков.</i><br/>           Завтрак в лагере. Маршрут в лагерь «Солнечный» пролегает через загадочную Луковую поляну, <i>перевал Путешественников</i>, поляну сурков, замок <i>Духов Алая</i> и <i>грандиозный ледник Ленина.</i><br/>           Обед в лагере «Солнечный». Размещение. Отдых. Ужин.<br/> <b>Семинар:</b> <i>«Как отпускать обиды и неудачи прошлого».</i><br/>           Ночь в лагере «Солнечный».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| День 4.         | <p><b>Подъем на обзорную площадку на Заалайский хребет (5 км).</b><br/> <b>Утренняя практика:</b> <i>дыхательные техники, пранаяма, медитация.</i><br/>           Завтрак в лагере. <i>Подъем до высоты 4750 м</i>, откуда открывается главный вид на величественную северную стену пика Ленина и одноименный ледник.<br/>           Обед в лагере «Солнечный». После обеда - <i>мастер-класс от шеф-повара</i> по приготовлению блюд</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| День 5.         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| День 6. | <p>в условиях высокогорья. Ужин.<br/>Ночь в лагере «Солнечный».</p> <p><b>Восхождение на вершину п. Юхина (5130 м). Спуск в лагерь «Солнечный» (4400 м).</b><br/>Пик Юхина - красивый пятитысячник в северных отрогах пика Ленина. На маршруте восхождения на пик Юхина нет крутых ледовых и скальных участков, а наибольшая сложность заключается в возрастающей высоте и крутизне снежного склона (местами до 45°). С вершины пика Юхина открывается потрясающий вид на грандиозную снежную стену пика Ленина с одной стороны, и на бескрайнюю Алайскую долину - с другой.<br/>Возвращение в лагерь. Обед.<br/><b>Семинар: "Эмоциональный интеллект".</b><br/>Ужин.<br/>Ночь в лагере «Солнечный».</p> <p><b>Спуск в лагерь «Поляна Эдельвейсов» (12 км).</b><br/><b>Утренняя практика: дыхательные техники, пранаяма, медитация.</b><br/>Завтрак в лагере. По пути вниз насладимся живописными разноцветными скалами, причудливыми каменными башнями и каньоном «Край Земли» в долине реки Ачик-Таш.<br/>Обед в лагере «Поляна Эдельвейсов». Размещение. Отдых.<br/><b>Семинар: «Продвинутые практики прояснения психосоматики и любых других вопросов со здоровьем через трансформацию первопричин в подсознании».</b><br/>Баня. Ужин.<br/>Ночь в лагере «Поляна Эдельвейсов».</p> | ▼ |
| День 7. | <p><b>Переезд в Ош (280 км, 5 часов).</b><br/><b>Утренняя практика: хатха-йога и медитация.</b><br/>Завтрак в лагере. Переезд в Ош через знаменитую Алайскую долину и высокогорные перевалы Талдык и Чиирчик.<br/>Обед по дороге - ланч-боксы.<br/>Прибытие в Ош, размещение в гостинице. Визит на Ошский базар, покупка национальных сувениров.<br/>Ужин. <b>Закрытие семинара.</b><br/>Ночь в гостинице.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ▼ |
| День 8. | <p><b>Завершение программы. Убытие из Оша.</b><br/>Завтрак в гостинице.<br/>Переезд в аэропорт. Убытие.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ▼ |
| День 9. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ▼ |

СТОИМОСТЬ ТУРА В USD/ЧЕЛ:

| Стоимость тура в USD/чел: | Стандарт (палатки)<br>«Поляна Эдельвейсов» | Комфорт (юрты)<br>«Поляна Эдельвейсов» |
|---------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| Стоимость тура для 1 чел. | 1060 USD/чел.                              | 1260 USD/чел.                          |
| Одноместное размещение    | +75 USD                                    | +145 USD                               |

Тур является гарантированным и состоится вне зависимости от количества участников

