

达吉斯坦山区
静修与身心焕新

放慢脚步。
深呼吸。



按自己的节奏
感受群山

睡个好觉，悠闲散步。
在自然中阅读和休息。

如果您想远离喧嚣，
我们可以安排没有电视
和 Wi-Fi 的住处。



呼吸
与运动

瑜伽和舒缓的呼吸练习。
您可以自带导师，也可以由我们协助
寻找达吉斯坦当地的专业人士。

团体练习场景示意

果园中的休憩

鲁古贾和欣达赫的
果园。

山地香草茶、悠闲的清晨，
以及林间时光。



果园场景示意



河流
与群山

沿河漫步，
欣赏山间峡谷景色。

想体验更丰富的一天，
可在阿瓦尔科伊苏河上
由教练带领漂流。

我们会根据季节和团队情况选择路线。



徒步场景示意

山中三日

01 沿途观景，
度过宁静的夜晚。

02 练习、散步，
品茶观星。

03 可在向导陪同下
前往玛雅克山看日出。

示例行程。节奏和内容
可共同商定。

告诉我们
您的想法

我们会为团队选择合适的地点，
并协助安排导师、餐饮和交通。

+7 985 979-00-99

vysotagunib.ru

Telegram: @kazak78ta

部分图片为行程场景示意。

