

# Кашанги Йога - тур



## **Грузия - не грузит, а окрыляет!**

Вы приедете в страну с самой вкусной кухней для того, чтобы полностью оздоровиться! Вам кажется, что тут противоречие?! Мы убедим вас, что это более, чем реальность.

Солнце, воздух и вода, а также НАТУРАЛЬНЫЕ алкогольные напитки (для тех, кто спрашивал) и блюда незабываемой, абсолютно не копируемой ни в каком другом уголке мира кулинарной школы. Полная приключений программа, что будет постепенно все больше вовлекать вас посреди "это слишком красиво, чтоб быть реальностью" пейзажей и поражающих воображение архитектурных шедевров. А какие радушные тут люди! Именно для того, чтобы ваше сознание не помутнело от со всех сторон окрыляющего счастья - ежедневная йога под руководством опытного инструктора!

Все красоты страны счастья и вина, вся кипучая энергия носастого оптимизма - **гамарджоба, дарагой! Ом вашему дому!**

Йога тур - ищем гармонию с собой и природой. Курс практик будет направлен на принятие себя, обучению медитации и релаксации. Вас ждет сбалансированный релакс-тур, где глаза будут отдыхать, глядя на прекрасную природу Грузии, а душа будет спокойна. По утрам нас ждет обучение утренним техникам пранаямы, силовые занятия Кашанги йоги и выучим варианты утренних практик на 10, 15 и 30 минут, чтобы вы в Москве смогли продолжить делать утреннюю зарядку, даже если у вас есть только 10 минут!

# 1 день

**17:00** Прилетаем в Тбилиси

В аэропорту нас встречает автобус с прекрасным водителем который будет вместе с нами все 10 дней и этот замечательный человек отвозит нас в центр города где мы заселяемся в гостиницу.

**19:00 - 20:00** - йога, восстанавливаем позвоночник после перелета.

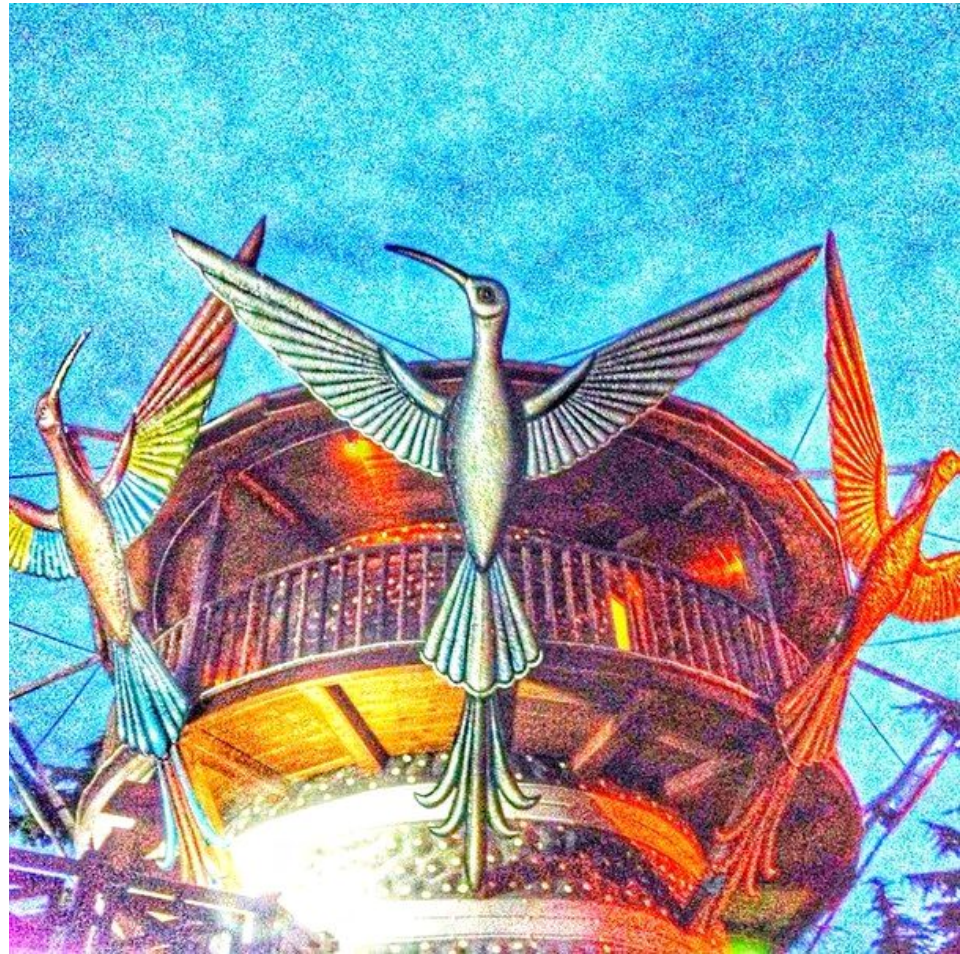
**20:00** - прогулка по Тбилиси, ужин (за свой счет)

