



ЙОГА ТУР В АБХАЗИЮ

Кынды

*Йога + экскурсии
10 дней на море
все включено*



А ДАВНО ЛИ ВЫ ОКАЗЫВАЛИСЬ ГДЕ-ТО НАПОДОБИЕ ДЕТСТВА, НО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ?

- Там, где уже все продумано и спланировано для вашего отдыха?
- Там, где за считанные минуты заводишь классных друзей?
- Там, где будет много новых впечатлений на всю жизнь?

Тогда вам сюда

- 1 Физическая нагрузка без смертельных дозировок
- 2 Постоянная занятость в самом наилучшем смысле этого слова
- 3 Эмоционально - психологическое расслабление
- 4 Здоровое вегетарианское питание
- 5 Позитивные люди вокруг
- 6 Тихое место вблизи моря
- 7 Поездки в самые живописные места Восточной Абхазии

Все эти
удовольствия в йога-
туре в Кындыге!





ПОЧЕМУ СТОИТ ПОЕХАТЬ НА ТУР ИМЕННО В КЫНДЫГ

- Самое чистое море в 5-х минутах от отеля
- Песчаные и галечные пляжи, где мало туристов
- Вековые эвкалипты на территории базы
- Горячие источники с целительным эффектом всего в 20 минутах пешком
- Тихое уединенное место, где отдыхает голова и нервная система от шума мегаполисов



**Этот тур создан для тех, кто
хочет весело провести
время в хорошей компании,
оздоровить свой организм
и упасть в обморок от
фантастической красоты
Абхазской природы (не
бойтесь, мы вас поймаем 😊)**

Мы могли бы написать
тысячи слов о наших турах,
но наши участники сделали
это вместо нас





Лариса Белова

Кындыг 1-10 мая 2025.

Это был самый лучший отпуск в моей жизни для души и тела !💕

Люблю путешествовать по миру, в Абхазию приехала третий раз а в йога тур первый. Я была счастлива в большой дружной семье, как будто здесь прошло мое детство. Практики бесценны! Перезагрузка реально мощная! Душевно, весело, тепло, красиво, умиротворение и заряд на новую жизнь! Питание было просто восторг! Спасибо вам большое Саша, Таня, Аня, Нурия, Леша, Юлия, Степан! Всему нашему коллективу респект!❤️



Ольга Скуратович

27 сен 2024 в 14:28

Это мой первый опыт, впечатлений на миллион ❤️🔥

Благодарю организаторов как за занятия и экскурсии, так и за атмосферу!!

В подобных местах столько вскрывается внутреннего, не передать.

Все было просто супер!

Лене, Юле, Ксюше - огромное спасибо за всё 💋

Рекомендую всем посетить подобный ретрит 🧘‍♀️



Татьяна Сорокина

17 авг 2024 в 11:15

Этот йога-тур для меня был долгожданным и оказался особенным. Он проходил в Абхазии, посёлок Кындыг, на уютной базе с необычным названием "Ассир".

Множество различных практик, динамических и медитативных, творческих, психологических, йога - парная, хатха, кундалини, мантры, прогулки, а также термальные горячие источники, баня, экскурсионные поездки...и просто душевная обстановка, теплая и непринуждённая, которая царила во время тура, в кругу единомышленников!



Всё это способствовало гармоничному состоянию, а также накоплению жизненных сил и энергии. Даже сама природа дарила ощущения внутренней тишины и умиротворения. Свежий морской воздух, аромат от эвкалиптов, пение птиц, всё настолько живое, что возникало желание остановить эти моменты, какие они были чудесные! Удивительно, но время у меня там и правда замедлилось, я ощутила себя как будто в детстве. 😊💚



Светлана

13 окт 2024 в 15:08

Оказались как будто в детстве, в гостях у друзей. Комфортно душе и телу. Пение птиц, запах трав и цветов. И люди собрались доброжелательные. Александр и Татьяна -настоящие гостеприимные хозяева лесной сказочной поляны. Терпеливо вводили в мир пластики и гармонии, открывали дверь в другой мир 🙏



Асия

09 сен 2024 в 18:10

Я в полном восторге, у меня незабываемые впечатления и невероятно крутые эмоции от ВОЛШЕБНОГО тура с Красноярцевыми Александром и Татьяной. 🌋🌋🌋😍😍😍🙏🙏🙏
О Компании "Тур-море" узнала от моей подруги. На сайте по описанию и фото выбрала локацию в Кындыге (Абхазия).

