

Тур с программой

# "Невероятный Ретрит в Грузии", тур на 8 дней

## Программа тура

### 4\* Стандарт

"Hotel Wine Palace"

"Just inn"/"City inn"

"Tbilisi Inn"/"Magnolia"

"Reikartz King Otel"

### 4\* Улучшенные

"ZP Palace"

"Khohobi"

"Amante Narikala"

---

### 1-й день

Прибытие в город света - красавец Тбилиси, трансфер и размещение в отеле.

*Свободное время.*

Вечером ужин в национальном ресторане, где вы будете наслаждаться не только вкуснейшими национальными блюдами, но и самой колоритной атмосферой, наблюдая за невероятным национальным грузинским шоу.

Ночь в отеле.

**Питание:** Ужин.

**Города:** Тбилиси

---

### 2-й день

---

Завтрак в отеле.

**Длительность экскурсии 7-8 часов.**

Сегодня, мы проведем насыщенный день с 2-мя экскурсиями:

**Сити-тур по чарующему городу: Кафедральный собор «Самеба»** («Святая Троица» символ грузинского возрождения, единства и бессмертия). Он возвышается в центре Тбилиси на вершине горы св. Ильи.

**Церковь Метехи** (V в.) – красивый и гордый символ Тбилиси.

**Крепость «Нарикала»**, во дворе которой находится прекрасный храм. У стен крепости восстановлены башенки, с которых у вас будет возможность сделать памятные фотографии. С крепостной стены открываются изумительные виды.

Посещение современного архитектурного шедевра – Моста Мира и парка Рике.

На левом берегу моста находится храм Сиони (знаменит своими чудотворными иконами), который мы также посетим.

**Выезд во Мцхета.**

Каждый из нас со школьных лет помнит строки...

«...Там, где, сливаясь, шумят,  
Обнявшись, будто две сестры,  
Струи Арагви и Куры,  
Был монастырь...»

Таким увидел Лермонтов Мцхета, таким его увидите и вы.

Мцхета – древнейший город, первая столица Грузии, душа этой удивительной страны. Здесь у вас будет возможность ознакомиться с:

Кафедральным собором Светицховели (XI в.). Он же собор 12-ти апостолов. В основании его покоится Хитон Господень. Благодаря этой святыне Мцхета называют «вторым Иерусалимом». По легенде, этот храм был воздвигнут над источавшим благовонное масло (миро) пнём того кедра, под которым молилась просветительница Грузии Святая Нино.

Поднимемся в монастырский храм Джвари (V в.), откуда открывается прекрасная панорама древней столицы. Джвари стоит у самого края высокого утеса и чудесным образом гармонирует с окружающей суровой, но чрезвычайно живописной природой этого края. Внизу у подножия шумят Кура и Арагви – две самые известные реки в Грузии. А напротив расстилается обширная панорама Мцхеты. На ветреных склонах у Джвари растёт дерево Желаний, на котором паломники завязывают ленточки, загадывая желания. Столь же гармонично и внутреннее пространство Джвари: чистая, полновесная и завершённая классика чарует своим совершенством. Храм Джвари, увековеченный в литературе Михаилом Лермонтовым (поэма «Мцыри»). Здесь место невероятной силы и красоты, готовьтесь к мега фотосессии.

Кульминацией сегодняшнего дня будет приятный сюрприз от Capital Georgia Travel: традиционный грузинский обед в национальном ресторане, где вы будете наслаждаться не только вкуснейшими национальными блюдами, но и самой колоритной атмосферой, так как ресторан находится в удивительном месте на реке Кура.

Время обеда не должно превышать 1 час.

Возвращение в Тбилиси.

*Свободное время.*

Ночь в отеле.

**Питание:** Завтрак.

**Города:** Тбилиси

**Достопримечательности:** Храм Метехи, Крепость Нарикала, Тбилисский кафедральный собор Цминда Самеба, Мост Мира, Парк рике, Монастырь Джвари

---

**3-й день**

---

Завтрак в отеле. **Грузия с открытки!**

**Продолжительность экскурсии 10-11 часов.**

Экскурсия в Казбеги - сердце кавказских гор!

По дороге будут остановки в **Ананури и Гудаури**.

Проедем мимо водопадов, минеральных источников и слияний рек. Узнаете об историях, легендах и обычаях горной Грузии. А главное — испытаете чувство восторга от встречи с великолепными Кавказскими горами! Итак, сегодня мы повторим маршрут А.С. Пушкина и по военно-грузинской дороге поднимемся к крепости и монастырю Ананури, которые красуются на берегу бирюзовых зеркальных вод Жинвальского водохранилища. Здесь вы полюбуетесь его лазурными водами, где услышите истории арагвских князей и страшный сюжет о Непокорной башне. После заедем в посёлок Пасанаури, где вы посмотрите на слияние чёрной и белой рек, а также побываете у целебного родника Слёзы соловья.

Мы обязательно остановимся на панорамной смотровой площадке советского периода “Дружба Народов”, откуда открывается живописный вид на глубокое ущелье Кавказского хребта, здесь неизменно получаются восхитительные кадры и можно над ущельем полетать на параплане.

Увидим два сказочных поселения в горах Кавказа, которые приобрели славу известных горнолыжных курортов Грузии - **Гудаури**, расположенный на высоте 2195 м и **Степцаминда**.

