

*Международная школа йоги и медитации совместно  
с HEARTFULNESS Central Asia  
ПРИГЛАШАЕТ  
с 1 по 9 Августа 2025 года.*

*на юбилейный Международный Ретрит: «ДУХОВНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»  
который будет проходить на Турбазе «Янгиабод»,  
в самом живописном и целительном горном курорте Узбекистана.*



- **Начало Ретрита: Пятница, 1 августа в 09.00ч.**
- **Окончание Ретрита: Суббота, 9 августа в 11.00ч.**

☆ *В нашем духовно-трансформационном Ретрите могут принять участие все желающие вне зависимости от уровня физической подготовки. Особенно приглашаем всех желающих присоединиться с семьёй/детьми/друзьями!!!*

Чтобы принять участие в Ретрит-семинаре – заполните Заявку по ссылке:

<https://forms.gle/ZV2hnH4mA1mYjaKe6>

**Справочная информация по Тел./ТГ: +998935893785**

**Пожалуйста, присылайте свои заявки как можно раньше, количество мест на турбазе ОГРАНИЧЕНО!**

★ **Проживание в уютных 2-х местных номерах туристического класса.**

- Трехразовое вегетарианское или комплексное питание.
- Чистейшее горное озеро с песчаным пляжем.
- Удаленность от городского шума и суеты, чистый горный воздух — все это создает прекрасные возможности для качественного отдыха и погружения в программу Ретрита.

**Программа Ретрита «ДУХОВНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ» включает:**

- ✓ *Ежедневную практику йоги на открытом горном воздухе*
- ✓ *Индивидуальные и групповые медитации*
- ✓ *Интерактивные дискурсы*
- ✓ *Мастер-классы по Ментальной йоге*
- ✓ *Купание в горном озере, походы и прочие мероприятия.*
- ✓ *Рефлексии и самонаблюдение*
- ✓ *БОНУС: Инициация в личную практику медитации по методу Heartfulness*



## УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ:

### I. Виды размещения, питание и оплата

Размещение предоставляется в 2-х местных комфортабельных номерах туристического класса. Туалет и душ в комнате. (По вашему желанию Турбаза может также предоставить 3-х или 4-х местные номера.)

Количество номеров ограничено, поэтому приоритет расселения будет по очередности внесения предоплаты, и с учетом возможных особых потребностей участников.

Если у вас есть особые пожелания по размещению, просьба, заранее написать их в разделе «комментарии» при заполнении [Заявки на участие](#).



**Стоимость участия на человека за весь Ретрит по категориям:**

Категория участия*	Включено:	Цена
А. Участник Ретрита	трансфер проживание питание участие в программе	6 450 000 сум.
В. Семья/Друзья/Партнеры (без занятий Йогой)	трансфер проживание питание посещение сессий	5 000 000 сум.
С. Дети до 12 лет.	трансфер проживание питание	4 000 000 сум.
Д. Дети до 3 лет.	трансфер проживание питание	бесплатно
Е. Иностранцы граждане	трансфер проживание питание участие в программе регистрация ОВИР	500 \$

Питание на Ретрите предоставляется трехразовое, вегетарианское или комплексное (на выбор) - с обеда 1 августа по завтрак 9 августа).

Также на территории функционирует ресторан/бар где за отдельную плату можно заказать/купить еду, напитки, и т. п.

Если у вас есть особые диетные требования, пожалуйста уточните это заранее у организаторов.

**Оплата производится в сумах для граждан Узбекистана и в долл.США для иностранцев.**

Принимаются следующие виды платежей:

- Наличными
- Перечислением

- Терминалом
- Переводом на карту

После заполнения вами [Заявки на участие](#), организаторы позвонят на указанный вами при регистрации номер телефона, для решения всех организационных вопросов.

Чтобы принять участие в Ретирите семинаре – заполните Заявку по ссылке:

<https://forms.gle/ZV2hnH4mA1mYjaKe6>

Справочная информация по Тел./ТГ: (+99890)999 58 58

Пожалуйста, присылайте свои заявки как можно раньше, количество мест на турбазе **ОГРАНИЧЕНО!**

## II. Транспорт до места проведения Ретрита (Турбаза Янгиабд)

Все участники централизованно отправляются от автостоянки гостиницы «Узбекистан» (метро «Амир Темура») в Пятницу, 1 августа в 09.00ч.

Трансфер осуществляется на мини-автобусах до/обратно Турбазы. Время в пути в один конец - примерно два часа. Оплата трансфера включена в стоимость Ретрита.

