



Йога-тур «Расслабься» в Кенозерье

Продолжительность: 4 дня

Место начала / Завершения тура: деревня Морщихинская (муниципальное образование Печниковское) / деревня Морщихинская (муниципальное образование Печниковское)

Места показа: Россия, Архангельская область, деревня Морщихинская (муниципальное образование Печниковское)

Допустимый возраст: 0+

Цена за человека от 33 500 руб.

В стоимость тура включено

Проживание в гостевых домах, русская баня

Трансфер на комфортабельном микроавтобусе и аэроходе

Организация питания местными хозяйками

Экскурсии, мастер-классы, йога-практики и всё необходимое для них

DJ-set и славянский экстатик-дэнс у костра

Незабываемые эмоции, прекрасное настроение, отдых от повседневной суеты и шума мегаполисов

Описание тура

Кенозерский национальный парк находится в глубинке Архангельской области и является Объектом Всемирного наследия ЮНЕСКО

Кенозерье – место силы. Именно здесь люди ощущают волшебное спокойствие, находят в эмоциональной безопасности, чувствуют гармонию с природой, познают самих себя и стирают грани своих возможностей.

Йога среди лесов и озёр – прекрасная возможность расслабиться с максимальной заботой о своём внутреннем мире, а насыщенная экскурсионная программа поможет узнать много интересного о заповедном крае!

Все занятия разработаны так, что они подойдут как новичкам, так и опытным любителям йоги

отдых с максимальной заботой о своём внутреннем мире

Программа тура

День 1. Добро пожаловать!

25 июня (среда)

20.35 – отправление поезда №130Ч направление Москва – ст. Няндомы

*к сожалению, на данный момент нет актуального расписания поездов :(если вдруг что-то изменится – мы вам сообщим!

26 июня (четверг)

7.45 – прибытие поезда на ст. Няндомы

8.00 – трансфер участников на микроавтобусе по маршруту г. Няндомы – д. Морщихинская (160 км).

*во время переезда будет техническая остановка

10.30 – прибытие в д. Морщихинская, размещение в атмосферных домиках кемпинга «Лесная дача» на берегу Лёкшозера, знакомство с площадкой проведения тура

11.00 – знакомство с преподавателем йоги – великолепной Ксенией Курамшиной в беседке с травяным чаем и лекшозерскими угощениями

13.00 – сытный деревенский обед в кафе «Рукодельная изба»

14.00 – 15.00 – отдых

15.00 – посещение «трогательной» ЭКОфермы «Мезенка». Общение с животными положительно сказывается на эмоциональном состоянии людей. Здесь вы познакомитесь с лошадками мезенской породы, бараном Борей, овечкой Серкой, коровушками-холмогорками и козами белой русской породы. Вы узнаете особенности аборигенных пород, а также сможете погладить и покормить животных. Незабываемые эмоции и впечатления от гарантированы! По желанию вы сможете прокатиться верхом на лошадях в сопровождении опытного инструктора

17.00 – лёгкая вечерняя йога-практика на свежем воздухе для расслабления и единения с природой. Это настоящий праздник для души и тела, волшебный момент, когда человек находит гармонию с внешним миром! Шум города остался далеко позади, вокруг только тишина, лёгкий ветерок, покачивающий деревья, и успокаивающий звук волн озера! Отпусти, выдохни, расслабься и получай удовольствие – сейчас самое время

19.00 – атмосферный ужин на природе

Вы знакомы с творчеством Тима Бёртона? Помните знаменитое чаепитие «У Шляпника»? Мы вдохновляемся беззаботностью, красотой, окружающим миром, благоухающими травами и цветами. Вечером воздух становится прохладнее, солнце клонится к закату, небо окрашивается в нежные розовые и оранжевые оттенки – впереди закат и белые ночи. Идеально для вечерней рефлексии и разговоров «по душам» в сопровождении фолк-джаза

День 2. Знакомство с заповедным краем

8.30 – доброе утро! Мы знаем, что в Кенозерье сны необыкновенно волшебные: крепкие, лёгкие, заряжающие энергией и дарящие заряд бодрости на весь день. Выходите на улицу, ловите тёплые солнечные лучи и скорее на йогу!

Это уникальное сочетание плавных движений и медитативной музыки, которая помогает настроиться на позитивный лад и углубить связь с собой. Под звуки атмосферного эмбиента, создаваемого опытным

диджеем, вы сможете забыть о внешнем мире и полностью погрузиться в практику, ощущая гармонию и внутренний покой

10.00 – сытный деревенский завтрак в кафе «Рукодельная изба»

11.00 – трансфер на микроавтобусе в старинную д. Масельга (7 км). По пути вы остановитесь на Великом водоразделе двух морей и двух океанов!

11.40 – знакомство с природным наследием Лекшмозерья во время прогулки по интерактивной экологической «Тропе раздумий». Как местные жители дружат с природой? Как помогают друг другу? Тропа проходит вдоль живописных озёр Масельгское и Синее. Это путешествие позволит по-новому взглянуть на привычные вещи и явления, почувствовать хрупкость и ранимость окружающего мира. Вы узнаете легенды и предания о растениях и их чудесных свойствах, услышите истории о ценности единения человека и природы. Кульминацией путешествия станет посещение «Чайного домика», где вас угостят ароматным травяным чаем и невероятно вкусными пирогами (они покорили сердца десятка тысяч гостей!)