Попадаем в Старый город. Там гуляем, периодически приземляемся испить турецкого кофею. Потом поднимаемся к крепости Нарикала на фуникулере.

Смотрим все великолепие с высот грузинских Потом попадаем на проспект Руставели, потом поднимаемся на Мтацминду. Там функционирует прекрасный парк с аттракционами и вид на ночной город. На вершине горы находится панорамный ресторан.







# День 2

**7:00** - завтрак

**8:00** – рынок

Рано утром мы отправляемся на самый главный рынок Тбилиси. Мы приходим к определенному дяденьке и покупаем у него приправы. Сванскую соль, сухую аджику, хмели-сунели, разнообразные масла.

**9:00** – Получасовое путешествие и мы в древней столице Грузии – Мцхете. Раннее утро, а мы идем по пустынной дороге...





# Идем в самое сердце Мцхеты



Из Мцхеты мы отправляемся  
увидеть слияние Куры и Арагви



**12:00** - обед

**16:00** - приезжаем в Тбилиси

Едем в этнографический музей под открытым небом

А поднявшись чуть выше, мы попадаем на Черепашье озеро.

Изумрудная вода, много леса и тишины. Йога на озере: проведем релаксирующую практику с акцентом на медитацию присутствия.



# Вечером уезжаем в Боржоми где базируемся ближайшие 7 дней

Боржоми , город, центр Боржомского района Грузии, бальнеологический и климатический курорт. Расположен в 152 км к З. от Тбилиси, в лесистом Боржомском ущелье на высоте до 810 м над уровнем моря, в долине р. Куры и в ущельях двух её притоков. Кристальный воздух, насыщенный хвойными лесами, располагает к полноценному отдыху. Лето тёплое (средняя температура июля 19°C), зима умеренно мягкая (средняя температура января -3°C); осадков 595 мм в год. Курорт Боржоми уже в начале прошлого века пользовался непререкаемым авторитетом, о чем говорит тот факт , что все окрестные курортные пункты являлись собственностью царской семьи , с главной резиденцией в Ликани. Лечебные средства - минеральные источники, вода которых с химическим составом используется главным образом для питья. Лечение больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и жёлчных путей, нарушениями обмена веществ

**21.00 - ужин**

В Боржоми куча бассейнов с целебной водой. Можно заплатить 100 рублей и хоть остаться жить в этом бассейне



# День 3

**8:00 - 10:00** - пранаяма (калабхати, вакуум), сурья намаскар, силовая кашанги.

**10:00** - завтрак

**12:00** - выезд в Вардзиа

Вардзиа — пещерный монастырский комплекс XII—XIII веков на юге



**20:00 - ужин**

**22:00 - 23:00 - Медитация. Учимся восстанавливать энергию после тяжелого дня (дома после тяжелого трудового дня)**



# 4 День

**7:00 - 9:00** - силовая практика кашанги

**9:00** - завтрак

**10:00** - Кутаиси

Кутаиси - столица Западной Грузии, исторически вторая столица страны





Обязательным условием этой поездки является пикник.