Кындыг для меня оказался райским местом. В нём было всё, что я желала: умиротворение, спокойствие, природа, животные, термальные источники, море, озеро и т.д.

Территория базы - шикарное место для отдыха тела и души ❤️

Кругом царила дружеская и семейная атмосфера 😊😊😊

Нурия, Алексей и Юлия готовили вкуснейшие, разнообразные, а самое главное, полезные блюда!!! 😊😊😊

А ещё у нас был мини поход по берегу моря в сауну на берегу озера ❤️🌋

В последний день перед отъездом у нас был творческий вечер у костра.

Мы пели, танцевали, читали стихи и играли. 😊😊😊

Я получила фантастический заряд энергии, познакомилась с прекрасными людьми. Всем девочкам моего тура ОГРОМНОЕ СПАСИБО за совместно СУПЕР проведённое время 😊😊😊

От всей души желаю ВСЕМ НАМ счастья, процветания и здоровья!!! 🙏🙏🙏

До встречи на следующем йога-туре!!!





ВЫБИРАЙТЕ ЭТОТ ТУР, ЕСЛИ ВАМ НУЖНЫ

- ✓ Компания таких же активных и веселых людей как вы - каждые 10 дней к нам только такие приезжают
- ✓ Здоровая спина, плечи и ноги - вы уедете полностью обновленными, а спина скажет вам особое спасибо
- ✓ Расслабленная голова, которой не нужно ни о чем думать, а только смотреть по сторонам и говорить вот это дааа!"
- ✓ Песчано-галечные пляжи, где почти нет людей
- ✓ Оздоровление на природных горячих источниках
- ✓ Суперские впечатления от посещения новых мест о которых вы и не знали, а мы вам покажем самые красивые, чтобы вы увезли с собой не только пол чемодана чурчхелы, но и фантастические фотоснимки на память!

