**Байкал с Тайцзи — Цигун**

(12 дней, отдых, занятия с инструктором, пеший)

Практика восточных систем давно известная в России. Разработанный нами тур предназначен для людей, заинтересованных сохранить свое здоровье и совершенствовать себя. Побывав на Байкале многие люди понимают, что озеро способно исцелять душу и сердце, наполняя его чистотой и любовью.

Здоровье это самое главное условие счастливой и долгой жизни, но, как правило, большинство людей не очень заинтересованно в том, чтобы научиться его поддерживать. Однако многие думают, что медицина панацея от всего. Но это не так, мы сами отвечаем за все.

Занимаясь гимнастикой Цигун вы будете заниматься не только оздоровлением, но самосовершенствованием, познанием себя и мира. Цигун учит не полагаться в своих проблемах на кого-то, а самому приводить себя в порядок. Система учит рассматривать весь организм как единое целое, а не отдельные его части и органы. И так же целостно подходить к природе, к миру, в котором мы живем, и к собственной судьбе.

Предлагаем активный отдых на Байкале. Совмещая отдых на турбазе обучиться гармонии движения, получить целебное воздействие от занятий Тайцзи-Цигун на оз. Байкал. Вы сами почувствуете, насколько ваше тело и ваши органы будут слушаться и с благодарностью дарить ощущение легкости, свежести и молодости. Цигун — древняя наука о человеке, его здоровье, месте на Земле и во Вселенной.

Тур рассчитан для начинающих. Программа может меняться по вашему желанию. Дополнительно экскурсии по оз. Байкал. можно приобрести на месте. Возможно изменения по программе обучения.

**Программа тура**

**День 1**. Встреча в аэропорту гид с табличкой «Байкал». Обзорная поездка по г. Иркутску, знакомство. Переезд до острова Ольхон (обед за свой счет в дороге). Размещение на турбазе отдыха. Отдых. После ужина посещение святой горы Шаманка. Вечерние занятия: ознакомление с системой Тайцзи-цигун.

**День 2**. Завтрак. После завтрака отдых. Занятия на берегу Байкала: ознакомление с основополагающими упражнениями цигун (положение «стойка успокоения Уцзи», «укоренение», «большое дерево». Обед. Ознакомление с упражнениями тайцзи-цюань: положением головы, движениями рук и ног. Ужин. Вечерние занятия: освоение основополагающих упражнений цигун, тайцзи-цюань.

**День 3**. Выполнение дыхания «раннего неба» и «позднего неба» в положении «стойка успокоения Уцзи», ходьба цигун. Завтрак. Поездка на живописный мыс Хобой, на берегу Байкала выполнение упражнений по набору энергии: «укоренение», «подъем неба», «удержание Луны», «большое дерево». Обед. Отъезд на базу. Отдых на берегу Байкала. Ужин. Вечерние занятия: освоение основополагающих упражнений цигун, тайцзи-цюань.

**День 4**. Выполнение дыхания «раннего неба» и «позднего неба» «смешивание дыханий раннего и позднего неба» в положении «стойка успокоения Уцзи», ходьба цигун. Набор солнечной энергии. Шаги тайцзи-цюань. Завтрак. Обед. Отдых. Занятия тайцзи-цюань: разучивание упражнения «схватить воробья за хвост». Ужин. Вечерние занятия Цигун:. повторение и закрепление основополагающих упражнений цигун, тайцзи-цюань.

**День 5.** Выполнение дыхания «раннего неба» и «позднего неба» «смешивание дыханий раннего и позднего неба» в положении «стойка успокоения Уцзи», ходьба цигун. Набор солнечной энергии. Шаги тайцзи-цюань. Разучивание упражнения «схватить воробья за хвост». Завтрак. Отдых. Обед. Отдых. Выполнение упражнений тайцзи-цюань в связке. Ужин. Выполнение упражнений по набору энергии: «укоренение», «подъем неба», «удержание Луны», «большое дерево». Повторение упражнений Тайцзи-цюань.

