

Туры Татьяны Ждановой на Алтай в июне-июле

I заезд - **15-24 июня**
II заезд - **25 июня-4 июля**

Приглашаем вас насладиться красивейшей природой Горного Алтая в июне-июле. Это спокойный отдых среди красивых горных и степных пейзажей.

Вы будете дышать кристально чистым воздухом, собирать лечебные травы, вкушать вкусную и натуральную пищу, приготовленную специально для вас нашим шеф-поваром. Ежедневно заниматься оздоровительной гимнастикой.

Вас ждут насыщенные событиями дни: экскурсии и прогулки, семинары и занятия, новые знакомства, общение у вечернего костра, общение без алкоголя, табака и других одурманивающих средств и речей, тишина и покой — всё то, что создаёт идеальные условия для полной релаксации и наслаждения отдыхом. Вы получите знания и практический опыт приготовления здоровой и полезной еды лично от Татьяны Ждановой.

Вы едете в долгожданный отпуск — заряжаться позитивным настроением, познавать себя, расслабляться, дышать вкуснейшим горным воздухом, загорать и купаться!

В турах Татьяны Ждановой возможно участие детей 6-12 лет с дополнительной скидкой и специальной, особой физической подготовки не требуется.



Больше фото Алтая смотрите в альбоме нашей группы ВКонтакте.
Ссылка на альбом <http://8880.ru/foto-altai>

Программа тура и расписание на каждый день.

Расписание, количество и продолжительность занятий и экскурсий могут корректироваться в зависимости от погодных условий.

В программе тура:



Оздоровительная гимнастика.

Комплекс упражнений и ладных игр по системе "ВЕГа" лично от автора системы, Гаврила Жданова. Это различного рода упражнения для укрепления костно-мышечной системы, для увеличения гибкости, "силы" связок и мышц, выносливости, координации движений и сохранения здоровья. В результате занятий у вас уйдёт некоторое количество лишнего веса. Вы укрепите мышцы и суставы. Возможно, даже уберёте проблемы в мышцах, связках или суставах. Улучшится пищеварение. Могут уйти запоры. Восстановится нервная система, вы успокоитесь, снимется стресс, уйдёт нервное напряжение и зажимы. Вы научитесь, действительно, по-новому чувствовать своё тело и ум.



4 экскурсий (авто и пешие).

- ~ Экскурсия на высокогорные Башталинские озёра.
- ~ Экскурсия в с. Верхний Уймон в дом-музей имени Рериха Н.К.
- ~ Экскурсия в музей старообрядчества, также посетим местную горную пасеку.
- ~ Ботаническая экскурсия в урочище Акчан в сопровождении травника.



3-х разовое вегетарианское питание.

Своя кухня. Вкусное вегетарианское питание из натуральных экопродуктов, приготовленное нашим шеф-поваром. Собственный бездрожжевой хлеб, сладости и выпечка.



Лекции и семинары.

- ~ Основы перехода на здоровое питание по принципам аюрведы и биогенного питания. Приготовление вкуснейшей вегетарианской еды.
- ~ Теория и практика по приготовлению сладостей и бездрожжевой сладкой выпечки без яиц, рафинированного сахара и муки.
- ~ Бездрожжевой Здравый хлеб да квас. Родовая закваска. Технологии Татьяны Ждановой.

Расписание на каждый день:

07:00 — Утренняя гимнастика.

10:00 — Завтрак.

11:30 — Экскурсия. Семинары, мастер-классы.

14:00 — Обед.

15:30 — Семинары, мастер-классы. Прогулка перед ужином.

19:00 — Ужин, общение у костра, баня, свободное время.

На 3, 5 и 7 дни запланированы экскурсии:

11:30-19:00 — Экскурсия на высокогорные Башталинские озёра.

11:30-19:00 — Экскурсии в с. Верхний Уймон в дом-музей имени Рериха Н.К. и в музей старообрядчества, также посетим местную горную пасеку.

11:30-19:00 — Ботаническая экскурсия в урочище Акчан в сопровождении травника.