КАКИЕ ПРАКТИКИ БУДУТ В ТУРЕ



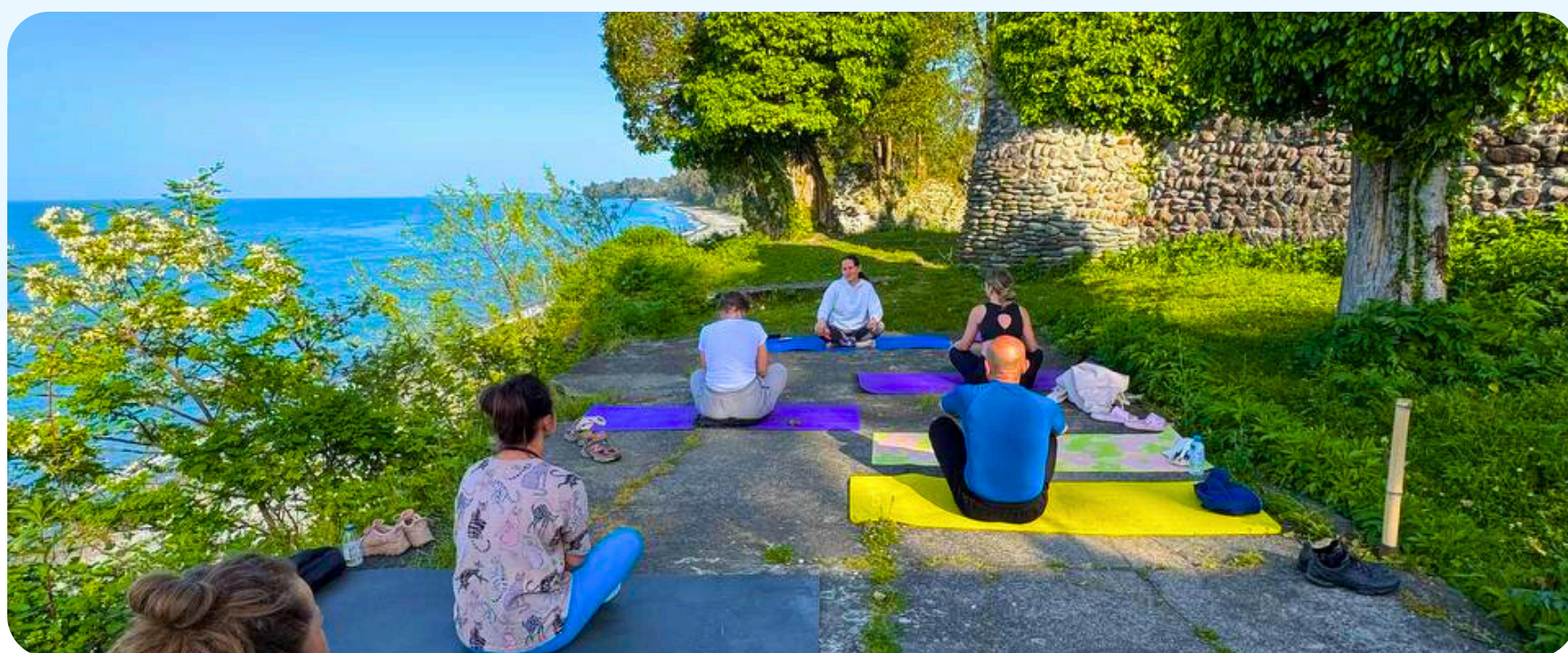
ХАТХА ЙОГА

Это база всех йога практик. Она обновит состояние позвоночника, суставов, мышц шеи и плеч. Это мягкая практика, которая подходит всем, в том числе новичкам, детям и людям элегантного возраста. Вы точно сможете выполнить все упражнения, которые покажет преподаватель. В морской узел никого закручивать не будут)



КУНДАЛИНИ ЙОГА

Это самая любимая йога участников! Вы получите уникальную возможность побыть в возвышенном состоянии сознания, сбросить эмоциональный груз и ощутить ценность каждого момента.



ЙОГА-НИДРА

Практика во время которой вы расслабитесь физически и эмоционально, отпустите лишние мысли и увидите удивительные сновидения.



ЙОГАТЕРАПИЯ

Мягкая практика направленная на оздоровление всего организма. Простые, базовые, безопасные упражнения, направлены на выравнивание и вытяжение позвоночника, формирование правильного дыхания и оздоровление суставов всего тела



ПАРНАЯ ЙОГА

Практика работы в паре, направленная на развития баланса, доверия, эмпатии, также имеет отличный оздоровительный эффект!



ДИНАМИЧЕСКИЕ МЕДИТАЦИИ

Вы освободитесь от накопленного эмоционального напряжения, чтобы легко вздохнуть полной грудью.

УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ЛЕКЦИИ

По психологии отношений, личному росту и духовному развитию.

МАСТЕР КЛАСС

По плетению мандалы желания.



ПРОГРАММА ТУРА ПО ДНЯМ

ДЕНЬ 1

- Встречаемся на базе Ассир. Размещаемся в номерах, обедаем и начинаем наслаждаться синевой моря и ароматом эвкалиптов, который вы почувствуете сразу, как выйдете из такси.
- Ближе к вечеру, когда все распакует чемоданы и сходят помочить ножки в море - мы соберемся в уютный круг, познакомимся и помедитируем, чтобы сбросить напряжение с дороги и уснуть сном младенца после трудного дня.

Кстати, если вы не умеете медитировать, то наши преподаватели дадут четкие инструкции что делать и у вас точно все получится.



ДЕНЬ 2

- Скажете, доброе утро, море! И бодрым шагом с ковриком на перевес пойдете на практику йоготерапии с видом на море! Вы научитесь безопасно, с максимальной пользой выполнять упражнения из йоги и получить первую порцию энергии и оздоровления.
- Если у вас нет своего йога-коврика, мы вам его выдадим.
- Затем наши повара накормят вас наивкуснейшим завтраком и полные сил вы самостоятельно отправитесь на изучение окрестностей либо на пляж.



- После обеда, который всегда по расписанию в 14.00 будет время для отдыха, а в 15.00 вас ждет буддийская медитация с мантрами для развития осознанности, концентрации и фокуса внимания. Вы ощутите себя спокойным и умиротворенным.
- Вечером будет медитация, которая поможет буквально вытряхнуть всю усталость, напряжение и прийти в состояние гармонии.
- Потом мы разведем костер на берегу моря, вы увидите закат и услышите успокаивающие мантры в исполнении наших преподавателей под звуки флейты, гитары и африканских барабанов.



ДЕНЬ 3

- Встречаем солнышко и практикуем йогу для оздоровления суставов, спины и шеи.
- После завтрака будет свободное время для отдыха на пляже.
- Подкрепившись обедом встречаемся на мастер-классе по плетению мандалы-желания! Это индейская практика, которая позволяет с помощью нитей создать ваш уникальный образ вашего заветного желания. Поверьте, оно обязательно сбудется!
- Потом можно вместе сходить на горячие источники, сделать гидромассаж, искупаться в бассейне с минеральной водой, намазаться грязями и сделать легендарные фото в стиле “чунга-чанга”



- После ужина вы познакомитесь с уникальным методом расстановок, мы проведем практику, которая освобождает от психологических блоков, травм и деструктивных установкой.
- Вечером состоится динамическая медитация для разгрузки нервной системы. Благодаря ей ваше тело освободиться от множества блоков и скованности, вы сразу почувствуете психологически легче, как будто бетонная плита упала с плеч.