Выберется самое красивое место и все вместе мы устроим вкусное поедание грузинской пищи. Мясо, для вегетарианцев овощи и фрукты, сыры. Ну и конечно же вино...

# Каньон Окаце



# Столп Кацхи



Медитация в живописных местах. Здесь мы учимся единению с природой, присутствию и учимся чувствовать и осознавать себя частью нашего прекрасного мира.

**20:00** - ужин



# День 5

**7:00 - 9:00** - медитация. Отстройка асан.

**9:00** - завтрак

**10:00** выезд в Кахетию. Телави, посещение монастыря Бодбе, заглянем в город любви Сигнаги, увидим Озеро Кварели.

Между внешней и внутренней Кахети лежит Сигнаги - старинный и необыкновенно живописный городок.





Еще несколько поворотов дороги, и взору туриста открывается огромная мозаика Алазанской долины. Виноградная лоза с давних времен составляет жизнь, богатство и славу Кахети У каждого селения Внутренней Кахети свой, испокон веков возделываемый сорт винограда, и свое, неповторимого вкуса и букета вино На балконах и чердаках висят связки винограда и сушатся чурчхелы - вкуснейшее лакомство из виноградного сока, застывшего на ядрышках грецкого ореха , нанизанного в виде бус.

Телави- город многовековой истории, с XVI века столица Кахетинского царства. В центре Телави стоит крепость с высокой зубчатой оградой и круглыми башнями по углам . Это Телавский замок - бывшая резиденция кахетинских царей.

За крепостными стенами, в дворце, принадлежащем Ираклию II располагается множество объектов культурного и исторического значения. Со стен Телавской цитадели открывается чудесный вид на глубокую долину. На склонах гор и зеленых дубрав - крепости и храмы , каменным хороводом окружающие древний город Кахети. В центре Алазанской долины , на расстоянии 13 км. к северу от Телави, можно увидеть величайший храм средневековой Грузии - Алаверди. В свое время это было одно из самых высоких зданий в мире (76м).

Экономическим центром левобережья Внутренней Кахети является уютный и светлый городок Кварели. В его окрестностях производится сорт винограда, из которого создается неповторимое по вкусу и букету полусладкое красное вино "Киндзмараули". В нескольких километрах от города, в зеленом Чальском ущелье находится искусственное озеро, а под ним, в недрах горы построено одно из крупнейших в мире вино-хранилищ. Длина всех его пятнадцати штоков составляет 7.5 км. Глубоко в мраморной тверди скалы скрыт основной зал винотеки. С вершины горы открывается вид на ландшафты Кварели - родину выдающегося грузинского писателя и общественного деятеля, Ильи Чавчавадзе.

**20:00** - ужин

**22:00 - 23:00** - йога - нидра (глубокая релаксация)



# День 6

**7:00 - 9:00** - силовая йога кашанги.

**9:00** - завтрак

**10:00** – выезд в Казбеги

**12:00** - медитация и отстройка на свежем воздухе с прекрасными видами

**20:00** – ужин

Свободное время



# День 7

**8:00 - 10:00** - пранаяма. Медитация.

**10:00** - завтрак

Свободный день



**20:00** ужин

# День 8

**7:00 - 9:00** - силовая йога кашанги

**9:00** - завтрак

**10:00** - выезд в Сванетию

Поездка в Сванетию на два дня. Расстояние большое, так что без ночевки не обойтись. Но это самое красивое место в Грузии. Верхняя Сванетия была включена в список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО. Длинная горная дорога и





20:00 ужин  
Ночь в гостинице



# День 9

**8:00** - завтрак

**9:00 - 12:00** - прогулка, медитация и мягкая практика йоги под открытым небом



**13:00** - выезд в Тбилиси

## Тбилиси

**18:00** – ужин ( не входит в стоимость тура)

Поход в серные бани (самостоятельная оплата в зависимости от выбранной категории)



Серные бани работают круглосуточно. Температура источника в среднем составляет 37 градусов. Можно подумать, какая же это баня? Однако грузинские архитекторы сконструировали специальные помещения, находящиеся ниже уровня земли. На поверхности видны только уникальные куполообразные крыши. В центре зала выстроены бассейны, обложенные мрамором или местным пористым камнем, в которые стекает по глиняным трубам горячая вода из серного источника. Стоимость от 100 до 1000 рублей.

