

ТУРОПЕРАТОР
ПО СИБИРИ



Йога-тур в центре Азии

День 1. Встреча в Туве

Встреча группы в [Кызыле](#), столице [Республики Тува](#).



Группа останавливается в 22 км от Кызыла, на берегу реки Бий-Хем (Большой Енисей), в одноименном [юрточном комплексе](#). Размещение в настоящих войлочных юртах. Они наполнят вас мыслями и чувствами тайного, прошлого, вечного.

Отдых. Вечерняя практика йоги. Вечерний костер. Знакомство.

Дополнительно оплачиваемые услуги:

Рейсовый автобус Красноярск-Кызыл (19 часов)

Билеты на поезд Красноярск-Абакан (10 часов)

Встреча группы в Абакане, завтрак

Трансфер в Туву из Абакана через горы Западного Саяна (такси на 4 человека или частный микроавтобус, 5 часов)



Размещение в юрточном комплексе «Бий-Хем»



Обед и ужин в юрточном комплексе



22 км на автобусе

День 2. Занятия йогой

Подъем, водные процедуры, купание в реке, согревающий имбирный чай, комплекс суставной гимнастики, утренняя практика.



Свободный день, отдых на базе, прогулки в окрестностях, подъем на гору, откуда открывается великолепный вид на долину реки Бий-Хем. Можно отдохнуть на берегу реки, позагорать.

Йога. Вечерняя практика.



Размещение в юрточном комплексе «Бий-Хем»



Завтрак, обед, ужин в юрточном комплексе

День 3. Экскурсия в Кызыл

Подъем, водные процедуры, купание в реке, согревающий имбирный чай, комплекс суставной гимнастики, утренняя практика.



Экскурсия в Кызыл, столицу Тувы. Посещение географического центра Азии, который символично расположен недалеко от места слияния двух рек – Бий-Хем (Большой Енисей) и Каа-Хем (Малый Енисей). Далее начинается знаменитый, пересекающий Сибирь с юга на север Великий Енисей.

Визит в буддийский монастырь.

Посещение Национального музея Тувы (экскурсия по экспозиции «золото скифов»). Экскурсия «золото скифов» посвящена знаменитому кургану Аржаан-2, раскопки которого были проведены в 2000-2003 гг. специалистами Эрмитажа в сотрудничестве с Немецким археологическим институтом. Сокровища, найденные в кургане (всего более 20 кг золотых изделий), стали настоящей сенсацией в археологическом мире.

Мастер-классы местных ремесленников, которые поделятся секретами изготовления национальных тувинских инструментов, шаманских бубнов, ювелирных изделий.

Посещение лечебного минерального источника в окрестностях Кызыла.

Возвращение в юрточный комплекс. Мятный чай. Йога. Вечерняя практика.



Размещение в юрточном комплексе «Бий-Хем»



Завтрак и ужин в юрточном комплексе, обед в ресторане



70 км на автобусе

День 4. Места силы

Подъем, водные процедуры, купание в реке, согревающий имбирный чай, комплекс суставной гимнастики и йогических асан, утренняя практика.



Выезд в западном направлении к [горе Хайыракан](#). Это одно из самых святых и уважаемых мест в Туве. В 1992 году оно было выбрано в качестве энергетически сильного места и было освящено Далай Ламой XIV. Раз в год местные шаманы приходят сюда, чтобы восстановить, укрепить и очистить свой дух.

По возвращению в юрточный комплекс успокаивающий мятный чай, йога, вечерняя практика, ужин, вечерний костер.



Размещение в юрточном комплексе «Бий-Хем»



Завтрак и ужин в юрточном комплексе, обед ланч-бокс



300 км на автобусе

День 5. Озеро Сватиково

Подъем, водные процедуры, купание, согревающий имбирный чай, комплекс суставной гимнастики, укрепление мышечного корсета позвоночника, утренняя практика.



Группа держит путь к [озеру Дус-Холь](#) (Сватиково). Сюда едут полюбоваться на «зону пустынь» в миниатюре, поваляться на горячем песке. Озеро славится как лечебное. Каждый отдыхающий обязательно расскажет о том, что целебные свойства озера выше, чем у Мертвого моря в Израиле или озера Тус в Хакасии. Нырять в озере трудно — вода настолько плотная, что выталкивает тело.

Купание в озере, принятие грязевых ванн.

Возвращение в юрточный лагерь, йога, вечерняя практика.

Тувинская чайная церемония. Во время церемонии вы услышите рассказ о способах приготовления, заваривания тувинского национального чая с молоком и солью, узнаете об истории возникновения чая в Туве, чайные легенды и притчи. Чтобы жизнь наших гостей была светлой, как белое молоко, чтобы духи неба и земли способствовали удачному разрешению дел, чтобы путешествия были беспрепятственными, мы приглашаем вас на тувинскую чайную церемонию.



Размещение в юрточном комплексе «Бий-Хем»



Завтрак и ужин в юрточном комплексе, обед ланч-бокс



200 км на автобусе

День 6. Прощание с Тувой

Подъем, водные процедуры, купание в реке, согревающий имбирный чай, комплекс суставной гимнастики и йогогических асан, утренняя практика.



Выезд в Кызыл, где и заканчивается программа.



Завтрак в юрточном комплексе



22 км на автобусе