



КАРЕЛИЯ

йога-тур «ДЫХАНИЕ СЕВЕРА»

8 ДНЕЙ

ЙОГА

ЭКСПУРСИИ



О ПУТЕШЕСТВИИ

**Добро пожаловать в северную сказку - Карелию!
Край сосновых лесов, зеркальных озер и бескрайнего неба.**

В самом сердце таинственного северного края, вы откроете для себя мир природной красоты, где сможете насладиться уединением вдали от городской суеты и повседневных забот. Это дивное место, где время обретает новое измерение, а тело и разум гармонию.

Вас ждут реки впечатлений! Лесные просторы, дикие тропы и гранитные скалы. Самобытные поселения, аутентичная культура, история и культура. Бесконечные озера и нетронутые острова. Радужные местные жители и легенды края. Места силы и пейзажи достойные кистей художников. Вы увидите настоящую Карелию и прикоснетесь к её душе.

*"В суровой красоте Карелии заключена нежная грусть,
что исцеляет сердце и возвышает мысли."*

Йога-тур в Карелию - это путешествие к источнику внутренней силы. Возможность начать новую главу жизни, познать свою глубину, раскрыть потенциал, обрести баланс в атмосфере таинственного севера.

Карелия - прекрасное место для любителей природы, полной перезагрузки и обновления.
Приезжайте и проживите свою сказку наяву!

10 ПРИЧИН

ПОБЫВАТЬ В НАШЕМ ЙОГА-ТУРЕ В КАРЕЛИИ

1. **Дикая природа.** Сосновые леса, где каждый вдох лечит.
2. **Места силы.** Сакральные уголки Карелии, где живая земля заряжает, исцеляет и заземляет.
3. **Уединение и покой.** Отсутствие городской суеты, шума и раздражителей. Только шепот ветра, леса и воды. Сенсорная разгрузка и расслабление.
4. **Полезное питание.** Вкусное вегетарианское питание откроет не только мир новых вкусов, но и хорошего самочувствия.
5. **Увлекательные экскурсии.** Карелия имеет богатую историю и культурное наследие, с которыми вы познакомитесь в туре.
6. **Оздоровительная программа.** Практики на основе йоги подарят лучшее самочувствие не только телу, но и разуму. Прилив сил, энергии, освобождение от ментального спама.
7. **Вдохновляющие знакомства.** Много общения с интересными людьми из разных уголков страны и отличное настроение.
8. **Незабываемые впечатления.** Именно они остаются в нашей памяти навсегда и создают страницы жизни.
9. **Перезагрузка.** Свежий взгляд на мир, прилив сил, восстановление ресурса. Йога-тур за 8 дней сделает то, зачем другие месяцами ходят к психологам.
10. **Больше, чем отдых.** Активный отдых на природе, в сочетании с йогой - лучшая альтернатива отпуску! Эволюция личности через новый опыт, знания и навыки.

**Приезжайте в Карелию и позвольте
северному краю преобразить вас!**



О ПУТЕШЕСТВИИ



О ПУТЕШЕСТВИИ

Сложность 1/10

- Для участия в туре Вам не нужна специальная подготовка.
 - Вам не нужны навыки практики в йоге.
 - Вам не нужно быть вегетарианцем.
 - Все маршруты составлены и проверены нами лично.
 - Туры проходят в умеренно-размеренном ритме для того, чтобы Вы успели насладиться всем окружающим.
 - Для участия в туре Вам не нужен "второй пилот".
- Все наши туры проходят в дружеской, позитивной атмосфере.

Комфорт 10/10

- Проживание в современном, деревянном доме 450 кв.м
- Полноценное 3-х разовое вкусное, полезное питание от собственного повара, который ежедневно будет удивлять вас гастрономическими открытиями.
- Персональный опытный ведущий группы от начала и до конца тура.
- Готовый план экскурсий и практических оздоровительных занятий.

Всё уже продумано и организовано!

Вам остаётся только отдыхать и наслаждаться впечатлениями!

Посмотрите как это будет!