ДЕНЬ 4

- День начнется с практик для бодрости. Поверьте, сегодня она вам понадобится. Потому что...
- ...сегодня вы едете на весь день на экскурсии!
- Вы постите
- Храм Моква - Успения Пресвятой Богородицы основанный в 10 веке. Место очень сильной энергетикой. Обязательно зайдите в храм, чтобы побыть наедине с собой и поставить свечки за здоровье близких.
- Пещеру Отап - мистическое место, где множество стактитов и сталагмитов причудливых форм. Жемчужиной пещеры является десятиметровый сталагнат. В пещере течет подземная река, поэтому перемещаться будем в резиновых сапогах (выддаются у входа). Весь путь подсвечивается разноцветными огнями - вы сделаете необычные фотоснимки.
- Потом мы заедем в гости к абхазской семье, где вы попробуете блюда национальной кухни в традиционном исполнении.



- Самшитовый водопад, который редко включают в классические экскурсии. В этом месте необычайно тихо и спокойно, поэтому вы сможете насладиться первозданной природой без толп туристов. В водопаде можно купаться.
- Дикий термальный источник - тоже не туристическое место с удивительной энергетикой.
- После экскурсии вас вкусно накормят наши повара, а потом с помощью глубоких практик из йоги нидры наши инструктора проведут вас в мир настоящего расслабления и релакса.
- Продолжим общение под шум моря и треск дровишек на пляже. Возможно даже захочется спеть под гитару мантры или старые бардовские песни.



