



Adventure Retreat

18.08.2024-25.08.2024

Adventure Retreat

в горах Кабардино-Балкарии,
в Чегемском ущелье

Приглашаем в невероятно крутой
ретрит с Всеволодом Шустовым
с 18 по 25 августа

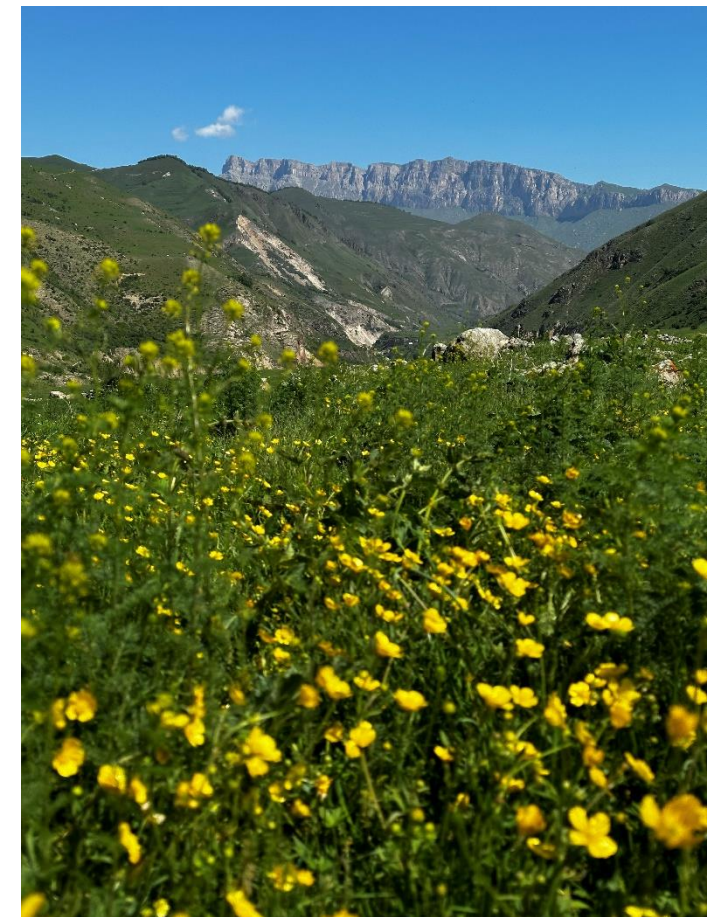
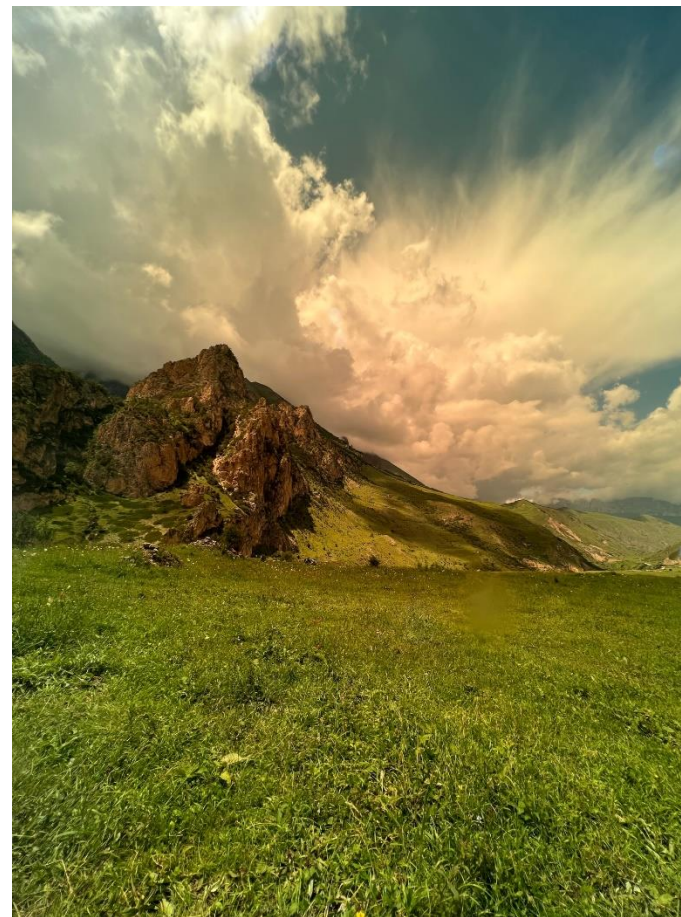
Чегемское ущелье признано **одним из самых красивых мест** Кабардино-Балкарии. Оно представляет собой огромный разлом на северном склоне Кавказского хребта глубиной, достигающей до 300 метров и протяженностью более 80 км. По дну ущелья течёт бурлящий поток реки Чегем.