ОТЗЫВЫ

Лилия Булаева:

«Карелия — идеальное место для тех, кто хочет найти гармонию внутри себя и отдохнуть от городской суеты. Именно здесь я провела незабываемые дни в рамках йога тура, который стал настоящим подарком телу и душе.

Наше утренняя практика помогла пробудить тело и настроила нас на правильный лад. Занятия проходили ежедневно, причем уровень сложности увеличивался постепенно, позволяя каждому участнику развиваться согласно своим возможностям. Вечером же нас ждали сеансы глубокой релаксации, помогающие снять накопившееся напряжение после насыщенного дня.

Потрясающие виды озёр и лесов создавали неповторимую атмосферу, способствующую полному погружению в практику. Это позволило достичь состояния глубокого покоя и гармонии уже спустя несколько дней пребывания в туре.

Йога программа была удачно дополнена разнообразием экскурсий, позволяющих познакомиться с уникальными природными достопримечательностями региона. Мы посетили знаменитые водопады Кивач, Рускеала, Марциальные воды, Киж, Ладожское озеро, совершив увлекательное путешествие через живописные карельские просторы.

Удалось насладиться свежим воздухом леса и почувствовать настоящий контакт с природой, которого порой так недостаёт жителям мегаполисов.

Поездка стала ярким событием, подарившим мощный энергетический заряд, чувство спокойствия и внутреннего равновесия. Вернувшись домой я отметила улучшение самочувствия, повышение уровня концентрации внимания и значительное снижение стресса. Для меня эта поездка превратилась в стартовую точку личностного роста и развития новых полезных привычек.

Таким образом, путешествие в Карелию стало отличным способом обновить внутренний ресурс, укрепить здоровье и открыть новые горизонты духовного поиска. Благодарю»



ОТЗЫВЫ

Анна Грасенкова:

«Завершается наш волшебный йога-тур в Карелию. Если бы можно было захватить еще дней 10, я была бы счастлива. Спасибо инструктору Наталье, повару Юлии, экскурсоводу Наталье и водителю Александру за то событие, которое они создали для нас. Это невероятное соединение йоги и отдыха помогло мне перезагрузиться и вновь, после трудного рабочего года, почувствовать вкус к жизни. И все это в сказочных интерьерах гостевого дома Салма, окружённого россыпью озер и "свечками" сосен. Оно того стоило!»

Олеся Колодей:

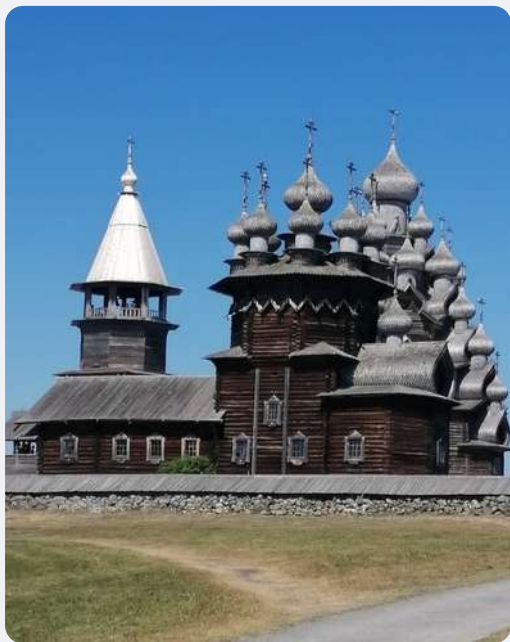
«Уже не первый раз езжу в йога-туры с данной компанией. В этот раз побывала в Карелии. Это прекрасное место, начиная от места проживания, до видов. Дом, где мы жили, замечательный, все условия предусмотрены (душ, санузел, кухня, комната приема пищи, площадка для занятий йогой внутри дома с великолепным видом, и даже предусмотрены посудомоечная машина и хамам). Девушки, из команды тур оператора, Наталья и Юлия старались делать наше проживание в доме и путешествие по Карелии как можно комфортнее. Большая им благодарность и дальнейших успехов. Карелия потрясающей красоты. Всем рекомендую, и благодарю организаторов за выбор данной локации.»

