



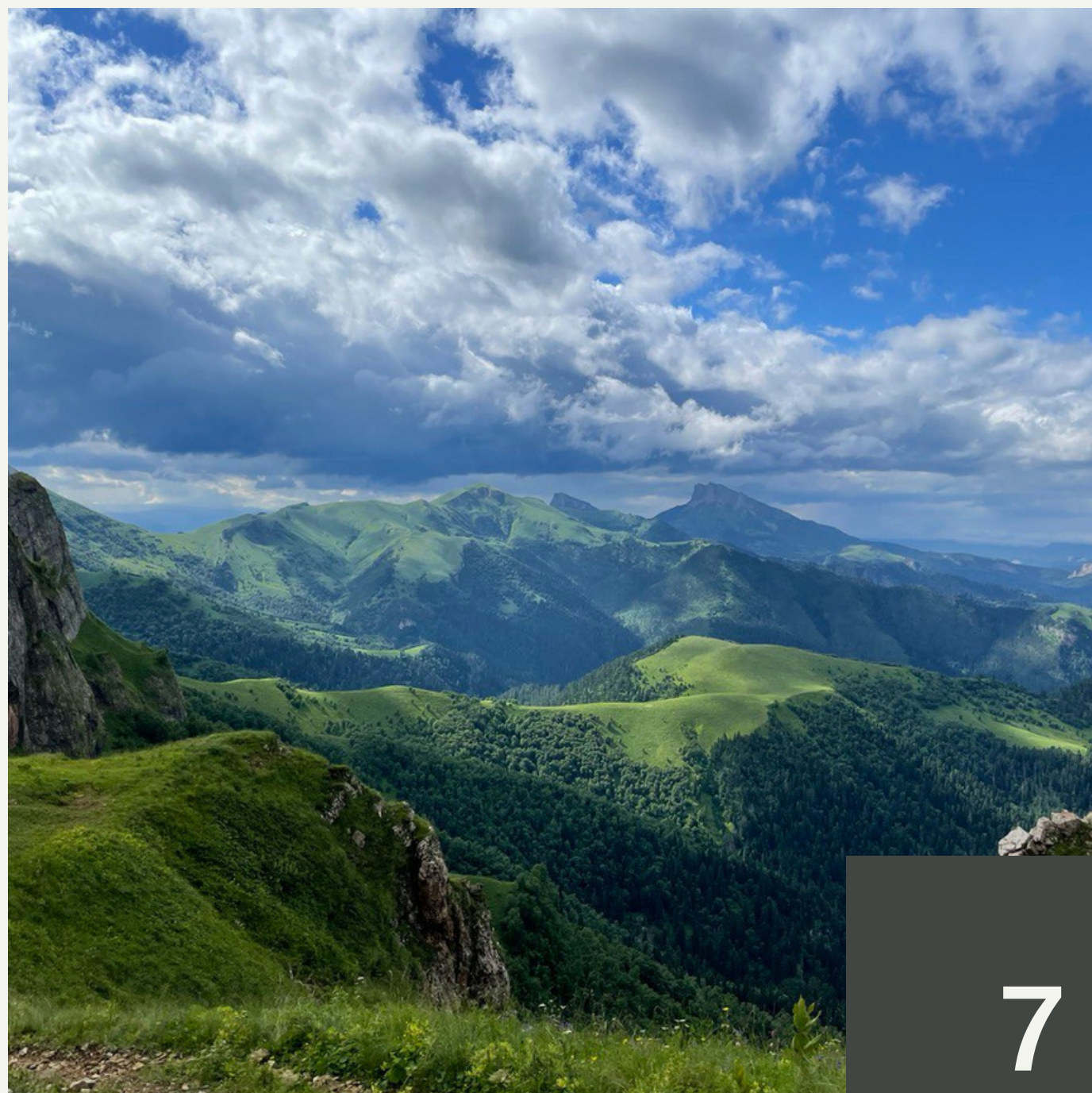
Авторский тур в горах

Алматы Бодрость



Тур-восстановление сил и здоровья





Зачем вам этот тур

За время, проведенное в горах Адыгеи, вы окрепнете, найдете новых друзей, приобщитесь к природе. Сможете оставить суету городов позади, а возможно, эта поездка полностью изменит вашу жизнь

7
дней

+

12
человек в
группе

+

5 из 10
сложность

+

Для кого подойдет тур

Тур не имеет ограничения по физической форме.