Удивительная красота гор, низвергающихся с них водопадов, уникальные и интересные достопримечательности Чегема вызывают бурю эмоций. Полюбоваться природными красотами и прикоснуться к древности едут в эти места туристы со всех концов России.



Что нас ждет?

- невероятная красота первозданных гор и Чегемского ущелья
- трекинги к ледникам, водопадам и горным источникам, восхождение на гору
- функциональные тренировки и animal flow с Севой
- горная баня с бассейном и невероятным видом
- полеты на парапланах, зиплайны, роупджемпинг **(по желанию)**
- суперкомфортные условия проживания при том, что мы будем в дикой природе
- наш личный повар



Тренировки

В стоимость ретрита включены **ежедневные тренировки** с Всеволодом Шустовым

Расскажем подробнее про Всеволода: учился в FPA (ассоциация профессионалов фитнеса), сертифицированный тренер TRX, инструктор Animal Flow L1, Сева тренирует **уже больше 8 лет!**

Также преподает силовые направления, Animal Flow, TRX, гири, ведет занятия в Спортивной Секции, Checkmat Academy и онлайн. А еще работал учителем физкультуры в частной школе!

Автор и организатор фитнес-походов «Силовой Поход»

С такой программой мы похудеем, укрепим и **оздоровимся на свежем горном воздухе!**



Программа треккингов

1. Маршрут вокруг горы "Зинки"

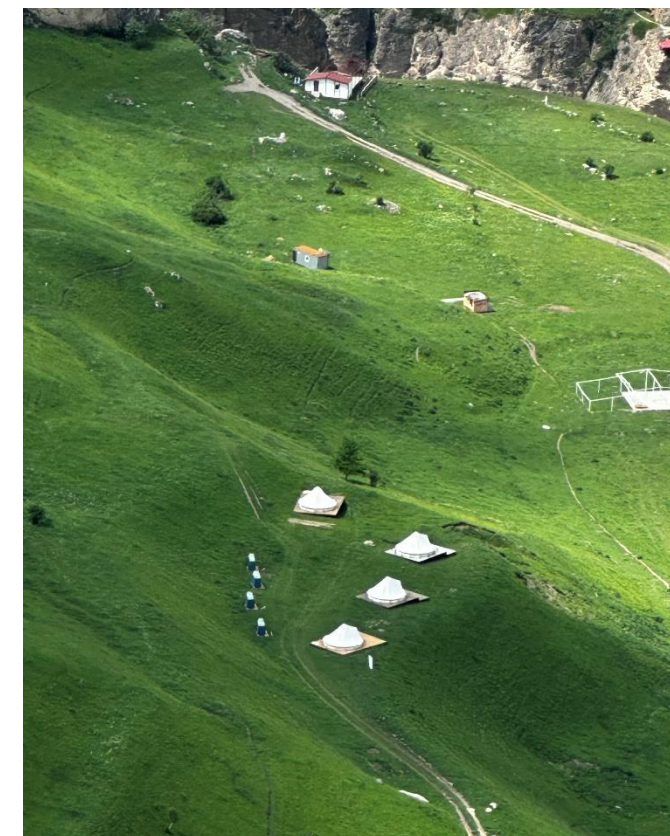
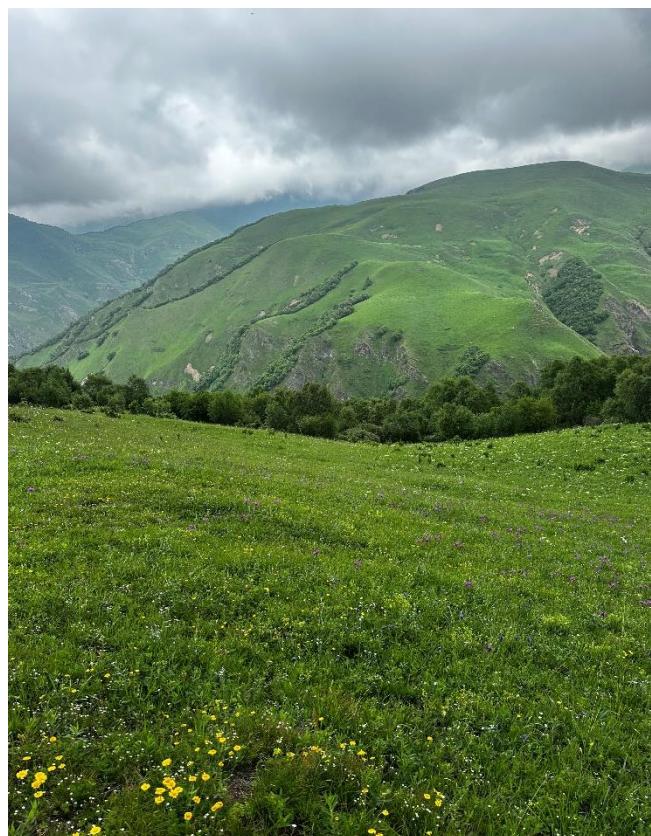
Мы увидим Старое поселение Думала, пройдем маршрут вокруг горы Зинки, поднимемся к "Оку Чегема".