По желанию после экскурсии будет организована баня на территории усадьбы.

Авторы и ведущие туров.



Гаврила и Татьяна Ждановы:

- ~ Авторы технологий приготовления [бездрожжевого хлеба](#) "Здоровый хлеб" и кваса "Здоровый квас", концепции "Родовая закваска", книг, обучающих курсов и семинаров.
- ~ Ведущие online конференций и коуч-групп по здоровому питанию.
- ~ > 125 000 человек обучились на живых семинарах, курсах и турах Ждановых.
- ~ > 850 живых практических семинаров провели в различных городах России.

Татьяна ЖДАНОВА

Автор концепции естественного биогенного микрофлорного питания. Автор книг, курсов и семинаров по здоровому аюрведическому питанию. Фуд эксперт. Два Высших образования. Биолог, эколог, экогид, экскурсовод. Художница. Создатель праздника "День Нерпёнка", отмечается 25 мая с 2003 г.

Гаврила ЖДАНОВ

Инструктор славянской игротерапии и русского стиля рукопашного боя. Автор школы боевого естества "ВЕГа". Высшее образование. Опыт преподавания и личной практики более 15 лет. Учитель славянской йоги. Психолог. Internet предприниматель. Продюсер проектов семьи Ждановых.

Мы сделаем ваш отдых впечатляющим!

Ведь с нами вы его проведёте с пользой.

Ждём скорейшей встречи с вами в Уймонской долине :)

Добро пожаловать!

Стоимость тура и что включено?

Что входит в стоимость ↘	Варианты участия в туре Алтай, Усть-Кокса (июнь-июль)	
	Всё включено	
Трансфер (проезд на наших автобусах). Горно-Алтайск — усадьба — Горно-Алтайск. Проезд от аэропорта в Горно-Алтайске до усадьбы и обратно).		
Экскурсии ⁽¹⁾		
Проживание с туалетом и душем на этаже на комфортной туристической базе.	2-х местное.	1 местное.
Здоровое вегетарианское 3-х разовое питание ⁽²⁾		
Лекции, семинары ⁽³⁾		
Оздоровительная гимнастика ⁽⁴⁾		
Мед. страховка от энцефалита.		
Услуги местного гида, водителя и повара.		
Встреча и проводы в аэропорту Горно-Алтайска.		
Размещение на 9-й день тура в гостинице Горно-Алтайска.		
ИТОГО за тур от г. Горно-Алтайска	49 000р.	57 500р.

1. 4 экскурсии.

- ~ Экскурсия на высокогорные Башталинские озёра.
- ~ Экскурсия в с. Верхний Уймон в дом-музей имени Рериха Н.К.
- ~ Экскурсия в музей старообрядчества, также посетим местную горную пасеку.
- ~ Ботаническая экскурсия в урочище Акчан в сопровождении травника.

2. Здоровое питание.

Своя кухня. Вкусное вегетарианское питание из натуральных экопродуктов, приготовленное нашим шеф-поваром. Собственный бездрожжевой хлеб, сладости и выпечка.

3. Лекции и семинары.

- ~ Основы перехода на здоровое питание по принципам аюрведы и биогенного питания. Приготовление вкуснейшей вегетарианской еды.
- ~ Теория и практика по приготовлению сладостей и бездрожжевой сладкой выпечки без яиц, рафинированного сахара и муки.
- ~ Бездрожжевой Здравый хлеб да квас. Родовая закваска. Технологии Татьяны Ждановой.

4. Оздоровительная гимнастика.

Комплекс упражнений и ладных игр по системе «ВЕГа» лично от автора системы, Гаврила Жданова. Это различного рода упражнения для укрепления костно-мышечной системы, для увеличения гибкости, "силы" связок и мышц, выносливости, координации движений и сохранения здоровья. В результате занятий у вас уйдёт некоторое количество лишнего веса. Вы укрепите мышцы и суставы. Возможно, даже уберёте проблемы в мышцах, связках или суставах. Улучшится пищеварение. Могут уйти запоры. Восстановится нервная система, вы успокоитесь, снимется стресс, уйдёт нервное напряжение и зажимы. Вы научитесь, действительно, по-новому чувствовать своё тело и ум.