**День 6.** Выполнение изученных упражнений на дыхание и укоренение, набор энергии. Освоение упражнений по работе с внутренней энергией «малая вселенная», «микрокосмическая орбита». Завтрак. Отдых. Занятия тайцзи-цюань: повторение упражнения «схватить воробья за хвост», одинокий кнут», разучивание упражнения «облачное движение» Обед. Отдых. Выполнение освоенных упражнений тайцзи-цюань в связке. Ужин. Выполнение упражнений по набору энергии, ходьба цигун.

**День 7.** Выполнение изученных упражнений на дыхание и укоренение, набор энергии. Повторение упражнений по работе с внутренней энергией «малая вселенная», «микрокосмическая орбита». Завтрак. Прогулка — экскурсия по Малому морю на катере (за дополнительную оплату). Посещение островов и озера. Возвращение на Ольхон. Ужин. Отдых. Выполнение упражнений тайцзи-цюань. Обучение упражнениям тайцзи-цигун (выполнение упражнений тайцзи-цюань в сочетании с работой по управлению внутренней энергией).

**День 8.** Совершенствование выполнения изученных упражнений на дыхание и укоренение, набор энергии. Выполнение упражнений по управлению движением внутренней энергии. Завтрак. Отдых. Выполнение связки упражнений тайцзи-цюань: «схватить воробья за хвост — одинокий кнут — облачное движение — одинокий кнут». Обед. Отдых. Обучение упражнениям тайцзи — цигун (выполнение упражнений тайцзи — цюань в сочетании с работой по управлению внутренней энергией). Ужин. Отдых. Повторение упражнений тайцзи-цигун, ходьба цигун, набор энергии озера Байкал.

**День 9.** Совершенствование выполнения изученных упражнений на дыхание и укоренение, набор энергии. Обучение постановке «защиты» Выполнение упражнений по управлению движением внутренней энергии. Завтрак. Отдых. Выполнение связки упражнений тайцзи — цюань: «схватить воробья за хвост — одинокий кнут — облачное движение — одинокий кнут». Обед. Отдых. Ужин. Отдых. Выполнение упражнений тайцзи — цигун, ходьба цигун, набор энергии озера Байкал. Обсуждение изучаемых упражнений с пожеланием дальнейшего изучения упражнений.

**День 10.** Занятия выстраиваются в соответствии с пожеланием занимающихся. Совершенствование выполнения изученных упражнений на дыхание и укоренение, набор энергии, постановка «защиты» Выполнение упражнений по управлению движением внутренней энергии. Ходьба цигун. Завтрак. Отдых. Выполнение связки упражнений по системе тайцзи-цигун: «схватить воробья за хвост-одинокий кнут-облачное движение-одинокий кнут». Обед. Отдых. Выполнение связки упражнений по системе тайцзи-цигун. Ужин. Отдых. Выполнение упражнений тайцзи-цигун, ходьба цигун, набор энергии озера Байкал. Обучение упражнению гармонизации с окружающей средой. Прощание с Байкалом.

**День 11**. Утреннее занятие с использованием изученных и освоенных упражнений. Завтрак. Отъезд в г. Иркутск. Размещение в гостинице. Прогулки по вечернему городу, отдых.

**День 12**. Завтрак. Отъезд

 **В стоимость тура входят услуги:**

— инструктора тайцзи-цигун;

— встреча, трансфер и сопровождение;

— питания по программе;

— экскурсии по программе;

— проживание в палатках и на базах отдыха по программе (3-4 местное, 1 и 2-х местное оплачивается дополнительно)

 **В стоимость тура не входят услуги:**

— трансфер до Иркутска и обратно;

— более комфортного размещения;

— экскурсии не входящие в программу.

Фирма оставляет за собой право изменить программу (погодные условия, нарушения работы рейсового транспорта) — не изменяя объема и качества предоставленных услуг.