Это самый длинный маршрут из нашего арсенала, но мы возьмем с собой много чая и сделаем столько привалов, сколько вы захотите.

Длина: 7 километров.

Набор высоты: 340 метров

Среднее время прохождения: 5-6 часов



Программа треккингов

2. Взятие вершины горы "Нахотайбаши" — 2653 метра!

Это самая высокая точка наших маршрутов для вас. Здесь откроется Кавказский хребет во всей своей красе. Также отсюда видна гора Дыхтау — вторая по высоте вершина России и Европы, но самая неприступная!

Длина: 5 километров.

Набор высоты: 260 метров

Среднее время прохождения: 4 часа



Программа треккингов

3. Маршрут к минеральным источникам Нарзанов

Это самый живописный маршрут из нашего арсенала. Здесь мы проедем по заповедной территории на джипе и посмотрим:

- Глубокий каньон реки Гара-Аузу-Су
- Ясный пруд
- Газированные источники Нарзанов

Все тропы проходят через нетронутый высокогорный бор.

Длина: 7 километров.

Набор высоты: 150 метров

Среднее время прохождения: 5 часов



Проживание

Кемпинг

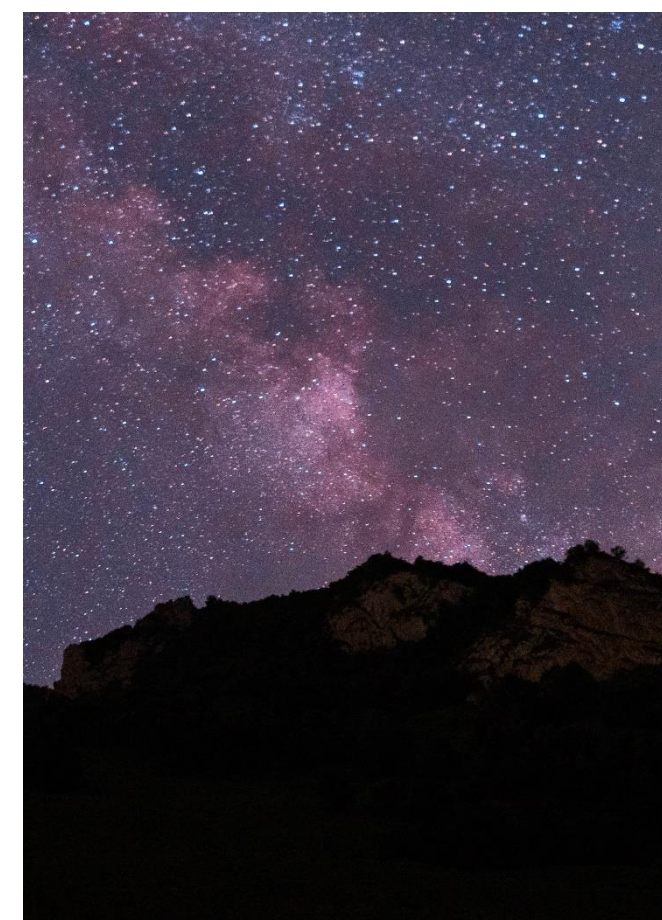
Палатка + коврик + спальник – комфортный комплект для максимально автономного проживания в условиях первозданной природы, самый подходящий для романтиков и любителей активного отдыха, кто ценит близость к природе и стремится к минимализму во время путешествий.

Общий душ и туалет. Душ находится рядом с лагерем, и его можно принять прямо с видом на горы!

