



**Край древних легенд и преданий  
«Баргуджин Тукум»  
04.07 – 16.07**



## День 1 (04.07)

### Останавливаем время и начинаем отдыхать

Встреча группы в аэропорту г. Улан-Удэ. Завтрак после ночного перелета. Посещение Иволгинского дацана.

Иволгинский дацан это центр Буддийской традиционной Сангхи России и резиденция действующего Пандито Хамбо ламы. На территории дацана находится Дворец Хамбо ламы Итигэлова, в котором хранится нетленное тело Хамбо ламы — главы буддийской церкви Восточной Сибири начала XX века.

В солнечную погоду ярко сверкающие позолоченные храмы Иволгинского дацана встречают паломников и гостей. Быстротечное время здесь останавливается, а воздух наполнен терпким и пряным ароматом Азии. В дацане проводятся службы-хуралы, ежедневные ритуалы в честь защитников и хранителей учения и другие обряды, помогающие в делах и защищающие от различных негативных сил. Для гостей, приехавших издалека, предоставляется возможность совершить поклонение нетленному телу Хамбо ламы Итигэлова.

Размещение в гостинице г. Улан-Удэ.





### **Байкальский заповедник «Святой нос»**

Из г. Улан-Удэ наш путь лежит в сторону Баргузинской долины. Буквально через 110 км мы выйдем на озеро Байкал и будем двигаться вдоль самого большого пресного озера планеты в сторону полуострова Святой Нос, который расположен в Забайкальском национальном парке.

Озеро Байкал – это действительно место с особой энергетикой, где медитативное состояние проявляется спонтанно под шум набегающих волн.

Святой Нос — крупнейший полуостров озера Байкал, разделяющий Чивыркуйский и Баргузинский заливы. Бурятское название — «Хилмэн-Хушун» — «морда (нос) осётра».

Размещение в гостевом доме в районе Баргузинского залива (пос. Усть-Баргузин).

Предполагается совместное приготовление пищи, возможен заказ омуля горячего копчения.



## День 3 (06.07)

### Край древних легенд и преданий «Баргуджин Тукум»

Оставшаяся часть маршрута пройдет вдоль величественных горных вершин Баргузинского хребта.

По пути мы посетим место силы – лик Богини Янжимы и совершим паломничество к месту, где проявился лик Богини, посетим Баргузинский дацан.

Богиня Янжима дарует энергию для созидания: творчества, науки, семьи, помогает в появлении детей, возле нее приходит ясность ума и сердца, появляются силы для преодоления жизненных трудностей.

Вечером прибытие в село Курумкан.

Размещение в гостинице.



## День 4 (07.07)

**Табан Аршан. Медитация. Посещение Курумканского дацана. Лекция о тибетской медицине**

Табан Аршан - это аскетический ретритный центр, расположенный в предгорье Баргузинского хребта, где живут и практикуют йогины и йогини.

В переводе с бурятского, Табан Аршан означает «Пять нектаров». Здесь, под бескрайним небом и защитой гор, мы начнем более тонкую настройку на собственные природные ритмы, забывая о лихорадке городской жизни и погоне за благами цивилизации. Жизненным укладом в поселении руководит доктор тибетской медицины (эмчи) Дмитрий Сергеевич Хохлов. Под его руководством вы сможете соприкоснуться с древними тибетскими знаниями о духовном и физическом здоровье человека, прислушаться к себе и своему телу, получить необходимые рекомендации для гармонизации образа жизни и состояния здоровья.

Каждое утро в ретритном поселении начинается с медитации. Вас ждет увлекательная лекция о традиционной тибетской медицине и основах буддизма. Совместно с доктором мы совершим экскурсию по Курумканскому дацану «Гандан Ше Дувлин».

Размещение в гостинице.





## День 5 (08.07)

### Начало горного похода

#### В гостях у сказки

На рассвете мы отправимся в село Ярикто, где начнется наш поход в горы. В первый день нашего похода мы разместимся в реликтовой кедровой роще, среди величественных вершин Баргузинского хребта, и будем дышать пропитанным 300-летними кедрами воздухом.

Размещение в палаточном лагере. Совместное приготовление пищи.

***Отсутствие интернета и сотовой связи.***



## День 6 (09.07)

### Треккинг к горному озеру

Покинув зону леса, мы выйдем на альпийские луга, пройдем по каменным завалам и лабиринту из кедрового стланика, увидим горные ледниковые озера, из которых берет начало река, и поднимемся к горному озеру. К вечеру вернемся в кедровую рощу на ночлег.