Он для вас если:

- ✓ Готовы осваивать новые знания
- ✓ Давно хотите изменений в своем теле
- ✓ Хотите на себе ощутить целебные свойства гор
- ✓ Хотите омолодить свое тело в знаменитых термах

Даты тура 2024

16 - 22 июня

21 - 27 июля

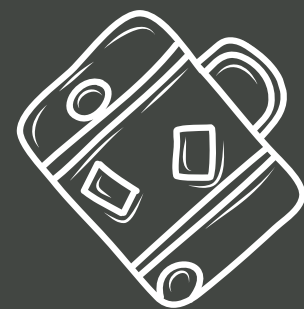
18 - 24 августа

15 - 21 сентября



Программа тура

День первый
Воскресенье



День заезда, размещения и знакомств
После обеда прогулка на Хаджохскую
теснину (Туапч). Купание в реке,
экскурсия по скальному лабиринту.
Термальные источники. Ужин



Программа тура

День второй
Понедельник

Подъем в 7:30. В 8:00 гимнастика, купание в реке 9:00 Завтрак. 10:00 выход на маршрут. Водопады реки Мишоко. Прохождение водопадов. Дольмен Хаджохский, купание в реке Белая, обед в походе. Термальные источники. Тематическая лекция и ужин



Программа тура

День третий
Вторник



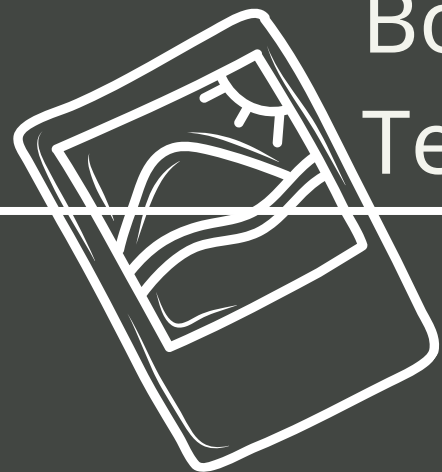
Подъем в 7:30. В 8:00 гимнастика.
Купание в реке. 9:00 завтрак. Выезд
на плато Лаго-Наки. Дикие пещеры.
Работа и дыхательные практики в
пещерах (Пикетная, Красивая).
Медитация – Олений луг (чай, обед).
Возвращение в гостиницу. Баня. Ужин.
Массаж (дополнительная оплата)



Программа тура

День четвертый
Среда

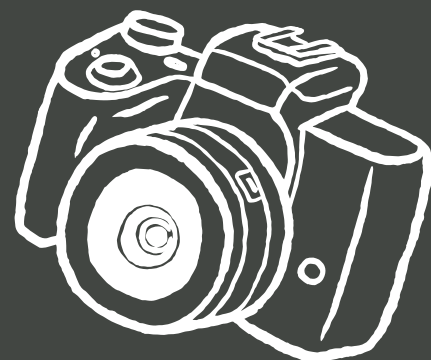
Подъем в 7:30. В 8:00 гимнастика.
Купание в реке. 9:00 завтрак, в 10:00
выход на маршрут. Водопады реки
Руфабго (Сырыф). Обед в походе.
Пеший маршрут с просмотром
удивительных водопадов. Священная
роща Адыгов. Лесные тропы.
Медитационная практика и Ци-Гун.
Возвращение в гостиницу.
Термальные источники. Ужин