Стоимость:

1-местное размещение 74 000 рублей

2-местное размещение 60 000 рублей



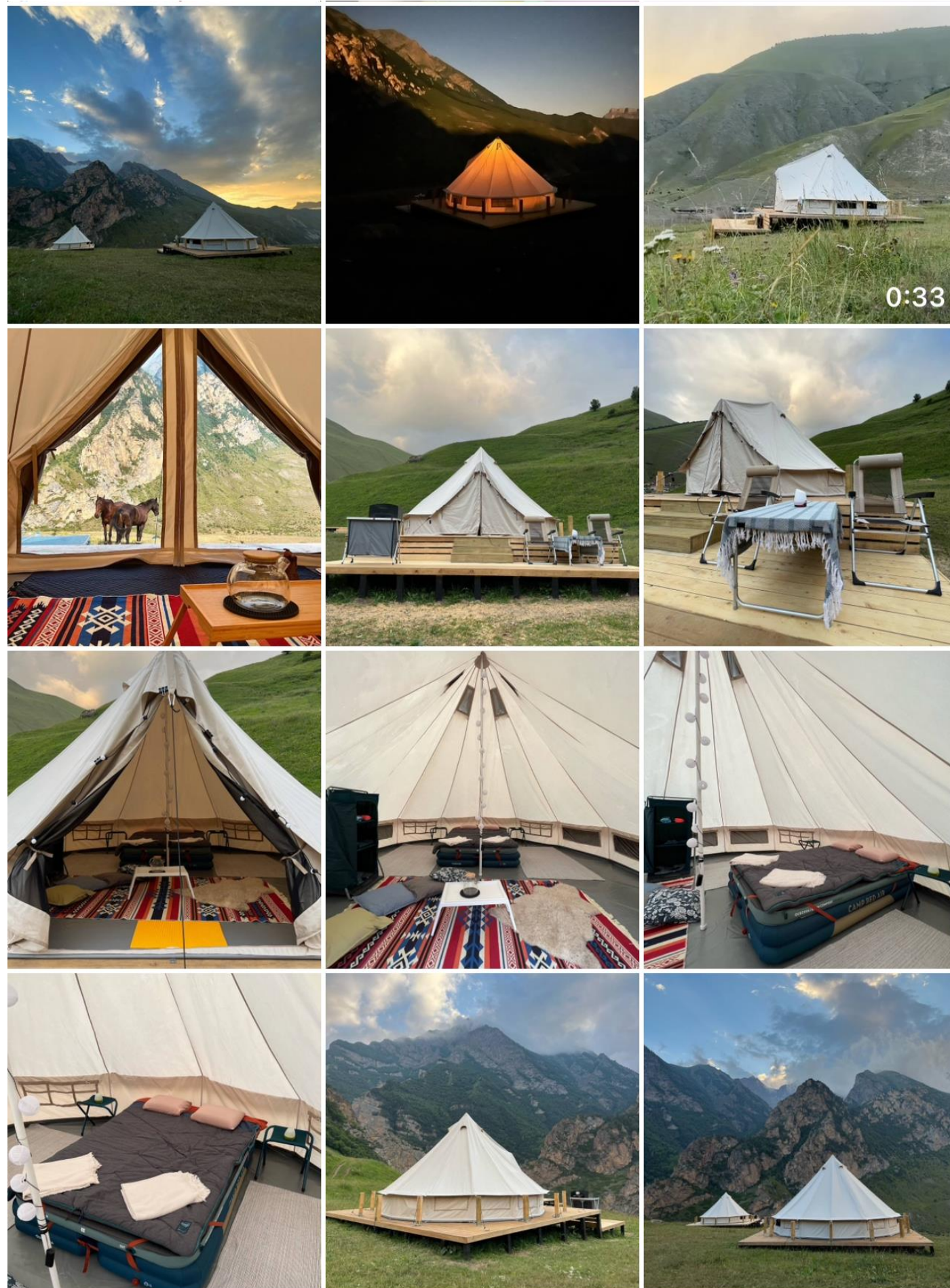
Проживание

Красивейший глэмпинг

Внутри каждой палатки вам будут доступны 2 шкафа для хранения, в тамбуре, размером в 8 м², расположена чилаут зона. Палатки оснащены комфортными надувными кроватями с ортопедическим основанием и удобными высокими матрасами. Также есть атмосферные гирлянды и ночные светильники в каждой из зон. Есть пауэрбанк и солнечная панель для зарядки электронных устройств. У каждой палатки будет 2 отдельностоящих туристических шатра 100х100см и 200см в высоту. В первом шатре находится напорный солнечный душ, вода нагревается в течение дня за счет солнечных лучей. Во втором шатре расположен биотуалет

Стоимость:

1-местное размещение 135 300 рублей
2-местное размещение 111 150 рублей



Проживание

Суперкомфортный глэмпинг

Хаус-тент «Марокко»

Марокканский стиль интерьера — это красочный, эклектичный стиль, который сочетает в себе элементы арабской, африканской и средиземноморской культур. Здесь используются яркие цвета, сложные узоры и богатые текстуры.