Размещение в палаточном лагере. Совместное приготовление пищи.

***Отсутствие интернета и сотовой связи.***

## День 7 (10.07)

### День отдыха в кедровой роще

После треккинга к горному озеру потребуются восстановить силы: погулять по лесу, сделать фотографии, посидеть у костра, пособирать ягоды и травы, а отсутствие внешних раздражителей и источников информации (телефонов, интернета, телевизора и т.д.), будет способствовать успокоению ума и возврату в равновесное состояние.

Размещение в палаточном лагере. Совместное приготовление пищи.

***Отсутствие интернета и сотовой связи.***



## День 8 (11.07)

### Возвращение в село Курумкан

Спускаемся с гор и возвращаемся в село Курумкан. По желанию и по договоренности с доктором — традиционный тибетский массаж Ку-Нье и другие процедуры.

Размещение в гостинице.

## День 9 (12.07)

### Баргузинская долина

Утром мы отправимся на противоположный край долины к подножью Икатского хребта.

Наш путь пройдет через равнинную степь Баргузинской долины, мы посетим Субурган – ступу, построенную недалеко от места, где родился великий йогин Соодой-Лама (перерожденец индийского философа и йогина Нагарджуны), мимо песчаных дюн и реки Аргада.

Цель нашего путешествия — подножие Икатского хребта, где возвышается камень Коновязь или Сэрге — символ дерева жизни, мирового дерева, объединяющего три мира. Согласно легенде, сюда спускаются с неба и оставляют своих небесных коней эжины – небесные покровители Баргузинской долины. Здесь ощущается особое чувство слияния с природой, и человек становится единым целым с окружающим миром. Именно в этом месте Соодой-Лама реализовал «радужное тело».

Вечером возвращение в село Курумкан.

Размещение в гостинице



## День 10 – 11 (13.07 – 14.07)



### Ущелье реки Алла

В 50 километрах от села Курумкан находится ущелье горной реки Алла.

При выходе с гор река прорезает коренные породы и протекает в узком каньонообразном ущелье. По многочисленным свидетельствам российских и иностранных туристов, это одно из самых красивых мест на Земле. Дух захватывает от величественной панорамы горного ущелья со стремительной рекой на дне.

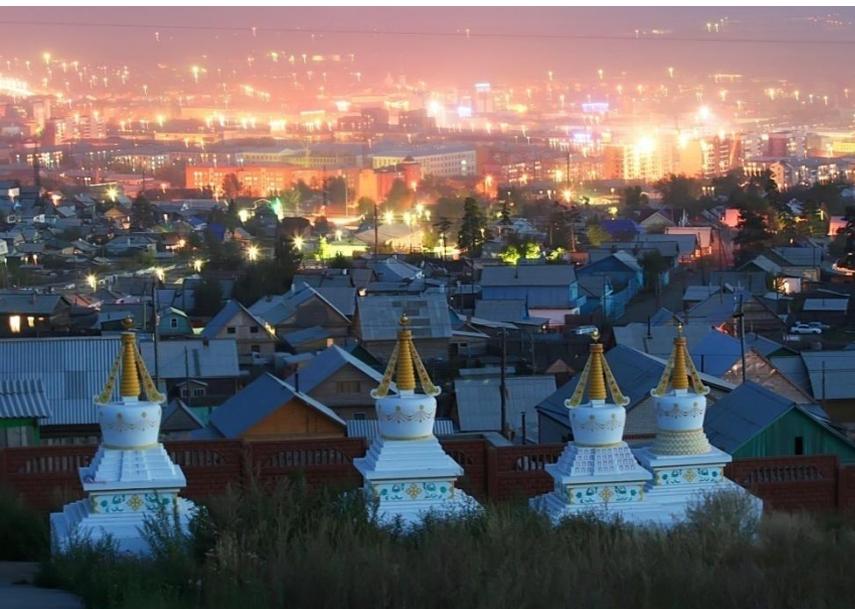
В ущелье реки находятся термальные источники, которые известны с середины 19 века своими омолаживающими свойствами, температура в некоторых из них достигает 77°C, а число источников более 200. Вода термальных источников излечивает кости и мышцы, глаза, печень, желудок.