13.00 – пеший переход от «Чайного домика» до лодочной станции

13.40 – переезд на традиционных вёсельных лодках по «Системе пяти озёр». Эта уникальная система, созданная на рубеже XIX – XX веков, является ярким примером гармоничного сосуществования природы и человека. На всем пути вы будете наслаждаться восхитительными окружающими пейзажами. В конце путешествия вы увидите уникальный памятник промышленной архитектуры – восстановленную Гужовскую водяную мельницу

15.00 – обед «У мельника» под открытым небом среди лесов и озёр. Здесь специально для вас заботливые хозяйки уже приготовили традиционную уху из пяти видов рыбы по старинному лекшмозерскому рецепту. На второе – ароматный печёный картофель с мясом, к которым мы подадим солёные грибы грузди, маринованные огурцы и квашеную капусту!

16.00 – возвращение в д. Масельга

16.40 – трансфер в д. Морщихинская на микроавтобусе (7 км), отдых

18.00 – лёгкая вечерняя йога-практика на свежем воздухе для восстановления сил и расслабления

19.30 – деревенский ужин в кафе «Рукодельная изба»

20.30 – настоящая русская баня «по-белому», отдых

День 3. DJ-set и славянский экстатик-дэнс у костра

8.30 – доброе утро! Ждём вас на «Йогу дыхания» под винил. Это потрясающее начало дня – первые лучи солнца касаются земли, окутывая всё вокруг мягким золотистым светом. Воздух постепенно прогревается, с каждым вдохом ощущается бодрящая свежесть, которая заряжает энергией на весь день. Птицы тоже уже проснулись, их голоса идеально сольются с мелодичным звучанием виниловой пластинки

10.00 – сытный деревенский завтрак в кафе «Рукодельная изба»

11.00 – прогулка по экологической тропе «Тропа муравейников» в сопровождении воспитанников Школы юного экскурсовода. Они вам откроют секреты экосистем южного сектора Парка!

13.30 – сытный деревенский обед в кафе «Рукодельная изба»

14.00 – свободное время

*вы сможете самостоятельно прогуляться по экологическим тропам «Рыбацкий берег», которая находится в шаговой доступности от гостиницы. Тропа промаркирована и оборудована информационными стендами. Также советуем заглянуть в церковь Петра и Павла, которая расположилась на берегу Лёкшмозера. При желании в Визит-центре вы сможете взять аудиогид с самой интересной информацией о данном памятнике архитектуры. Обязательно загляните в сувенирную лавку, чтобы выбрать памятные подарки для себя и близких! Для прогулок по акватории Лёкшмозера мы предлагаем воспользоваться sup-бордом

17.00 – лёгкая вечерняя йога-практика на свежем воздухе для восстановления сил и расслабления

18.30 – прогулка по акватории Лёкшмозера на аэроходе Хивус

19.00 – сытный деревенский ужин в кафе «Рукодельная изба»

21.00 – DJ-set и славянский экстатик-дэнс у костра

Мы, вдохновившись волшебной атмосферой Кенозерья, предлагаем почувствовать его силу и оказаться в центре ярких гуляний в русских традициях, лихо отплясывая под современные мелодии со славянским духом. Данная практика позволит вам отпустить суждения и ожидания, а также почувствовать эмоции, связь тела, разума и духа!

Экстатик-дэнс (ecstatic dance) – это форма танца, при которой люди должны не следовать определенным шагам, а расслабиться, отдаться ритму и раствориться в музыке!

Главное правило в экстатик-дэнсе – никакого алкоголя. А ещё нельзя разговаривать друг с другом, допустимо использовать только язык тела.

Танцоры достигают эйфории за счёт собственных эмоций и ощущения единения с другими людьми.

Танец служит формой медитации, помогая справиться со стрессом и обрести спокойствие.

День 4. Возвращение домой

8.00 – 10.00 – сытный деревенский завтрак в кафе «Рукодельная изба»

*сбор вещей, выезд из гостиницы

10.30 – переезд на микроавтобусе д. Морщихинская – г. Каргополь (75 км)

12.00 – самостоятельный обед в кафе «Аляска»

13.00 – знакомство со старинным городом Каргополь во время экскурсии «Каргополь белокаменный»

14.00 – переезд на микроавтобусе г. Каргополь – г. Няндомы к поездам (80 км)

15.00 – прибытие на ст. Няндомы

*к сожалению, на данный момент нет актуального расписания поездов :(если вдруг что-то изменится – мы вам сообщим!

Дополнительно

Ксения Курамшина - тренер тура

Йога в моей жизни с 2019 года. Начав как увлечение, она быстро стала неотъемлемой частью моего

ежедневного распорядка, помогая находить баланс и гармонию в современном мире.

Сейчас я нахожусь на новом этапе своего пути — заканчиваю обучение на преподавателя йоги в одной из лучших школ России, УТТС от Organic People у ведущих мастеров.

Я с нетерпением ждала момента, когда смогу делиться своими знаниями и опытом с другими, помогая им находить свой путь к гармонии и внутреннему спокойствию через практику йоги. И уже начала это делать! Помимо практик с небольшими группами, я занимаюсь индивидуально с девушкой с нарушениями зрения. И чувствую себя счастливой, получая обратную связь об улучшении своего физического состояния и качества жизни в целом

Места сбора группы

деревня Морщихинская (муниципальное образование Печниковское)

Даты тура

Июнь 2025

26 июня 2025 в 09:00 - 29.06.2025 от 33 500 руб.			
--	--	--	--

Примечание

Информация актуальная на дату получения брошюры 03.04.2025 08:07, и может быть изменена в любое время без оповещения. Не является публичной офертой. Актуальная информация всегда представлена на странице: <https://bestarctic.ru/tours/39937-joga-tur-rasslabsya>