

Йога - ТУР В ХАКАСИЮ ПО МЕСТАМ СИЛЫ

Даты: 17-22 августа

СТОИМОСТЬ ТУРА 45000 руб.(при оплате до 1 апреля) 39000 руб.
включает:

- Проезд Красноярск туда и обратно (на комфортных автомобилях по 4 человека)
- Работу йога тренеров| гидов экскурсоводов
- Проживание на базе отдыха б|о "Большой Плёс" в комфортабельном коттедже. Санузел, кухня в домике. Проживание 3 человека в комнате.
- Питание завтрак (шведский стол) на б|о "Большой Плёс". Обед почти всегда в дороге "перекус"; кофе, сухофрукты, бутерброды, конфеты. Ужин готовим сами из продуктов купленных организатором тура.
- 3 Экскурсии - "Ивановские озера" , "Тропа предков"- хакасское чудо света. И “Сундуки”
- Программа утренних и вечерних практик на свежем воздухе ежедневно, кроме дня поездки на “Ивановские озера”

Дополнительные расходы:

- Питание в дороге
- Медицинская страховка (по желанию)
- Покупка сувениров

День 1 17 августа

13:00 Выезд из Красноярска в

Стартуем в 13:00 из Красноярска до б|о "Большой Плес"

В пути 5 ч 6 мин. (416,8 км) Маршрут: Р-257

16:00 Заселение в коттедж б|о "Большой Плес"

18:00 Pilates практика на свежем воздухе - 1 час.

20:00 Ужин (готовим самостоятельно из купленных продуктов)

День 2 18 августа

8:00 Подъем

9:00 Йога практика "Пробуждение".

Завтрак Шведский стол

11:00 тур на "Тропу Предков" - 3-4 часа. Видео и фото съемка

16:00 Возвращение на б|о "Большой Плес"

18:00 Pilates практика на свежем воздухе - 1 час.

20:00 Ужин (приготовленный на костре)

День 3 19 августа

5:00 Подъем

5:30 Выезд в тур на "Ивановские озера" на весь день

21:00 Возвращение, перекус и отдых

День 4 20 августа

09:00 Практика Пробуждения в йоге

10:00 Завтрак Шведский стол

12:00 Свободное время, отдых, катание на supboard

18:00 Йога

20:00 Ужин. Отдых у костра, метафорические практики, общение в тёплой компании.

День 5 21 августа

8:00 Йога time - практика для начинающих

9:00 Завтрак Шведский стол

12:00 тур на "Сундуки" 3-4 часа

17:00 Возвращение

18:00 практика йоги

20:00 ужин

День 6 22 августа

8:00 Йога time - практика для начинающих

9:00 Завтрак Шведский стол

12:00 отъезд

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ:

Одежда: Купальники, сменную форму для занятия йогой. Темные очки, крем для загара. Кроссовки (трекинговые) Дождевик, сапоги. Погода в Хакасии очень переменчивая. Трекинговый рюкзак (60-90л), чехол на рюкзак от дождя, гидромешок для документов, одежды. Питание в дороге (перекус) Медицинская страховка (по желанию) одежду и предметы гигиены.

Для занятий: Туристический коврик (каретам) или специальный йога-мат для занятий.

Аптечка: Крем от солнечного загара, обезболивающее, индивидуальные препараты.

Личная гигиена: гигиеническая помада, зубная щетка, влажные салфетки, бумажные салфетки, зубная паста.

Документы: Паспорт, деньги (и карточка), телефон, медицинская страховка (если необходимо)

Организатор: Любовь Савченко - опытный тренер-инструктор по йоге и пилатесу, гид-экскурсовод

“В наших турах все погружаются в атмосферу дружной компании. Мне важно, чтобы каждый остался довольный, обрёл новый опыт, знания и конечно друзей. Люблю когда с тура люди уезжают довольные, благодарят и снова возвращаются. Эта лучшая награда и понимание, что ты движешься в правильном направлении.”