ПОИСК АВИАБИЛЕТОВ

ЗАБРОНИРОВАТЬ ТУР

**В стоимость тура включено:**

- ✓ Полная программа семинара.
- ✓ Встречи и проводы в аэропорту;
- ✓ Все переезды согласно программе;
- ✓ Размещение в гостинице 3\* в двухместном номере с завтраком в г. Ош - 1 ночь;
- ✓ Оформление необходимых документов для посещения района, экологический сбор;
- ✓ Размещение в юртовом лагере «Поляна эдельвейсов» (3600 м):
  - ► **Вариант «Стандарт»** - размещение в кемпинговых палатках Базового лагеря. Удобные, просторные и отапливаемые кемпинговые палатки, с кроватями, матрасами и сменным постельным бельем, оснащенные электричеством;
  - ► **Вариант «Комфорт»** (за доплату) - размещение в комфортабельной юрте по 1-2 человека. В каждой юрте есть персональный санузел (душевая кабинка, туалет, горячая/холодная вода), отопление, электричество, кровати с постельным бельем, шкафы, стол, кресла, электрический чайник, туалетные принадлежности, фен, полотенца;
- ✓ Размещение в Лагере «Солнечный» (4400 м) - **в удобных кемпинговых палатках, оснащенных деревянными настилами, теплоизоляцией, поролоновыми матрасами;**
- ✓ Питание - **полный пансион** (3-х разовое горячее разнообразное питание, включая вегетарианское);
- ✓ Услуги горного гида - на все дни программы тура;
- ✓ Аренда снаряжения:
  - **Спальный мешок** (для посещения Лагеря «Солнечный»);
  - **Телескопические палочки для ходьбы;**
  - **Накидка для защиты от дождя;**
  - **Налобный фонарик;**
  - **Туристический коврик;**
  - **Термос металлический;**
  - **Фонарики (бахилы) для защиты ботинок от снега;**
  - **Аптечка групповая;**
- ✓ Услуги перевоза личного груза (до 15 кг) на вьючном транспорте из лагеря «Поляна Эдельвейсов» (3600 м) в лагерь «Солнечный» (4400 м) и обратно;
- ✓ Пользование инфраструктурой лагеря «Поляна эдельвейсов»:
  - Национальные киргизские юрты с обогревом для проведения досуга;
  - Умывальники и туалеты;
  - Сауна и душевые кабины;
  - Медицинское обслуживание;
  - Электричество 220 В; 50 Гц;
- ✓ Пользование инфраструктурой лагеря «Солнечный»;
  - Национальные киргизские юрты с обогревом для проведения досуга;
  - Умывальники и туалеты;
  - Медицинское обслуживание;
  - Камера хранения;
  - Баня (за доплату);
  - Электричество 220 В; 50 Гц;

**В стоимость тура не включено:**

- ✗ Визовая поддержка и стоимость виз - для граждан дальнего зарубежья;
- ✗ Стоимость международных перелетов;
- ✗ Медицинская страховка.

**Дополнительные услуги:**

- Возможная дополнительная ночь в Оше по прибытию или убытию:
  - Одноместный номер - 40 USD/за номер/за сутки;
  - Двухместный номер - 60 USD/за номер/за сутки.

#### Проживание:

В стоимость тура включено размещение в **гостиницах**, а также в **юртовом лагере**.

##### ► Размещение в Юртовом лагере:

**Вариант Стандарт** - размещение в отапливаемых кемпинговых палатках по 1-2 человека. В палатке имеется: электричество, индивидуальные обогреватели, раскладные кровати, матрасы, одеяла, подушки и сменное постельное бельё - пододеяльники, наволочки, простыни;

**Вариант Комфорт (за доплату)** - размещение в **комфортабельной юрте по 1-2 человека**. Каждая юрта оснащена персональным санузелом (душевая кабинка, туалет, горячая/холодная вода), отоплением, электричеством, кроватями с постельным бельем, шкафами, есть стол, кресла, вешалка для одежды, электрический чайник, туалетные принадлежности, фен, полотенца.

На территории Юртового лагеря имеется баня, Wi-Fi, камера хранения, столовая, медпункт. В стоимость размещения включено разнообразное, очень вкусное и полезное трехразовое горячее **питание (полный пансион)**, включая вегетарианское от профессиональных поваров. Также возможно питание на заказ.

- **Гостиницы.** В стоимость программы включено размещение в небольших уютных отелях, зачастую оформленных в национальном стиле. Гостиницы этого уровня отличаются теплым приемом, чутким и доброжелательным отношением персонала и позволяют ближе познакомиться с национальной культурой.

| Населенный пункт / место             | Размещение                 |
|--------------------------------------|----------------------------|
| Ош                                   | Сан-Райс 3* или подобная   |
| Лагерь «Поляна Эдельвейсов» (3600 м) | Палатки (кемпинг) или юрты |
| Лагерь 1 «Солнечный» (4400 м)        | Палатки (кемпинг)          |

#### Транспорт.

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

| Группа                | Вид транспорта           |
|-----------------------|--------------------------|
| до 5 посадочных мест  | "Mitsubishi Delica"      |
| до 15 посадочных мест | "Mercedes-Benz Sprinter" |

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 Golden Dragon

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