

## **Йога в Ингушетии + Йога в Грузии = Нирвана по-кавказски (прилёт во Владикавказ, вылет из Тбилиси)**

Регионы: **Ингушетия, Мцхета-Мтианети, Северная Осетия (Алания), Тбилиси**

### **О туре**

Горы Ингушетии и Грузии будто созданы для ретритов и душевного обновления! Эффект от йога-практик будет совершенно другим! Вас ждут не просто потрясающе красивые, но энергетически сильные места Кавказа, хвойный воздух, пешие прогулки и невероятно вкусная еда. Утром и вечером сертифицированные преподаватели будут проводить для вас занятия, а в течение дня мы посетим заповедные места, увидим храмы, крепости, средневековые башни, посетим дегустации грузинских вини грузинский кулинарный мастер-класс.

Весь тур проходит без спешки и суеты. Мы делаем большие остановки для прогулок и наслаждаемся путешествием.

И все это с надежным, чутким и внимательным сопровождением.

Экскурсии и комфортное проживание в лучших отелях по маршруту в Ингушетии и в Грузии, добавят ощущение заботы и релакса.

### **День 1**

14:00 Встреча участников тура в аэропорту г. Владикавказ, трансфер до отеля.

Заселение в гостинице «Армхи» или корпус «Чайка» (гостевой дом в Джейрахе, в апартаменты в Армхи).

#### **Обед.**

Знакомство и общение с участниками тура.

17:00 — **встреча с тренером по йоге**, знакомство и вводная лекция о философии йоги — что такое ЙОГА, цель и виды йоги.

**Лекция по теме оздоровления организма** — что такое Натуропатия и как ее применять для улучшения качества жизни.

**Детокс программа по принципу Аутофагии** — открытие японского ученого, получившего за него Нобелевскую премию.

18.30 — **медитация / йога-практика.**

Ужин (за доп. плату).

### **День 2**

7.30 — **утренняя медитация / йога-практика.**

**Завтрак** в отеле.

9:30 **Экскурсия по горной Ингушетии.**

**Джейрахо-Ассинский заповедник**, башни и крепости средневековой Горной Ингушетии.

**Башенный комплекс «Эрзи»** — один из крупнейших башенных комплексов Ингушетии. Именно здесь в XIX веке был обнаружен знаменитый бронзовый орел, датируемый VIII веком.

**Цейломский перевал**, откуда открывается незабываемый вид на главный скалистый Кавказский хребет, гору Казбек и Таргимскую котловину.

13:00 **Обед.**

**Продолжение экскурсии :**

**Заповедник «Эрзи»**, название которого переводится как «орёл», расположен в двух районах Ингушетии — Сунженском и Джейрахском.

**Эгикал** — крупнейшее башенное селение в горной Ингушетии.

**Таргим** относится к башенным поселкам замкового типа, были возведены в XV–XVII веках.

**Башенный комплекс «Хамхи»** — башенные постройки которого имеют суровый монументальный облик, водружены на крутом скалистом откосе.

**Древний христианский храм Тхаба-Ерды.** Этот старинный храм был возведен примерно в VIII ст. Существуют сведения, что приказ о строительстве храма отдала царица Тамара.

Заезд к знаменитым башням **Вовнушки** — победитель конкурса «7 чудес России».

**Башенный комплекс «Эгикал»**, который является колыбелью нации, где находятся самые древние постройки и захоронения XII–XVII века. Люди здесь жили много веков, здесь же хоронили мертвых — не только под землей, но и в наземных склепах. Некоторых из склепов достигают 3 этажей в высоту и содержат останки более 200 человек.

16.30 — **Практика гвоздестояния** и раскрытие природного голоса ОМ-чантинг — мощнейший способ преобразования, оздоровления и перезагрузки всего организма!

Одна практика гвоздестояния заменяет 10 сеансов психотерапии. Также способствует оздоровлению и энергизации организма, ускорению метаболизма и освобождению от токсинов, уплотнению и ускорению материализации намерения и решению жизненно важных вопросов и т.д. И это лишь некоторые факты о пользе гвоздестояния.

В ходе занятия мастер-проводник даёт вводную настройку, выявляет и формирует запрос-намерение, обучает звучать правильно в Ом-медитации, помогает встать на доску, поддерживает руками, словом и звуком, даёт нужную настройку после.

18.30 — **медитация / йога-практика.**

Ужин (за доп. плату).

## День 3

**Выезд в Грузию.** Переезд в Степанцминду (Казбеги).

Начиная с **Военно-грузинской дороги** пейзажи и достопримечательности будут завораживать. Считается, что это одна из самых живописных дорог в мире. Гора Казбек откроется как на ладони.

Заселение в отель «Sunshine Kazbegi».

Обед (за доплату).

**Знакомство и общение с участниками тура.**

17:00 — **встреча с тренером по йоге**, знакомство и вводная лекция о философии йоги — что такое ЙОГА, цель и виды йоги.

**Лекция по теме оздоровления организма** — что такое Натуропатия и как ее применять для улучшения качества жизни.

**Детокс программа по принципу Аутофагии** — открытие японского ученого, получившего за него Нобелевскую премию.

20.30 — **медитация / йога-практика.**

Ужин за доплату.

## День 4

**Завтрак.**

7.30 — **утренняя медитация / йога-практика.**

09:00 — **пешее восхождение к Гергетской церкви Святой троицы.**

Это место полоничества не только тех, кто специально приезжает посетить известный Гергетский храм XI века воспетый ещё Пушкиным, но и тех, кто впечатлён горой Казбек (высота 5047 м). Это инстаграмное место! На фоне горы фотографируются при восходе солнца, когда гора окрашена в ярко жёлтые, золотистые цвета, а также при закате.