Программа тура

День пятый
Четверг

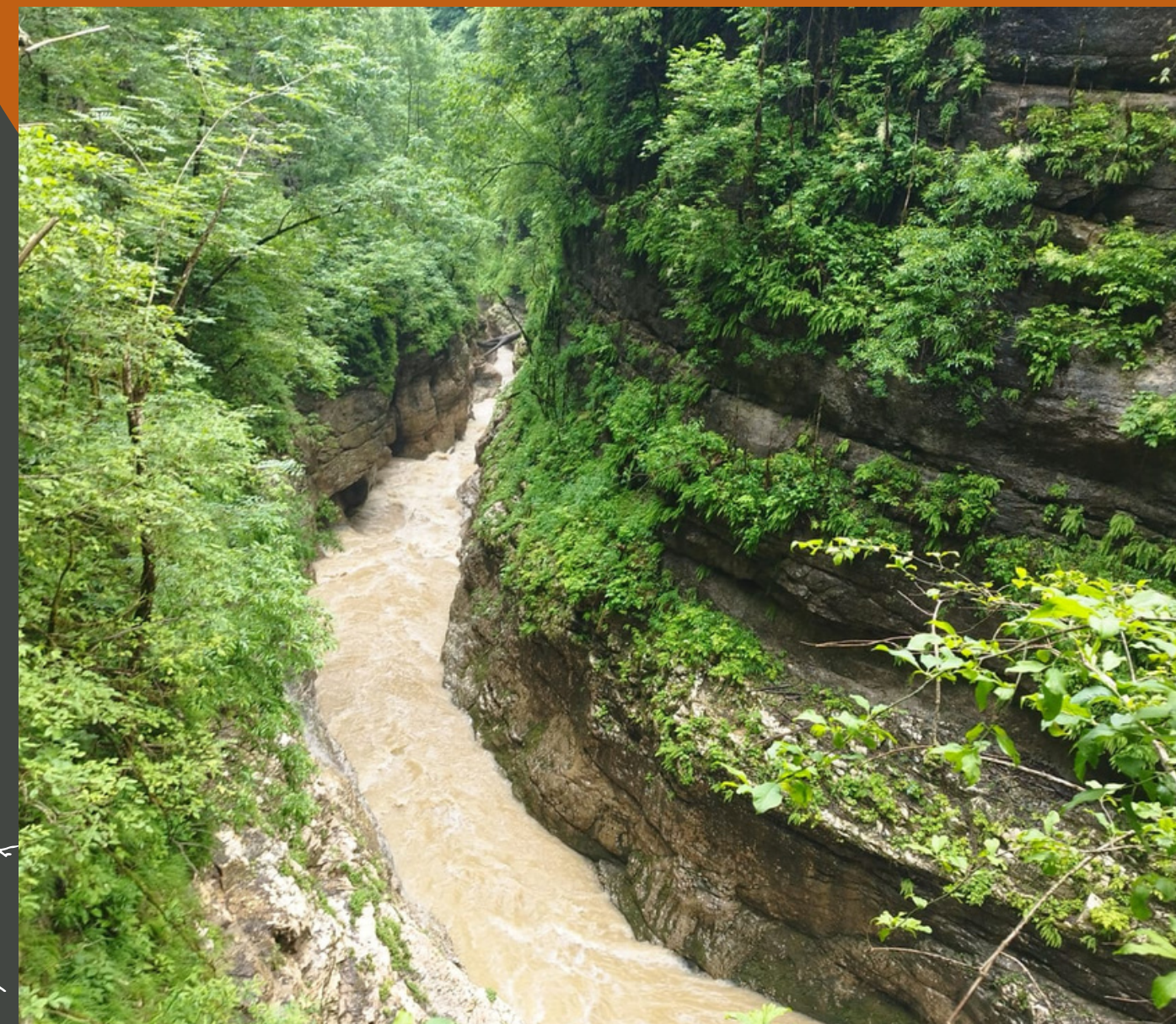
Подъем в 7:30. 8:00 гимнастика,
купание в реке. 9:00 завтрак. 10:00
выезд в монастырь (Свято-
Михайловская пустынь) обед в
монастыре. В 14:00 сплав (рафтинг) по
реке Белая. Возвращение в гостиницу.
Тематическая лекция. Баня. Массаж
(дополнительная оплата)



Программа тура

День шестой
Пятница

Подъем в 7:30. 8:00 гимнастика и купание в реке. 9:00 завтрак. 9:30 выезд в п. Мезмай. Треккинг по Гуамскому каньону. Паровозик. Термальные источники H₂O. Ужин. Прощальный вечер с общением у костра, чаепитие



Программа тура

День седьмой
Суббота

7:30 подъем. 8:00 гимнастика,
купание в реке. 9:00 завтрак. 10:00
отъезд. Посещение Майкопа





Обязательное снаряжение

- кроссовки для треккинга с хорошими сцепными свойствами (не скользкие)
- кепка
- дождевик
- крем от загара
- очки солнцезащитные
- куртка мембранная
- кофта-флиска
- рюкзак небольшой
- штаны спортивные или походные