В стоимость тура НЕ ВКЛЮЧЕНО:

1. Авиа и ж/д билеты до Горно-Алтайска.

Рекомендуем использовать систему поиска, подбора и покупки авиа и ж/д билетов на сайте <https://www.tutu.ru/>

2. Русская баня на туристической усадьбе.

Информация для иностранных туристов и граждан СНГ:

Маршрут тура проходит в приграничной зоне, поэтому необходимо оформление специального пропуска. Пропуск оформляется минимум за 2 месяца, поэтому бронирование тура и подача документов возможны не позднее этого срока.

Что взять с собой?

Дорогие друзья, если сразу после бронирования тура вы не получили текстовый файл с инструктажем, то, пожалуйста, дайте нам об этом знать.

Ниже приведён список рекомендуемых вещей, которые следует взять с собой для вашего комфортного отдыха с пользой в Уймонской долине:

1. Треккинговая влагозащитная обувь (кроссовки).
- 2. Сменная обувь (сандали, тапочки).**
3. Коврик туристический или коврик для занятия гимнастикой.
- 4. Кепка (панама, бандана).**
5. Тёплая кофта (флисовая) и брюки.
- 6. Куртка влаговетрозащитная с капюшоном и дождевик длинный.**

7. Полотенце, купальные принадлежности.
- 8. Банные и туалетные принадлежности.**
9. Средство от загара (или накидка на плечи).
- 10. Очки солнцезащитные.**
11. Фотоаппарат. Флешку для обмена фотографиями.
- 12. Блокнот для записи и ручка.**
13. Плед или спальник для занятий.
- 14. Удобная одежда и обувь для занятий гимнастикой.**
15. Денежные средства на прочие расходы. Также у вас будет возможность приобрести обучающие материалы (книги, диски), травяные чаи и прочее.
- 16. Бутылка для воды.**
17. Термос, если часто пьёте горячий чай.
- 18. Маленький рюкзачок для прогулок и экскурсий.**
19. Брюки лёгкие, х/б футболки.
- 20. Бриджи или шорты.**
21. Х/б вещь с длинным рукавом для защиты рук от солнца 1-2 шт. (по желанию).
- 22. Аптечка личная.**
23. Коврик-сидушка (подпопер, смарт-коврик, пенопопа).
- 24. Отличное настроение :)**

Регистрация и оплата тура.

Чтобы отправить нам заявку на тур, перейдите, пожалуйста, по ссылке <http://8880.ru/regtours> заполните все необходимые поля формы и нажмите на кнопку "Отправить".

После получения вашей заявки мы свяжемся с вами для дальнейшего бронирования тура.

Контакты.

Мы всегда на связи в сообщениях нашей группы ВКонтакте по ссылке <https://vk.com/im?sel=-12777014>



vk.com/zhdanatours

Звоните нам по номеру:

8 800 222 88 29

Звонки по России без оплаты в ПН-ПТ с 7:00 до 15:00 по Москве.

Используйте для общения с нами WhatsApp и Telegram:

8 924 622 90 00, Гаврила Жданов

8 914 874 23 24, Татьяна Жданова

Подключайтесь к Telegram каналу "Туры Татьяны Ждановой" по ссылке <http://8880.ru/tgtours>

На канале вы узнаете новости о турах Татьяны Ждановой, прямые трансляции с заездов и многое другое.

Другие туры Татьяны Ждановой.

Место проведения туров:			
Озеро Байкал, о. Ольхон		Сибирский Тибет, курорт Ашан, Тункинская долина	
Даты заездов	17-24 июля	11-18 марта	19-26 августа
	28 июля-4 августа		
	8-15 августа	21-28 марта	
Откроется документ "Презентация" в формате ".PDF" в новой вкладке вашего браузера.	http://8880.ru/ptbaikall	http://8880.ru/ptbaikalv	http://8880.ru/ptarshan