Елена Воробьева:

«Воспользовалась прекрасной возможностью уединиться, зарядиться и обучиться второй раз с этой замечательной и профессиональной командой! Поездка в Карелию удалась на славу! Очень повезло с погодой, все дни стояла солнечная, жаркая погода (+25-28)! Описывать Карелию не буду - надо ехать сюда! Благодарю за спокойствие и терпение, практики и медитации тренера Наталью. Повар Юлия всегда радовала вкусными новыми блюдами... Отдельно благодарна организаторам за такие потрясающие локации, дома. Дом Салма в Карелии сказочный с вязаными коврами и настенными панно из макраме вернули меня в детство! Перезагрузка удалась!»



КОЛОРИТ КАРЕЛИИ



ПРОГРАММА ТУРА

Во время тура в Карелию в течение 8 дней/ 7 ночей вас ждёт увлекательная экскурсионная и оздоровительная программа:

- Экскурсия-прогулка по исторической части Петрозаводска
- Посещение урочища «Чертов стул» и плато горы Ваара
- Экскурсия в музей-заповедник остров Киж
- Водная прогулка на скоростном катере «Комета» по Онежскому озеру
- Посещение храмовых комплексов и старинных карельских домов
- Мастер-классы по традиционным ремеслам
- Экскурсия «Золотое кольцо Карелии»
- Посещение Горы Сампо с медитацией на вершине
- Прогулка в заповеднике Кивач, посещение водопада
- Марциальные воды (дегустация минеральных вод)
- Поездка в легендарный, горный парк Рускеала
- Прогулка среди мраморных карьеров
- Посещение Музея Ангелов и мраморных скульптур
- Паромчик по березовой чаше
- Посещение пляжа с купанием в Ладожском озере
- Утренние и вечерние практики йоги
- Звуковые и расслабляющие практики
- Медитативные практики
- Дыхательные практики
- Дружеская атмосфера, общение и отличное настроение
- Яркие впечатления, эмоции и приключения

**Вы проведете 8 замечательных дней
среди целительной природы Севера!**





ПРЕИМУЩЕСТВА

ПОЧЕМУ СТОИТ ВЫБРАТЬ НАШ
ЙОГА-ТУР В КАРЕЛИЮ

- Организуем и проводим туры с 2017 года.
- Вам не придется думать что, где, как посмотреть и чем заняться. Йога-тур - это продуманная насыщенная экскурсионная программа и оздоровительные практики. Вы не будете скучать!
- Помогаем подобрать авиа-, жд- билеты.
- Рассказываем, что взять с собой.
- Тур проходит под руководством опытного ведущего от начала и до конца. Вы будете окружены вниманием и заботой.
- Проживание только с участниками тура, без посторонних людей.
- Полноценное ежедневное 3-х разовое здоровое питание от профессионального повара.
- Информационная поддержка до и во время тура.



ПРОЖИВАНИЕ

Во время тура вас ждёт проживание в современном, двухэтажном доме из вековой сосны площадью 450 кв.м на частной ухоженной территории в 45 соток, в окружении соснового леса, вблизи живописного озера и реки Шуя. И это не просто дом, а бывшая резиденция карельского Деда Мороза - деда Халла, который он строил сам и провел в нем ни один Новый год.

Каждая деталь интерьера дома и декора подбиралась с любовью и заботой о гостях. Вас ждут просторные уютные комнаты в эко-стиле с декоративными элементами ручной работы, макраме, плетенные бра, кресла и пуфы-овечки. Кому-то из вас они напомнят детство, кому-то деревню у бабушки с дедушкой, но точно никого не оставят равнодушными.

Занятия йогой и другими практиками будут проходить в большой зале с панорамными окнами с видом на сосны. Высокие потолки, обилие света и природа перед глазами сделают практику особенно приятной. В свободное время вам понравится проводить время в этом зале, перед огромными окнами, устроившись в мягких креслах с новыми друзьями за чашкой чая.

Для теплых вечеров в большом зале зажигается камин, а для любителей как следует прогреться есть финская сауна. Также на территории есть гамак, где можно полежать и помечтать.