Гостиницы тура Стоимость

При размещении в гостевом
доме София – 39 000₽

София

Все удобства в номерах



Находятся в центре поселка, рядом
магазины, Хаджохская теснина

При размещении в гостевом
доме Алтай – 41 000₽

Алтей

ВХОДИТ В СТОИМОСТЬ

- гостиница
- экскурсионная программа
- все места посещения
- трехразовое питание
- работа инструктора
- термальные источники
- баня
- тематические лекции
- медитации

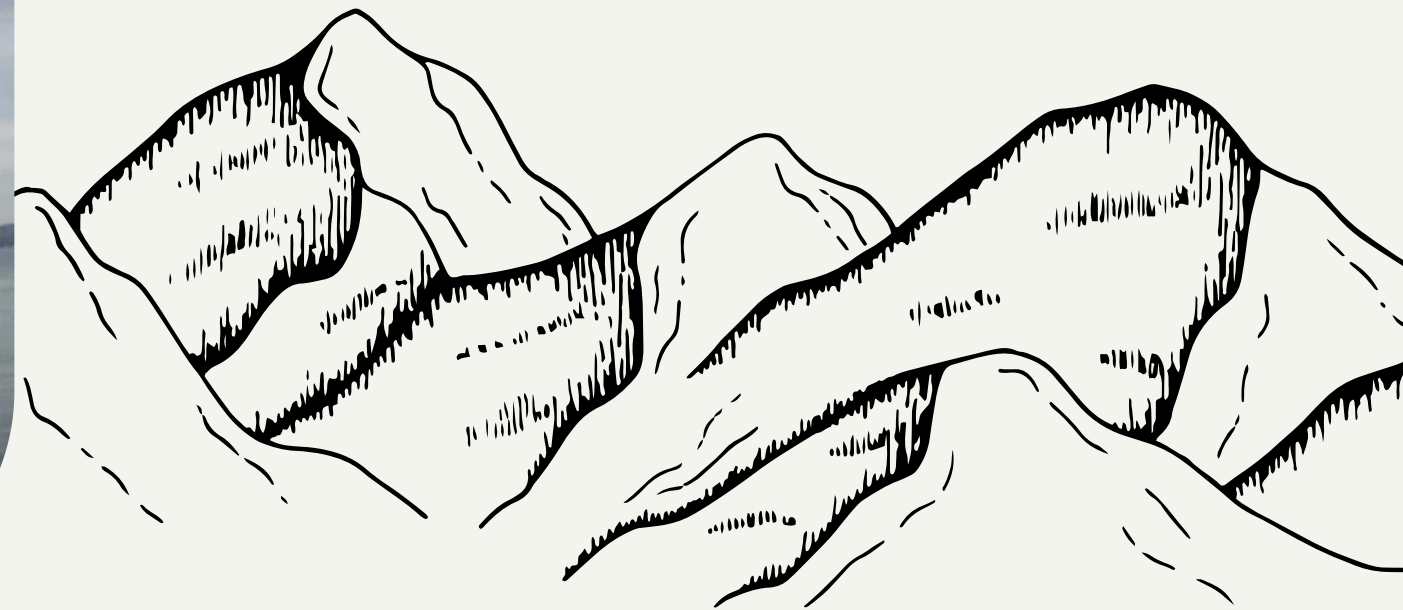


НЕ ВХОДИТ В СТОИМОСТЬ

- билеты на поезд/самолет
- Минеральные Воды – 5000₽
- Ставрополь – 4000₽
- Армавир – 3000₽
- Краснодар – 2000₽
- массаж – от 300₽
- Рафтинг – 1500₽
- доплата за одноместное размещение – 8000₽



Гиды тура



Манукян Артур

Гид и турлидер. Автор более **10** авторских туров в горах Кавказа. Ультрамарафонец. Пробежал почти все сверхмарафонские дистанции в горах Кавказа.



Карелин Александр

Автор тура и его идейный лидер. Знает практически все об истории и природе Кавказа, краевед и экскурсовод. Инструктор Цигун и Тайцзицюань.

Наши контакты



+7 909 441-57-57



mail@lagonaki-trekking.ru



респ. Адыгея, п. Каменноостский,
ул. Батарейная 10



<https://lagonaki-trekking.ru>