Каждый номер оснащен двуспальной кроватью с ортопедическим матрасом, раскладным диваном, санузлом с душем. Также есть: мини-холодильник и чайная станция, чтобы вы могли насладиться вашими любимыми напитками в любое время, сейф для хранения ценностей.

Стоимость:

1-местное размещение 153 300 рублей

2-местное размещение 120 150 рублей



Проживание

Суперкомфортный глэмпинг

Хаус-тент «Мексика»

Дизайн семейного хаус-тента с террасой и видом на горы оформлен в традициях Латиноамериканских стран.

Каждый номер оснащен двуспальной кроватью с ортопедическим матрасом, раскладным диваном, санузлом с душем. Также есть: мини-холодильник и чайная станция, чтобы вы могли насладиться вашими любимыми напитками в любое время, постельное белье, полотенца, косметические принадлежности и фен, сейф для хранения ценностей.

Стоимость:

1-местное размещение 153 300 рублей

2-местное размещение 120 150 рублей



Проживание

Суперкомфортный глэмпинг

Хаус-тент «Нитро»

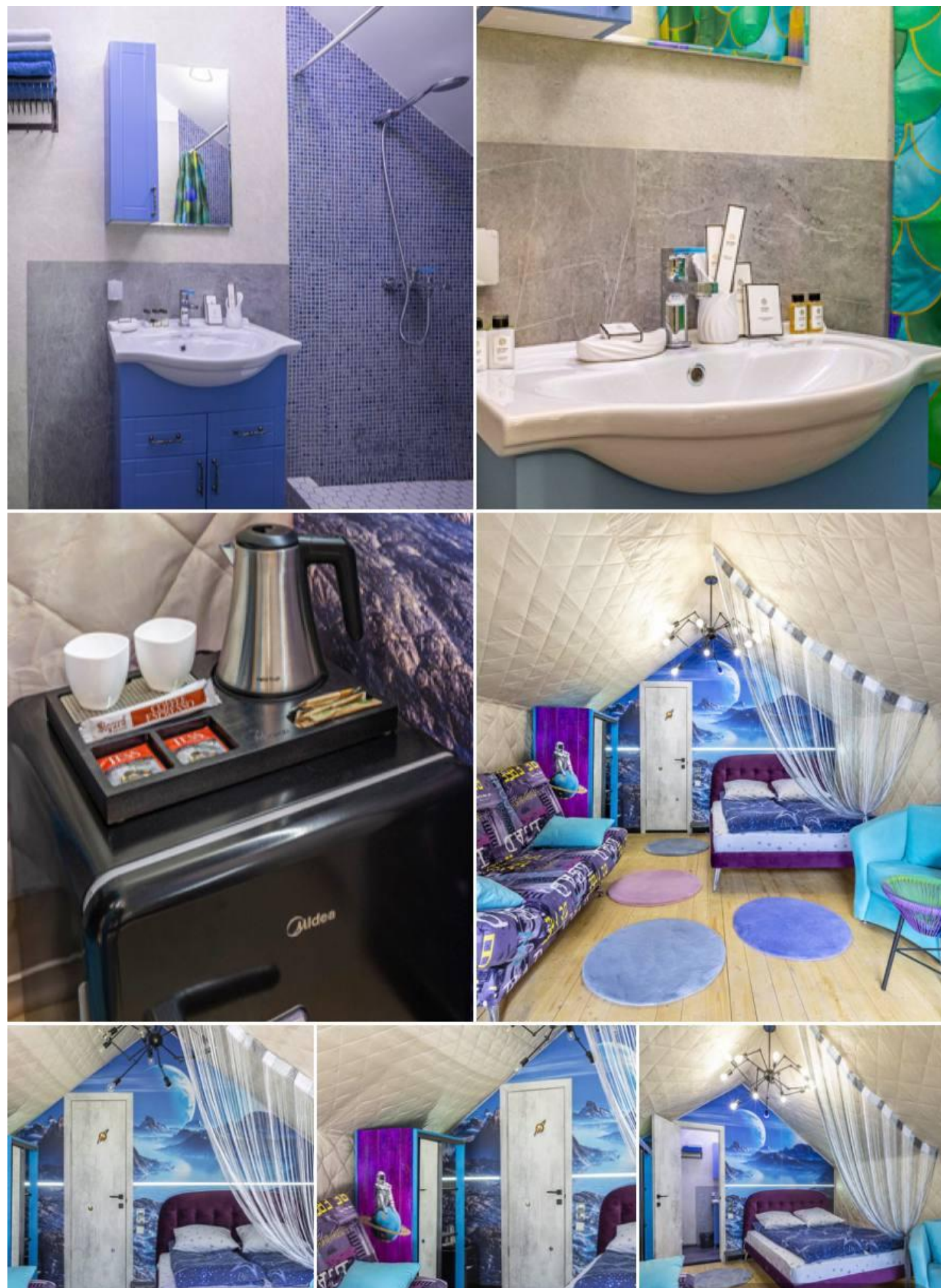
Шатер для глэмпинга в космическом стиле с дизайнерской мебелью предлагает пространство площадью 40 квадратных метров. В тенте может разместиться 4 человека.