Мы заселяем наших участников в отель с панорамной площадкой, откуда сможете сделать потрясающие фото.

Мы поднимемся к Гергетскому Храму, при комфортной погоде проведём там ретрит.

**Дыхательная практика на природе.** Возвращение в отель.

19.30 — **Игра самопознания Ли́ла.** Это не просто игра — это сама жизнь.

Ли́ла это:

- разговор со своей душой;
- возможность познать себя и научиться быть в гармонии с собой;
- инструмент мягких глубоких трансформаций;
- возможность найти правильное решение, получить ответы на свои вопросы.

Это древняя игра, пришедшая к нам от мудрецов Индии, основана на ведическом знании, т. е. вечном и истинном. Создана она была для познания себя и поиска решения самых разнообразных вопросов.

Время прошло, многое изменилось, возможно как-то изменилась Ли́ла и значения её клеточек адаптировалось под современное общество, но вопросы людей остались прежними.

**Медитация / йога-практика.**

## День 5

**Завтрак.**

**Медитация / йога-практика.**

**Переезд в Тбилиси.**

Увидим Нарзаный источник с железистой водой и сформировавшиеся на этом месте травертины.

Переедем через Крестовый перевал до Степанцминды.

Доедем до **Арки Дружбы** и погуляем, заглядывая с фотоаппаратом в каждую арку, откуда открываются совершенно разные виды, казалось бы, с одной площадки. Увидим у подножья гор озеро, от вида которого захватывает дух.

По дороге мы заедем к **крепости Ананурии к Жинвальскому водохранилищу.**

Заселение в отель «Brosse Garden» или «Tbilissi Inn».

**Приветственный ужин с Грузинскими национальными песнями и танцами.**

**Медитация / йога-практика.**

## День 6

**Завтрак.**

**Медитация / йога-практика.**

**Выезд на экскурсию по Тбилиси.**

Начнём экскурсию по историческому центру города, который расположен близ горы **Мтацминда**. Он застроен самобытными двух — трехэтажными домами с резными балкончиками и верандами. Дома будто свисают над скалой и вызывают восторг! Пройдём по живописной набережной реки Мтквари (Кура).

Прогуляемся по **Абанотубани** — это квартал в центре Тбилиси, известный комплексом бань, стоящих на естественных сернистых источниках.

Вне всякого сомнения, это один из самых колоритных районов старого города и потому чаще всего встречается на открытках Тбилиси. Знаменитые тбилисские бани очаровали в свое время Пушкина и Дюма и до сих пор вызывают у всех восторг. А.С. Пушкин писал: «Отроду не встречал я ни в России, ни в Турции ничего роскошнее тифлисских бань».

Увидим крепость **Нарикала IV** в, подойдём к Метехи — древней цитадели и резиденции грузинских царей с панорамой на старый город. Тут устроим фотосессию. Погуляем по узким и крутым улочкам Бетлеми и Гоми.

Здесь стоят типичные для старого города дома с ажурными балконами. Обязательно зайдём в старинный сувенирный комплекс на Мейдане, купим сувенир. Прогуляемся по колоритной улице Шардени, названной в честь французского

католического миссионера.

Пройдём по пешеходному **мосту Мира над Курой**, построенному в 2010 году. Ажурная вязь стекла и металла — символ Мира, соединяющий старую и новую Грузию. А после вас ждет подъем на канатной дороге к крепости Нарикала (по желанию за доплату — 5 лари), хранящей долгую и очень интересную историю: крепость существовала еще в четвертом веке нашей эры. Её называют «душой Тбилиси». В VII и XI-XII веках крепость была расширена и контролировала торговые пути, проходящие по берегам Куры.

Везде царит атмосфера праздника и беззаботности. Проедем по главной улице города — проспекту **Руставели**, послушаем интересные истории и легенды об основании города. Нельзя пройти мимо забавной башни с часами, построенной режиссёром театра марионеток Резо Габриадзе. Тут ровно в 12 часов ежедневно начинается открытая постановка марионеток «Цикл жизни».

14:00 Обед за доплату.

Свободное время.

17:00 **Мастер класс по приготовлению грузинских блюд, дегустация вина и чачи (по желанию за доплату 60 лари).**

**Медитация / йога-практика.**

## День 7

**Завтрак.**

**Медитация / йога-практика.**

**Свободное время.**

Можно самостоятельно посетить:

- Ботанический сад
- Серные бани
- Подняться на фуникулере на гору Мтацминда, что в переводе означает «Святая гора», где расположен прекрасный парк, пантеон, где захоронены выдающиеся деятели Грузии.

**Медитация / йога-практика.**

## День 8

**Завтрак.**

**Медитация / йога-практика.**

Освобождение номеров.

11:30-12:00 Выезд в аэропорт г. Тбилиси.

## Содержание тура

### **В стоимость включено**

- Трансфер по всему маршруту
- Проживание
- Питание завтраки и 2 обеда, 1 ужин
- Лекции и практика йоги с тренером

### **В стоимость не включено**

- Авиабилеты
- Обеды и ужины кроме заявленных
- Мастер класс по приготовлению грузинских блюд, дегустация вина и чачи (60 лари по желанию)
- Дополнительные расходы
- Медицинская страховка по желанию

- ❗ Туроператор оставляет за собой право менять порядок экскурсий, время начала и место сбора или производить замену объекта показа на аналогичные, сохраняя при этом общий объем программы
- ❗ Размещённые данные носят информационный характер и не являются публичной офертой.