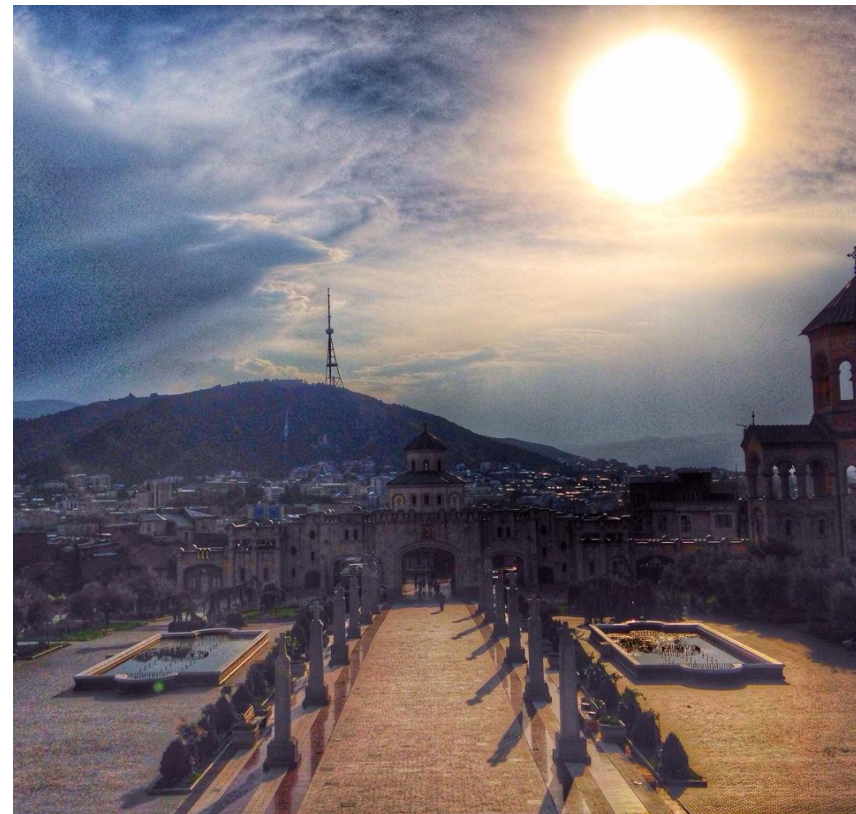


# День 10

**8:00 – 9:30** силовая йога кашанги

**9:30** завтрак

Свободное время



**20:00 – ужин** (не входит в стоимость)

**22:00 – 23:00** – медитация.

# День 11

**7:00 – 9:00** йога в Ботаническом саду

**9.00** – завтрак

**10.00** – автобус везет на барахолку на Сухом мосту



**17:35** – вылет в Москву

# Дополнительная информация

Даты поездки – 10.07 –

20.07

**Стоимость тура включает в себя:**

- проживание в Тбилиси, Боржоме и Сванетии,
- 1-2 практики йоги в день, медитации.
- завтраки и ужины в Боржоме и Сванетии,
- автобус, который будет с нами все дни и 24 часа в сутки
- пикник

**+ПЕРЕЛЕТ**

Оплата до 17 апреля – 40000руб, после – 43000руб. Количество мест – 13.

Ответы на все организационные вопросы, информация о Грузии и грузинах (грузинках), о кухне и прочее по телефону: 8 916 534 63 05  
WhatsApp, Viber,

<https://www.facebook.com/marina.shtein.5?ref=bookmarks>,

<https://vk.com/id56140983>

Вопросы по программе практики йоги – Мария, 89036134135