В номере установлена двуспальная кровать с ортопедическим матрасом и раскладывающийся диван. Шкаф для одежды и собственный душ с туалетом. Мебель в космическом стиле подчеркивает общий дизайн шатра. В космическом номере также есть мини-холодильник и чайник с посудой. Для хранения ценных вещей можно пользоваться мини-сейфом.

Стоимость:

1-местное размещение 167 300 рублей

2-местное размещение 127 150 рублей



Проживание

Суперкомфортный глэмпинг

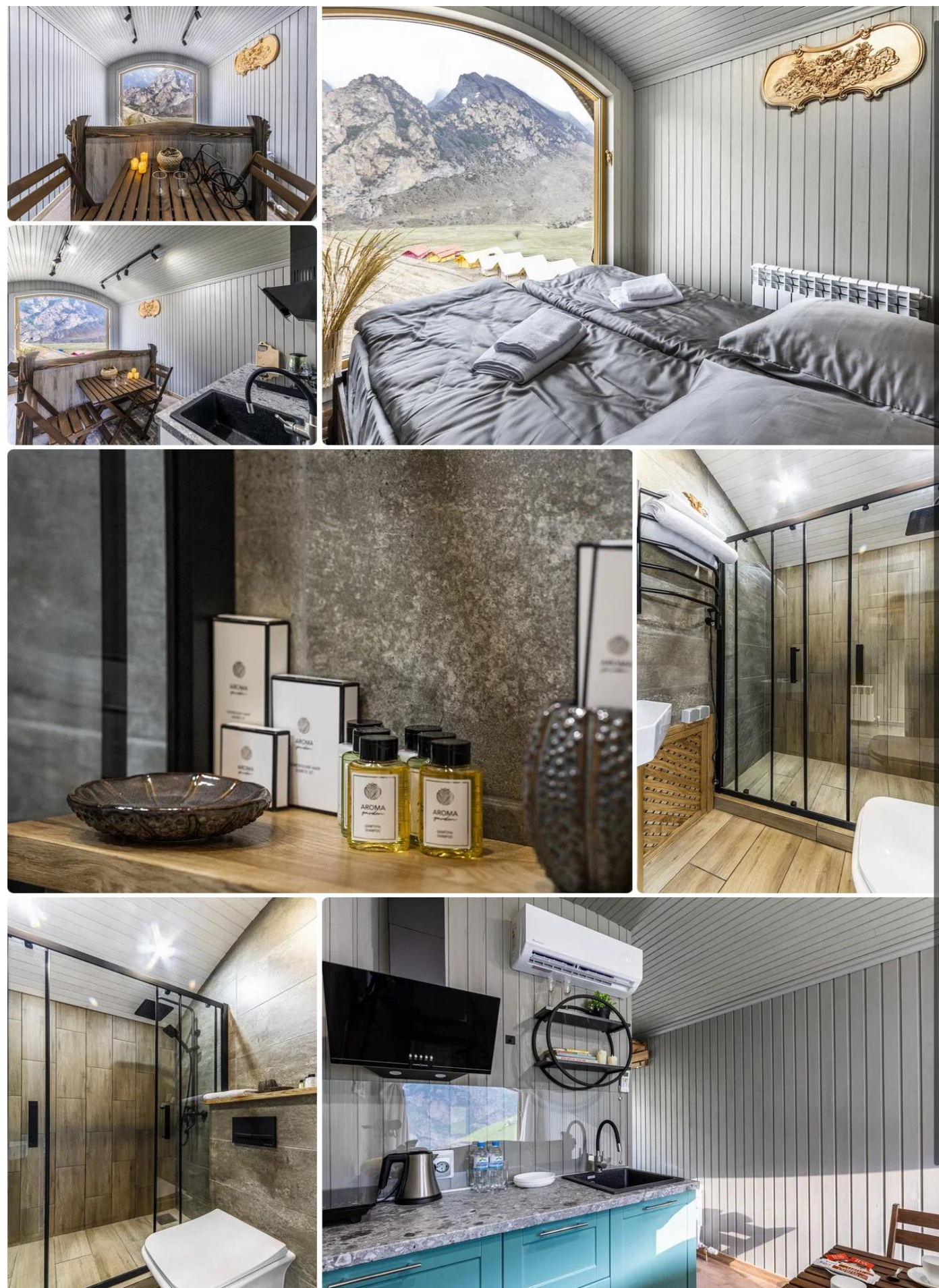
Wagon-хаус "Веселый Ковбой"

