

Ретриты и перезагрузка в горах Дагестана

Время замедлиться.
Просто продышаться.



Свой ритм в горах

Выспаться. Гулять без спешки. Читать и отдыхать на природе.

Подберём место без телевизора и Wi-Fi, если хочется отключиться от суеты.



Дыхание и движение

Йога и мягкие дыхательные занятия.
Со своим ведущим или со специалистом
из Дагестана, которого поможем подобрать.

Иллюстрация практики

Отдых в садах

Фруктовые сады Ругуджи и Хиндаха.

Горный чай, неспешное утро и время среди деревьев.



Фотоиллюстрация сада



Реки и горы

Прогулки у воды
с видом на горные ущелья.

Для более активного дня:
сплав на Аварском Койсу
с инструкторами.

Маршрут подберём по сезону и группе.



Иллюстрация похода

Три дня для себя

01 Дорога с остановками и спокойный вечер.

02 Практика, прогулка, чай и звёзды.

03 Рассвет на горе Маяк с проводником по желанию.

Пример. Темп и программу выберем вместе.

Расскажите свою идею

Подберём место для вашей группы, поможем с ведущим, питанием и транспортом.

+7 985 979-00-99

vysotagunib.ru

Telegram: @kazak78ta

Часть кадров — фотоиллюстрации программы.