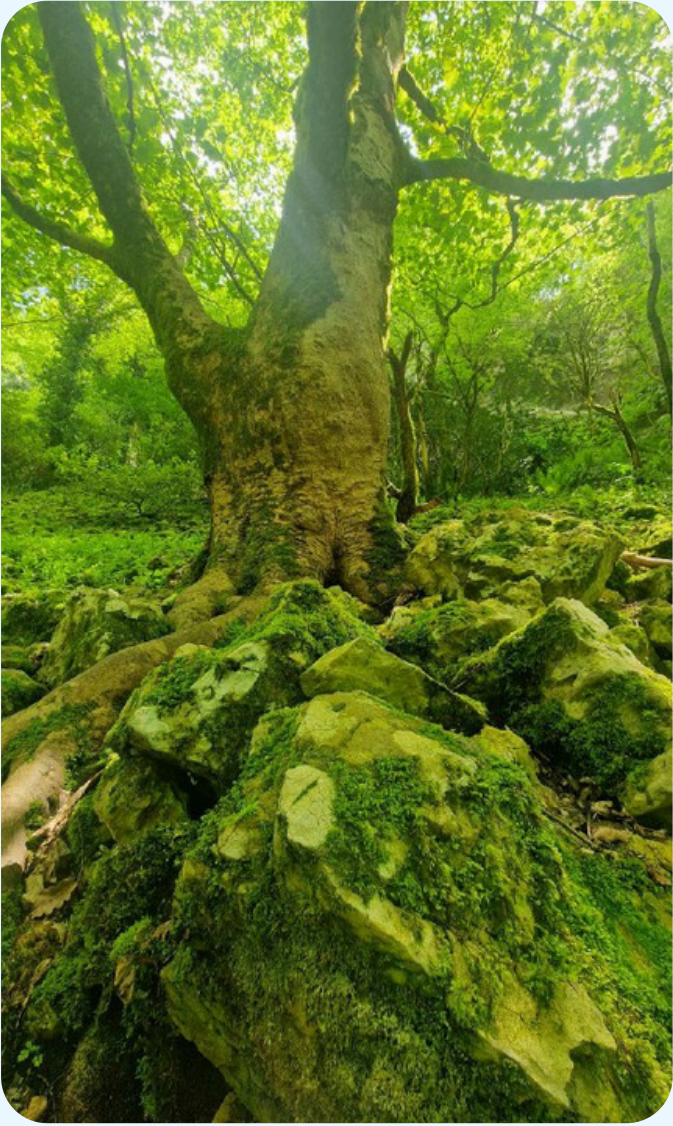
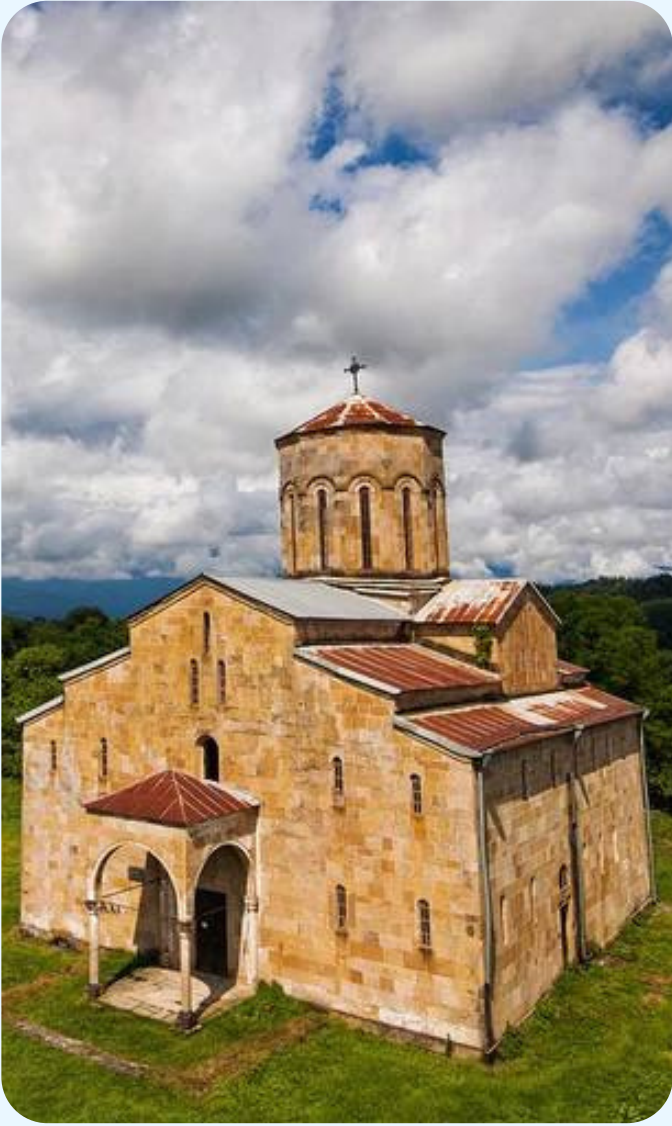
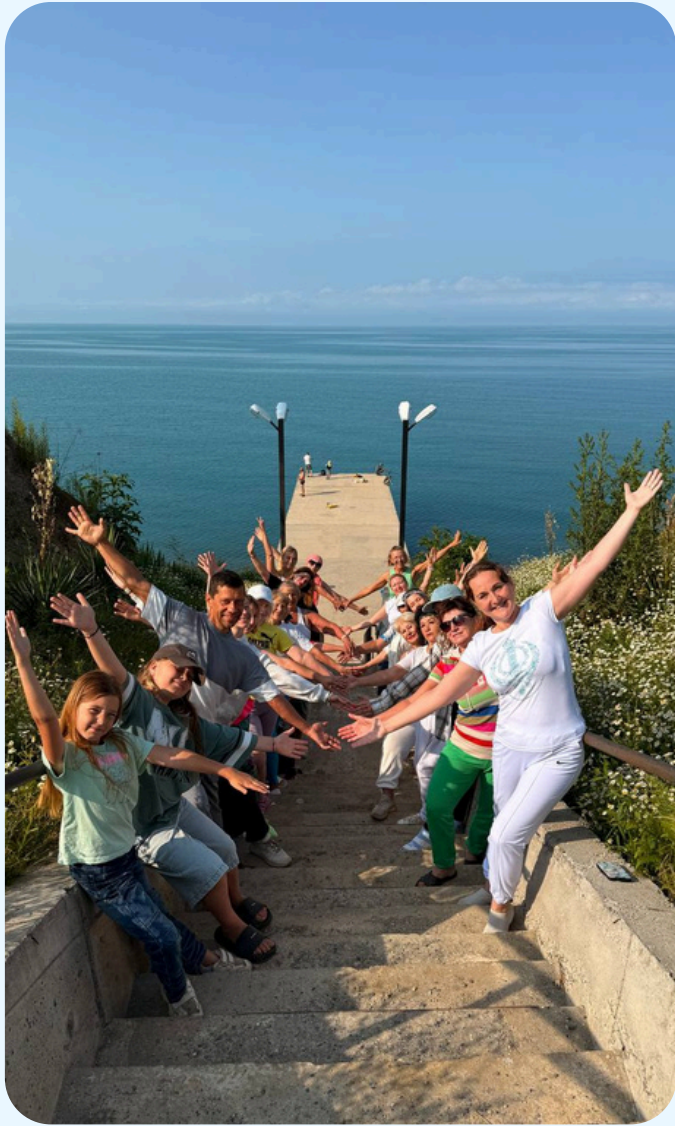
ДЕНЬ 5