Мы совершим короткий трекинг по ущелью реки Алла и окунемся в прохладные воды водопада.

Размещение в гостевом доме. Предполагается совместное приготовление пищи.

***Отсутствие интернета и сотовой связи.***

## День 12 (15.07)



### Выезд в г. Улан-Удэ

### Посещение дацана «Ринпоче Багша»

В городе Улан-Удэ завершается наше путешествие по Республике Бурятия.

Вечером мы посетим дацан «Ринпоче Багша», в котором можно увидеть шестиметровую статую Будды Шакьямуни, покрытую сусальным золотом, совершить кору по большой тропе и узнать о своих покровителях по году и месяцу рождения, а также приобрести сувениры и полюбоваться на место слияния рек Уда и Селенга с высоты птичьего полета.

Размещение в гостинице г. Улан-Удэ

## День 13 (16.07)



Завтрак. Трансфер в аэропорт г. Улан-Удэ.

Вылет.



## Правила путешествия в группе

Все наши путешествия являются групповыми. Мы стараемся набирать группы таким образом, чтобы участники превратились в единомышленников и друзей. Это позволит создать уютную и дружественную атмосферу на протяжении всего путешествия, а это уже является залогом получения максимально положительных эмоций и впечатлений от поездки.

В связи с этим просим Вас ознакомиться ниже приведенными **ПРАВИЛАМИ**:

### **Правило руководителя**

Руководитель в группе один. Качество нашего путешествия зависит от его организации. Чрезмерная самостоятельность членов группы часто вредит организации поездки, от чего начинают происходить непредвиденные происшествя, сбивающие программу тура, поэтому важно слушаться руководителя и своевременно выполнять его просьбы. Особенно важно соблюдать это правило во время сложных и длительных походов и переездов.

### **Правило ответственности**

В группе каждый несет за себя ответственность. Прежде всего за подготовку своего снаряжения и своего духа. Соберитесь с мыслями, настройтесь на удачное, интересное, знаковое путешествие, приезжайте с хорошим настроением. Опыт трансформационных путешествий на то и дается, чтобы сделать шаг вперед. Принимайте свой опыт.

### **Правило доброжелательности**

В группе все люди разные, со своими особенностями характера и привычками. Поэтому главное – терпимость и доброжелательность. Если у Вас возникают сложные внутренние состояния, с которыми Вы не можете справиться самостоятельно, просьба сообщить об этом руководителю группы до возникновения конфликта. Если вам кто-то не нравится, попробуйте изменить свое отношение к этому человеку или ограничьте контакты с ним, возможно на самом деле проблемы не в нем, а в Вас. Не допускаются склоки, ссоры, конфликты, открытое противостояние или прочие психологические игры. Они будут пресекаться руководителем группы.



## Правила путешествия в группе (продолжение)

### **Правило помощи**

Если вы заболели, устали, чувствуете, что на пределе, не можете справиться со снаряжением, с отношением к другому человеку или вам нужна любая иная помощь, сразу обратитесь к руководителю группы. Конечно, он не будет нести ваш рюкзак или ставить за вас палатку, но он сделает все возможное, чтобы помочь вам справиться с ситуацией.

### **Правило времени**

8:00 означает в 8:00, а не в 7:45 или 8:15. Час на сборы означает именно час, а не полтора или два. Это не означает строго армейского распорядка, но обычно группа возмущается, когда приходится ждать опаздывающих.

### **Правило команды**

Все участники путешествия помогают в приготовлении еды, установке лагеря, заготовке дров и прочих дел. Участники обязаны выполнять все требования, указания и рекомендации на маршруте, это связано с соблюдением техники безопасности.

### **Примечание**

Программа может корректироваться в зависимости от погодных и прочих условий, и соображений безопасности на усмотрение руководителя группы. Перед поездкой будет проведен общий инструктаж, во время которого вы сможете задать дополнительные вопросы.

Все вопросы по личной подготовке к путешествию (снаряжение, местность, настрой) обязательно задайте до ее начала руководителю группы на электронную почту [arshantour@gmail.com](mailto:arshantour@gmail.com).

Мы ответим всем!