Если вы желаете поехать на собственном транспорте, то стоимость за трансфер не взимается. На Турбазе имеется бесплатная охраняемая стоянка.

## III. Информация для иностранных участников

Иностранным участникам необходимо приобретать авиа/ж-д билеты до г. Ташкента. Укажите, пожалуйста в форме Заявки или письмом на адрес: [yogaschool.uz@gmail.com](mailto:yogaschool.uz@gmail.com) если вас нужно встретить по

прибытию, и если вам понадобится размещение в гостинице/хостеле в Ташкенте до/после Ретрита.

#### IV. Правила участия в Ретрите

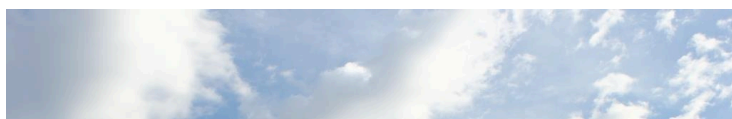
Всем участникам необходимо ознакомиться с [Правилами участия в Ретрите](https://docs.google.com/document/d/1oYCf0Lpf5tMUdDZc7HqX2wHLEdlGdj7wQJI88xi-1IU/edit), (<https://docs.google.com/document/d/1oYCf0Lpf5tMUdDZc7HqX2wHLEdlGdj7wQJI88xi-1IU/edit>) и отметить свое СОГЛАСИЕ при заполнении [Заявки на участие](#).

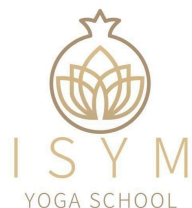
***Детальная Программа и тематики сессий Ретрита будут предоставлены участникам в день заезда.***

Примерный Распорядок дня, следующий:

Время	Мероприятие
06.00	<b>ПОДЪЕМ</b>
06.30- 07.00	Утренняя Медитация
07.00- 08.30	Йога-класс
09.00 -10.00	<b>ЗАВТРАК</b>
10.00 -11.30	Утренняя сессия
11.30-13.00	Свободное время
13.00 -14.00	<b>ОБЕД</b>
14.00 -17.00	Свободное время
17.00 -18.00	Интерактив
18.00 -19.00	Вечерняя сессия
19.00 -20.00	<b>УЖИН</b>
20.30- 21.30	Вечерняя Практика
22.00	<b>ОТБОЙ</b>

**Мы будем рады ответить на любые ваши вопросы:**





heartfulness  
advancing | with compassion

E: [yogaschool.uz@gmail.com](mailto:yogaschool.uz@gmail.com)

T.: +998935893785 (тел./ТГ)

## Информация по досугу

*Турбаза «Янгиабод» предоставляет дополнительные услуги на территории и экскурсионные маршруты в окрестностях Чаткальского Заповедника*

Настольный Теннис - 15 000 сум в час

Бильярд – 30 000 сум в час

Шашки – 10 000 сум в час

Шахматы – 10 000 сум в час

Нарды – 10 000 сум в час

Зиплайн – 25 000 сум с человека

Скалодром – 150 000 сум в час (группа от 5 до 10 человек)

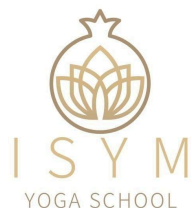
Мануальная терапия, Массаж (цена договорная)

Футбольная площадка (цена договорная)

Трекинг - маршруты:

- 1). «Голубиное ущелье» - Водопад(2-3часа) – 20 000 сум с человека
- 2). «Большая зелёная аптека» (2-3часа) - 25 000 сум с человека
- 3). Родник Кыз-Дарак «Царство Девственной природы» (3-4часа) – 25 000 сум с человека

Спортивные маршруты:



heartfulness  
advancing | with compassion

- 4). Турбаза «Янгиабд» - Московская поляна - выход на гребень – Турбаза «Янгиабд» (13-15км.) - 70 000 сум
- 5). Турбаза «Янгиабд» - Кыз-Дарак-Водопад - Турбаза «Янгиабд» (10-12 км.) - 30 000 сум

***Мы будем сердечно счастливы видеть всех на этом Ретрите!  
До встречи в Янгиабаде!***

Чтобы принять участие в Ретрите семинаре – заполните Заявку по ссылке:

<https://forms.gle/ZV2hnH4mA1mYjaKe6>

Справочная информация по Тел./ТГ: +998935893785