- Вы проснетесь под шум прибоя и при хорошей погоде отправитесь на хатху йогу на пирс, который уходит прямо в море, а если будет пасмурно - под навес на пляже. Практика будет посвящена оздоровлению спины, суставов и развитию координации.
- Днем у вас будет свободное время, когда вы сможете позагорать, поплавать или просто полежать в гамаке и почитать книжку.
- После обеда мы сыграем в супер интересную игру “Знаки Вселенной”. Вы наглядно увидите, как интересно устроена психика человека и его реакции на различные жизненные ситуации.



- Ближе к вечеру по желанию мы отправимся в баньку, которая находится на берегу речки и впадает в море. Хорошенько попарившись вы сможете прямо с банькиного мостика занырнуть с тарзанки в пресную освежающую воду.
- Перед сном мы погрузим вас у удивительную практику релаксации - чтобы, ну, совсем улететь в космос от удовольствия!





ДЕНЬ 6

- Под только что проснувшимся солнцем, которое еще не жарит как не в себя, мы выполним практику, на развитие творческого мышления и улучшение работы мозга через движения. То есть будем учиться управлять своим мозгом через движения телом!
- После завтрака вы поедете на экскурсию в ущелье в Черниговке - это место можно назвать “парком юрского периода”. Вы увидите самшитовые деревья, шумящие горные реки и завораживающие водопады природные и рукотворные. Как же там зелено и свежо, создается ощущение, будто сейчас из-за деревьев выйдут мамонты!



- Также вы посетите местный храм и живописный ресторан Ассир путь к которому ведет подвесной мост, а с веранды открывается вид на скалы и голубую заводь.
- Вечером будет практика умиротворения и спокойствия. Состояние после нее будет таким, как-будто вы достигли пика блаженства.



ДЕНЬ 7

- Сегодня день который мы посвятим состоянию процветания и бодрости, чтобы как говорится - держать хвост пистолетом и после тура!
- Утро начинается с мягких энергетических практик на свежем воздухе, после которых вы почувствуете себя свежими, молодыми и в прекрасном расположении духа!
- После завтрака будет время, которое вы можете полностью посвятить себе: искупаться, позагорать, почитать книжку или сходить за сезонными фруктами.



Фрукты и ягоды в Абхазии по месяцам:

Май

клубника, алыча, черешня, вишня, шелковица, мушмула.

Июнь

клубника, мушмула, сливы, черешня, вишня, шелковица, алыча.

Июль

чернослив, слива, ежевика, персик, нектарин, яблоко, груша, лавровишня





Август

виноград, кизил, слива, инжир, персик, нектарин, яблоко, груша, ежевика, арбуз, дыня, фундук.

Сентябрь

виноград, груша, инжир, персик, яблоко, арбуз, дыня, лайм, азими́на, фундук, грецкий орех.

Октябрь

фейхоа, гранаты, виноград, хурма, мандарины, киви, лайм, айва, зизифус (унаби), каштан, грецкий орех

После обеда встречаемся на лекции по экологичному построению отношений с близкими.

Вечером, под звездным небом мы проведем практику-сюрприз!



ДЕНЬ 8

- Утро начнется с оздоровительной парной йоги. Будут мягкие растяжки, вытяжения, мышцы взбодрятся, а сухожилия оживут. После практики почувствуете себя заново родившимися человеком.
- Насладившись завтраком вы окунетесь в мир эфирных масел. Вы узнаете секреты ароматерапии - как сохранить молодость, оздоровить тело и быть в гармоничном состоянии.
- После обеда у вас будет свободное время. И это лучшее время для фотосессий, потому что у вас будет красивый загар с которым на фото вы будете выглядеть супер эффектно.
- Вечером будем играть в очень интересную психологическую игру!



ДЕНЬ 9

- Этим утром вы узнаете, как с помощью простых упражнений из йоги получить красивую осанку, как у королевы!
- Далее будет свободное время и по желанию мы отвезем вас на дальние горячие источники. Там также есть грязи, гидромассаж и бассейн.
- После обеда будет практика, которая научит через движения отпускать негативные эмоции. Эта очень терапевтическая практика, которая сравнима с 10 сеансами у психолога

Вечером подведем итоги нашего тура, попоем песни, потанцуем, наобнимаемся и возможно всплакнем.



