

برامج الاسترخاء وتجديد النشاط في جبال داغستان

وقت للتمهل.
وللتنفس بعمق.



إيقاعكم الخاص في الجبال

نوم هادئ ومشي بلا عجلة.
قراءة وراحة في الطبيعة.

نختار لكم مكانًا بلا تلفاز
أو واي فاي عندما ترغبون
في الابتعاد عن الصخب.



التنفس والحركة

اليوغا وتمارين التنفس الهادئة.

يمكنكم الحضور مع مدربكم، أو نساعدكم في العثور على مختص من داغستان.

صورة توضيحية للتمارين

الراحة
بين البساتين

بساتين الفاكهة
في روغوجا وخينداخ.

شاي جبلي، صباح هادئ
ووقت بين الأشجار.



صورة توضيحية للبستان



الأنهار والجبال

نزهات قرب الماء
مع إطلالات على الوديان الجبلية.

ليوم أكثر نشاطًا:
التجديف في نهر أفارسكويا
كويسو برفقة مدربين.

نختار المسار حسب الموسم والمجموعة.

ثلاثة أيام لأنفسكم

01 طريق مع محطات
ومساء هادئ.

02 تمارين ونزهة،
ثم شاي ونجوم.

03 شروق الشمس على جبل مایاك
مع دليل عند الرغبة.

هذا مثال مقترح. نحدد الوتيرة
والبرنامج معًا.



صورة توضيحية للمسير

شاركونا فكرتكم

نختار المكان المناسب لمجموعتكم، ونساعد في توفير المدرب والطعام والنقل.

+7 985 979-00-99

vysotagunib.ru

Telegram: @kazak78ta

بعض الصور توضيحية للبرنامج.