Уникальные комфортабельные жилые модули с панорамными окнами, 2-спальной кроватью, туалетной комнатой с душем и маленькой кухней с холодильником, сейфом для хранения вещей. В вагон-хаусе предусмотрена собственная гриль-зона. Номер, стилизован под дилижанс, крытую повозку XVIII века. Имеется доступ к бесплатному Wi-Fi (только для связи в горных условиях, для работы его недостаточно). Для вашего удобства в гостевом домике на двоих предусмотрен кондиционер, а также электропростыни для добавления комфорта во время сна.

Стоимость:

1-местное размещение 181 300 рублей

2-местное размещение 134 150 рублей



Проживание

Суперкомфортный глэмпинг

Хаус-тент «Суздаль»

Уникальный хаус-тент «Суздаль» погрузит вас в атмосферу старорусского стиля, сочетая в себе современные удобства и традиции истории.

Хаус-тент «Суздаль» с национальным стилем интерьера оборудован всем необходимым для комфортного проживания: двуспальная кровать с ортопедическим матрасом, раскладным диваном, дизайнерской мебелью, санузлом с душем, мини-холодильник и чайная станция, сейф и электропростыни для комфортного ночного. Единственный номер предлагающий гостям собственную сауну и купель.

Стоимость:

1-местное размещение 181 300 рублей

2-местное размещение 134 150 рублей



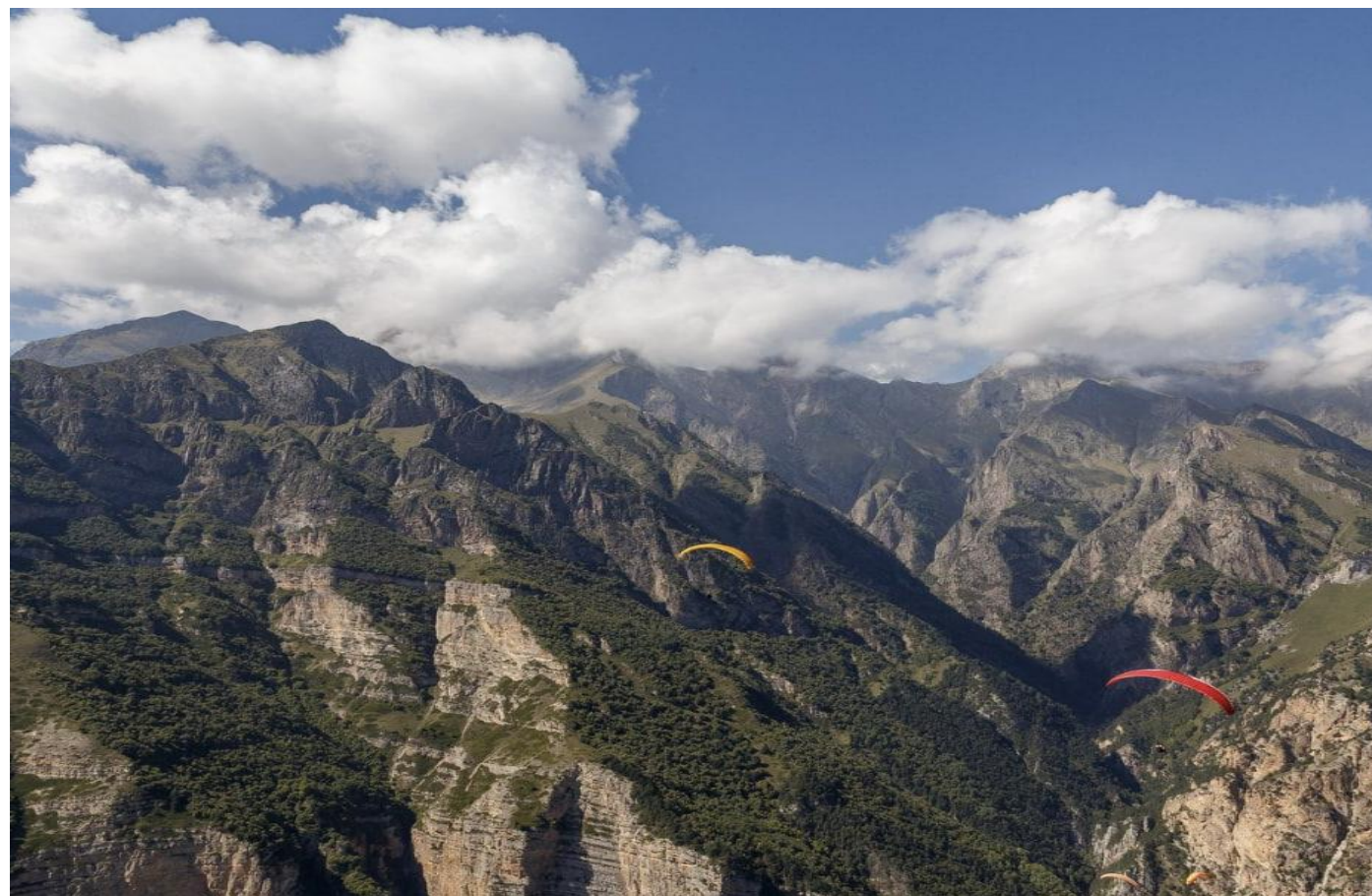
Активности

Полет на параплане

Чегем — уникальный **горный парадром и дельтадром**

Расположен в Кабардино-Балкарской республике, почти на границе с Грузией. Ближайший населённый пункт — село Эль-Тюбю.