ДЕНЬ 10

- Не смотря на заключительный день - йога утром по расписанию!
- Выполним комплекс для радости и хорошего настроения, чтобы хоть немного подбодрить вас перед отъездом. Потому что всплакнуть захочется еще раз, как и снова поехать в йога тур вместе с нами!
- В этот день мы накормим вас завтраком и будем провожать каждого участника теплыми объятиями и пожеланиями доброго пути.

Программа тура может незначительно меняться в зависимости от погодных условий, состояния группы и тренерского состава.





ВАШИ ЙОГА ПРОВОДНИКИ



**Александр
Красноярцев**

Организатор йога-туров и руководитель компании «Тур-море». Практикую йогу с 2005 года, преподаю с 2009г., активно занимаюсь динамическими медитациями . С 2015 года основное направление – хатха-йога, энергетические практики и работа с сознанием. Также во время тура провожу трансформационные психологические игры и расстановки.

“Главный мой посыл, который я стараюсь передать - это возможность пережить и приблизиться к своей изначальной божественной природе!) Когда я вижу как люди на наших турах наполняются радостью, добротой и раскрываются друг другу - для меня это самая большая радость!”



Татьяна Красноярцева

**Организатор йога-туров и
руководитель компании «Тур-море».
Преподаватель хатха-йоги,
йогатерапии, парной йоги, мягких
женских практик, динамических
медитаций, ведущая творческих
мастер классов, в том числе по
плетению мандал.**

*Соприкасаясь с каждым человеком в своей
жизни я спрашиваю себя "Чем я могу быть
для Тебя полезна и что могу сделать, чтобы
Ты стал счастливее?" И я с нетерпением
жду встречи именно с тобой!*





ВО ВРЕМЯ ТУРА ВЫ БУДЕТЕ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Наши профессиональные повара будут готовить для вас разнообразные блюда вегетарианской кухни!

Таких вы точно не пробовали!
Это не какие-то капустные салаты с морковкой и овсянка на воде - это настоящие шедевры, рецепты которых участники увозят с собой домой, чтобы приготовить их для своих близких!

Наши повара - это настоящие ассы своего дела. Их имена всегда упоминают в отзывах и осыпают тысячами благодарностей:



Ответ на главный вопрос: А смогу ли я без мяса?



Натэлла Лисаченко

05 сен 2024 в 12:14

“Отдельное спасибо нашим поварам. Мы впервые были без мяса и это было вкусно. Наши опасения не сбылись”



Ольга Рожкова

12 сен 2024 в 12:14

“Завершился мой йога-тур в Абхазию. Это был еще и гасто-тур.💕

Т.к. вегетарианское питание было выше всяких похвал. Разнообразие каш, супов, выпечки просто поражало. Как же много всего можно готовить без мясных продуктов(уже, кстати, начала пробовать что то готовить”😋



Наталья Калинина

1 сен 2024 в 10:12

"Огромная благодарность Алексею за его творческий подход к приготовлению блюд, за разнообразие, проявленную фантазию и оригинальную подачу. 🙏 Еда была вкусная, сытная и необычная." 👍