Дом расположен вдали от шума больших городов и дорог, что сделает ваш отдых в нём ещё приятнее.





ПИТАНИЕ

В наших турах мы придерживаемся вегетарианства, но это не значит, что вам нужно быть или становиться вегетарианцем. Отнеситесь к этому как к интересному гастрономическому приключению! Вас ждёт удивительное погружение в мир новых вкусов! Мир, проводником в который станет личный шеф-повар, который ежедневно будет баловать вас вкусными блюдами! Вас ждут разнообразные свежие овощи и фрукты, первые и вторые блюда, салаты, выпечка и, конечно, десерты!



Вы откроете для себя полезное, разнообразное, сытное питание, которое не оставит вас равнодушным! Даже заядлые мясоеды остаются на 100% довольны питанием в наших турах! Прихватите с собой блокнот с ручкой. Вы увезёте с собой парочку рецептов - гарантируем!)



ЧТО ВКЛЮЧЕНО

ЙОГА-ТУР В КАРЕЛИЮ 8 ДНЕЙ / 7 НОЧЕЙ

В СТОИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНО:

- проживание в уютном, сосновом доме
- полноценное 3-х разовое питание от шеф-повара
- экскурсии согласно программе
- оздоровительные практики согласно программе
- информационная поддержка до и во время тура
- невероятные впечатления, эмоции и новые друзья

В СТОИМОСТЬ тура НЕ ВКЛЮЧЕНО:

- авиа-, жд- билеты туда и обратно
- трансфер до места проживания
- оздоровительные процедуры вне программы
- входные билеты в музеи, на выставки и т.д.
- дополнительные активности, например, рафтинг
- питание вне программы
- сувениры и прочие товары

РАСПИСАНИЕ ТУРОВ 2026

ИЮНЬ:

26 июня - 3 июля

ИЮЛЬ:

4 - 11 июля

12 - 19 июля

28 июля - 4 августа

АВГУСТ:

5 - 12 августа

13 - 20 августа



КЛИМАТ И ОСОБЕННОСТИ

Июль и август — это лучшие месяцы для йога-тура в Карелии. В это время года здесь теплое, солнечное лето, что делает край идеальным для погружения в природу и разнообразного активного отдыха.

Температура воздуха обычно составляет 20-25°С, а вода в озерах прогревается до 18-22°С. В этот период природа Карелии предстает во всей своей изумрудной красе. Хотя дни преимущественно солнечные и длинные, погода может быть переменчивой с возможными осадками. Утренние и вечерние часы обычно наполнены освежающей прохладой.

Тем, кто собирается с нами в тур в этот удивительный край, мы рекомендуем взять с собой или приобрести следующее:

- Купальник. В Карелии бесчисленное множество озер и рек, где приятно освежиться в теплый день. Также вы сможете поучаствовать в рафтинге.
- Солнцезащитный крем - с высоким SPF.
Летнее солнце довольно активное, особенно на открытых пространствах.
- Головной убор (шляпу, кепку) для защиты от солнца и насекомых.
- Удобную одежду (футболки, легкие брюки, теплый свитер или флис, непромокаемую куртку). Погода в Карелии может меняться в течение дня.
- Репелленты от насекомых и средства после укусов.
Летом комары и мошки могут быть активны, особенно в лесах.
- Аптечку с личными лекарствами, включая средства от аллергии и укачивания (если есть необходимость).

С более полным списком рекомендаций вас детально ознакомит менеджер тура.

КОНТАКТЫ

Подарите себе насыщенный отдых
в сердце Севера - сказочной Карелии!

Остались вопросы?
Хотите узнать больше информации?
Хотите забронировать место в туре?

Свяжитесь с нами любым удобным для Вас способом:



[тур-крым.prf](http://tur-krim.prf)



yoga-travel.ru



vk.com/tur_crim



t.me/yoga_tour_retreat



8-800-333-3940

Наши менеджеры ответят на любые вопросы!

До встречи!
Ваша команда «Йога-трэвел»