

Программа "Йога-тура"

29 июня:

00.30 - Отъезд из Академгородка

30 июня:

09.45 Прибытие на Ом-Тур

10.00 Завтрак

11.00-13.30 Экскурсия на гору Обзорная с часовней (пешком 1.5 км)

14.00 Обед

15.00-16.30 Свободное время

16.30-18.00 Арт-пространство "ЛесЧудес" (творчество, терапия)

18.00 Ужин

19.30-21.30 Йога + релакс-медитация с поющими чашами

21.30 Душевное чаепитие

1 июля:

7.30-9.00 Йога-Утро

9.15 Завтрак

10.30-14.00 Прогулка в село Аскат к серебряному источнику

по пути экскурсия по лавкам художников, скульпторов, керамистов.

По желанию за доп. плату: мастер-классы по созданию керамики, кукол.

Один МК - около 700 руб

14.00 Обед

14.30-16.30 Свободное время

16.30-18.00 Арт-пространство "ЛесЧудес"

18.00 Ужин

19.30-20.45 Йога + парные практики

2 июля:

7.30-9.00 Йога-Утро

9.15 Завтрак

10.30-14.00 Автомобильно-пешая экскурсия в Долину Горных духов.

Поездка в урочище Че-Чкыш – скальный каньон в долине Катунь.

По пути рассказ о шаманизме на Алтае, обрядах древних и современных алтайцев.

В конце экскурсии – подъем на обзорную площадку, г

де можно сделать чудесные фотографии.

14.00 Обед

15.00-17.00 Свободное время

17.00-18.00 Арт-пространство "ЛесЧудес"

18.00 Ужин

19.30-21.30 Йога + релакс-медитация с поющими чашами

3 июля:

7.30-9.00 Йога-Утро

9.15 Завтрак

10.30-14.00 Экскурсия на Сугун-Туу Подъем на вершину горы.

С вершины горы открывается панорамный вид на долину реки Катунь.

Вершина Сугун-Туу обладает необычайной энергетикой,

которая передаётся страннику, пришедшему к ней.

Эта экскурсия по желанию (за доп плату около 350-400руб)

14.00 Обед

14.30-16.30 Свободное время

16.30 Стретчинг в гамаках

18.00 Ужин

18.30-20.00 Арт-пространство "ЛесЧудес"

20.00-21.15 Йога + парные практики