## Рекомендации по снаряжению

1. Рюкзак (желательно с гермомешком, объемом 60-80 литров).
  2. Маленький рюкзак для хранения вещей первой необходимости и совершения однодневных трекинговых походов.
  3. Спальник и туристический коврик.
  4. Трекинговая обувь (высокие кроссовки, ботинки, желательно в которых вы уже ходили и знаете что обувь вам удобна).
  5. Сандалии или легкие спортивные тапочки.
  6. Непромокаемая куртка.
  7. Штаны трекинговые на прохладную погоду.
  8. Теплый свитер или флисовая куртка.
  9. Шапка спортивная флисовая или шерстяная.
  10. Шерстяные носки.
  11. Термобелье.
  12. Головной убор от солнца.
  13. Солнцезащитные очки.
  14. Налобный фонарь.
  15. Запас батареек.
  16. Тарелка / чашка / ложка / нож.
  17. Медикаменты, которые вы используете.
  18. Средства личной гигиены.
  19. Спрей для обработки одежды от клещей.
  20. Прочие личные вещи, которые вам необходимы.
- 

## Рекомендации по аптечке

Личная аптечка – важная часть снаряжения. Что чаще всего берут с собой:

1. Лекарства, которые вы принимаете регулярно или которые вам часто требуются, на полный курс приема. Если лекарство рецептурное, возьмите с собой рецепт.
2. Парацетамол, витамин С.
3. Анальгетик (анальгин, баралгин, тампалгин).
4. Спазмолитик (но-шпа, она же дротаверин).
5. Противовоспалительное (диклофенак таблетки и крем).
6. Антимикробное - ципрофлоксацин, метронидазол, лоперамид, активированный уголь (чаще всего назначают при диарее), фуразолидон (он же поможет при урологии), бисептол (при бронхите).
7. Мезим-форте, креон или иные ферменты для кишечника, если ваш организм чувствителен к пище.
8. Альбуцид и глазные капли с антибиотиком, ушные капли с антибиотиком, капли в нос, рассасывающиеся таблетки и спрей от ангины.
9. Йод, пластыри разных размеров, стерильные бинт и марлевые салфетки, маленькие спиртовые салфетки, стерильная фата (количество всего увеличить в три раза, если в программе треккинг), солкосерил гель (помогает быстрее зажить ранам и царапинам).
10. Хлоргексидин как универсальное антисептическое средство для обработки царапин или грязных рук, его удобно перелить во флакон с пульверизатором и носить в дорожной сумке.
11. Антимикробный и противогрибковый крем (например, синтомицин и клотримазол).
12. Ножницы и пинцет.

### **ВАЖНО:**

Названия лекарств приводятся в качестве примера. Чтобы выбрать лекарства и схему их приема, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. Рассортируйте аптечку по трем-четырем маленьким целлофановым пакетикам по принципу «антипростудное», «антибактериальное», «прочее», сложите в один побольше, тоже с застежкой или в косметичку на молнии. Напишите на листе бумаги группу крови и резус-фактор, список лекарств, вызывающих аллергическую реакцию и иную важную информацию о вашем здоровье; составьте список контактных телефонов людей, которым можно звонить, если с вами что-то случится. В случае длительных поездок на автотранспорте если вы не знаете, как ваш организм на это отреагирует, попросите своего врача порекомендовать или выписать лекарство от укачивания. Перед путешествием оформите для себя хорошую медицинскую страховку (на ваше усмотрение).

## Стоимость участия

### **Стоимость участия:**

85 000 руб./чел. при количестве участников 8 чел.

95 000 руб./чел. при количестве участников 6 чел.

### **Стоимость поездки включает в себя:**

- трансфер из аэропорта Улан-Удэ;
- все перевозки / поездки;
- проживание в гостиницах и гостевых домах;
- вход в Национальный парк.

### **В стоимость программы не включено:**

- авиабилеты (железнодорожные билеты) из места вашего постоянного пребывания до Улан-Удэ и обратно;
- алкоголь;
- сувениры;
- медицинская страховка;
- личные расходы;
- проживание в гостинице в селе Курумкан, в случае если участник отказывается идти в горный поход, до возвращения группы.

Для того, чтобы принять участие в путешествии необходимо заблаговременно оплатить 30 % от стоимости тура. Полную оплату необходимо произвести по прибытию в г. Улан-Удэ. В случае отказа от участия в путешествии предоплата (30 %) не возвращается.

По любым возникающим вопросам вы всегда можете обратиться по телефону +7(985)1534994 (Юлия) или по электронной почте - [arshantour@gmail.com](mailto:arshantour@gmail.com)