Широкий погодный диапазон делает это место интересным для пилотов любой квалификации. Начинающие могут отрабатывать взлёт и посадку в спокойных утренних и вечерних условиях, более опытных пилотов ждёт знаменитый "чегемский термодинамик", позволяющий комфортно парить у горы Зинки по несколько часов. Опытные спортсмены могут попробовать свои силы в маршрутных полётах вдоль высоких гор Скалистого и отрогов Главного Кавказского хребта.



Активности

Зиплайн

Скоростной спуск по тросу от скалы к скале над рекой!

Роупджампинг

Прыжок со скалы над рекой Чегем. 50 метров свободного полета - идеально для первого раза!

Конные прогулки

Прогулки на лошадях среди потрясающе красивой природы и гор!



Питание и горная баня

**3-х разовое питание с личным поваром и
горная баня с бассейном и невероятным
видом**

Горная баня с бассейном — идеальные
условия для вашего релакса и
восстановления сил.

Питание и баня включены в стоимость
ретрита



Стоимость и условия

**Стоимость размещения зависит от
выбора типа размещения**

от 74 тысяч до 180 тысяч рублей за 8 дней и 7 ночей

Включено:

- Трансферы
- Проживание
- 3-х разовое питание с личным поваром
- Ежедневные тренировки
- Баня
- Треккинги

НЕ включено:

- Авиабилеты
- Дополнительные активности (парапланы, конные прогулки, роуджемпинг, зиплайн)

Бронирование и подробная информация о ретрите доступна по телефону: +7 (926) 428 33 15
Наташа Ермакова

Организаторы

Наташа Ермакова

«My Own Retreat»

- Более 16-ти лет работает в сфере йоги
- Была управляющим директором студий "Yoga Class", "Ashram", "Mabi Yoga", "Joy Yoga"
- Более 5-ти лет организывает мастер-классы, семинары, курсы, ретриты и йога-путешествия по России и миру (Карелия, Алтай, Дагестан, Турция, Кипр, Сицилия, Марокко)





По вопросам программы обращайтесь к Наташе
(тг: @O_shennon (https://t.me/O_shennon)
+7 926 428 3315

До встречи на ретрите!