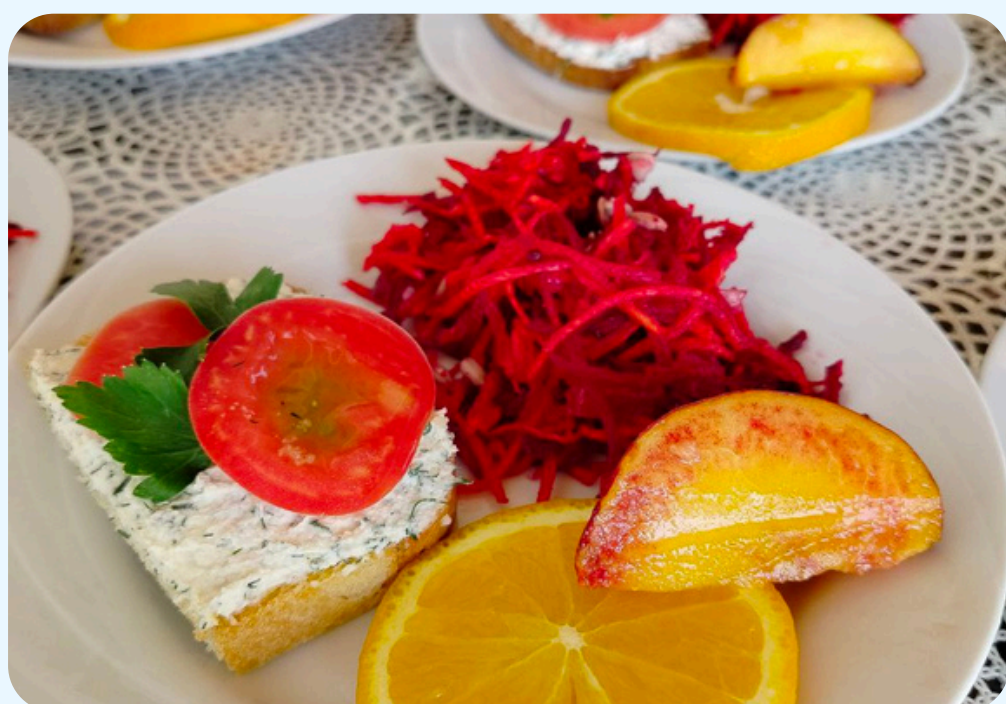
Елена Савченко

12 авг 2024 в 09:10

"Огромная благодарность повару Павлу и его помощнице Татьяне за разнообразное, полезное и вкусное питание. 💛 Вы удивляли и восхищали нашу группу необычной подачей новых блюд, за что вам особая благодарность!" ❤️❤️



ПОСМОТРИТЕ КАКИЕ БЛЮДА
ГОТОВЯТ НАШИ ПОВАРА
ФОТО РЕАЛЬНЫЕ!





ГДЕ ВЫ БУДЕТЕ ЖИТЬ

Наша база “Ассир” расположена в пяти минутах от пляжа, где мало людей. В каждом номере все блага цивилизации, на улицу бегать не нужно.

База многим участникам напоминает пионер-лагерь на море: это территория из нескольких домиков и живописной лужайки с пальмами и цветами. База полностью окружена эвкалиптами, поэтому весь отпуск вы будете ощущать его аромат.



Территория отеля огорожена и находится под охраной.

В отеле будет проживать только наша группа, никаких посторонних.

- ★ Как видите, в
- ★ организации туров мы
- ★ учитываем малейшие
- ★ детали, чтобы ваш
- ★ отдых прошел на 10 из 10!





В ТУР ВХОДИТ ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО ДЛЯ ФАНТАСТИЧЕСКОГО ОТДЫХА

1 Оздоровительная программа на все 10 дней:

- хатха йога
- кундалини йога
- парная йога
- йога-нидра
- йогатерапия
- медитации
- психологические тренинги и игры

2 Два экскурсионных дня

3 Проживание в номерах 1,2,3- местных на ваш выбор

4 Вегетарианское питание 3 раза в день



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РАСХОДЫ:

- Покупка авиа или ж/д билетов
- Трансфер туда и обратно
- Покупка сувениров
- Входные билеты на экскурсиях
- Обеды во время 2-х экскурсионных дней
- Посещение горячих источников и баня
- Сеансы массажа во время тура



1 ПОДХОДИТ ЛИ ТУР НОВИЧКАМ В ЙОГЕ?

Да, йога практики адаптированы и доступны людям любого уровня подготовки. Даже если вы никогда не занимались йогой - у вас все получится!

2 МОЖНО ЛИ ПОЕХАТЬ В ЙОГА ТУР С ДЕТЬМИ?

Брать детей в тур можно, у нас действуют для них специальные скидки. Но чтобы отдых прошел максимально комфортно, уточните у менеджера будут ли в туре еще дети вашего возраста. Если деток не будет, то мы рекомендуем выбрать йога тур в Кындыге. Там всегда есть дети и человек, который за ними присмотрит.

3 НУЖНО ЛИ БРАТЬ ЙОГА КОВРИК?

Вы можете взять свой коврик, либо арендовать у нас всего за 200 руб.

4 НУЖЕН ЛИ ЗАГРАН ПАСПОРТ В АБХАЗИЮ?

Нет, вам необходим российский паспорт и свидетельство о рождении ребенка, если вы едите вместе. Уточните у менеджера какие еще документы вам понадобятся, потому что список может меняться.

5 МОЖНО ЛИ ЗАКАЗАТЬ ТРАНСФЕР ИЗ АЭРОПОРТА ИЛИ ВОКЗАЛА?

Да, вы можете заказать трансфер за дополнительную оплату. Наши водители встретят вас, помогут погрузить и разгрузить багаж и безопасно доставит вас к отелю. От Сочи и Адлера ехать примерно 3 часа.