И вот мы здесь! Казбек: красивейшие «картины» Грузии.

Вы увидите необыкновенную красоту легендарного «поднебесного» старинного храма Святой Троицы в **Гергети**. И не только полюбуетесь им снизу, но и подниметесь на джипе на смотровую площадку на высоте 2170 метров, где сможете насладиться видами долины Терека, которыми когда-то восхищались Лермонтов и Грибоедов. Вы увидите покрытый вечными снегами потухший вулкан, который считается одним из самых высоких пиков Кавказа. Казбек ниже Эльбруса, но, тем не менее, также является пятитысячником — его высота составляет 5047 метров над уровнем моря.

Кульминацией дня, будет мастер-класс с обедом в горах - «ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ»!

После у нас будет остановка на обед. В горном селе нас ждет гостеприимная местная семья, где нас научат готовить настоящие горные хинкали, которые по вкусу и размеру отличаются от обычного, нам покажут, как рубить специальными кинжалами фарш, лепить «грузинские пельмени» и, конечно же, отведать горной грузинской кухни. Она очень отличается от столичной кухни, и вашему восторгу не будет предела! А также вас порадуют приготовления хабизгини, это одна из разновидностей хачапури, которые готовят только в этой горной местности.

**Вечером возвращение в Тбилиси.**

Ночь в отеле.

**Питание:** Завтрак.

**Города:** Ананури, Гудаури, Тбилиси

---

**4-й день**

---

Завтрак в отеле.

И наконец-то долгожданная невероятная дорога К СЕБЕ!

Нас ждет увлекательная горная дорога и не менее увлекательный насыщенный экскурсионный день.

**Продолжительность экскурсии 8 часов, ориентировочное прибытие в Вардзию 16:30 - 17:30.**

Места посещения: известный курорт Боржоми, невероятной силы Зеленый монастырь, умопомрачительная огромная крепость - **замок Рабат**.

**Боржоми** – очень красивый регион, знаменит своими источниками целебной минеральной воды, открытыми в первой половине прошлого века. Уже по дороге вы поймете, почему Боржоми и его окрестности называют зеленым раем: по пути открываются невероятные виды лесистых гор Боржомского ущелья. Вы узнаете о нахождении минеральных источников, об археологических раскопках на этих землях и развитии города-курорта. Прогулявшись среди местных красот и продегустировав минеральную воду в ажурном павильоне, мы отправимся в невероятно красивое место силы - Зеленый монастырь.

Зеленый монастырь расположен в удивительном месте – вдали от мирской суеты, среди густых зеленых лесов и высоких прекрасных гор на берегу шумной стремительной реки.

Несмотря на то, что не все постройки сохранились до наших дней, здесь осталось множество свидетельств древней истории нашей Сакартвело.

После у нас будет остановка на обед.

**Прибытие в Ахалцихе.** Город Ахалцихе (старое название Ломсия) является административным центром региона Самцхе-Джавахети и Ахалцихского района. Город расположен в котловине Ахалцихе, на берегах реки Поцхови, на высоте 1000 м над ур. моря. Здесь мы посетим крепость Рабат - один большой город в городе. Войдя в замок Рабати, вы полюбуетесь впечатляющими средневековыми стенами и башнями в самом сердце Ахалцихе. Исследуйте внутренний двор, сочетающий в себе османскую и грузинскую архитектуру, и откройте для себя разнообразные религиозные сооружения, включая мечети, церкви и синагогу. Посетите музей, демонстрирующий историю региона, а затем подниметесь на сторожевые башни, чтобы полюбоваться панорамным видом. Безмятежная мечеть-крепость Рабати и живописные сады завершат ваше путешествие, предлагая захватывающий взгляд на богатое культурное наследие замка Рабат.

**Прибытие в отель в Вардзия.**

Размещение.

18:00 Ужин в отеле.

19:00 Знакомство, намерение.

20.30 Музыка (ханг, флейта, саксофон, варган).

Ночь в отеле в Вардзия.

**Питание:** Завтрак.

**Города:** Ахалцихе, Вардзия

**Достопримечательности:** Крепость Рабат

---

**5-й день**

---

**Полная ПЕРЕЗАГРУЗКА, очистка от старого.**

8:00 Йога/цигун.

9:00 Завтрак в отеле.

10:00-14:00 Практики:

Динамическая медитация Оши 1 час.

Шаманский бубен очистка 1,5 часа.

Для мужчин: Метание ножей, гвозди, армрестлинг, поднятие пресс.

Для женщин - Женский круг.

14:00 Кофе-пауза.

**14:30 Экскурсия в пещерную Вардзию!**

Древний комплекс Вардзия — это не просто высеченные в скале помещения. Эта пещерная крепость — монастырь, построенный недалеко от Тбилиси в XII веке. Необыкновенный город насчитывает 13 уровней и более 500 помещений: церквей, часовен, жилых келий, кладовых, бань, трапезных, казнохранилищ, библиотек. Комнаты уходят на 50 метров вглубь и поднимаются на высоту в восемь этажей, кроме того, сохранились потайные ходы, связывавшие помещения, остатки водопровода и оросительной системы. На экскурсии вы изучите каждый уголок Вардзии и узнаете, с какой целью был построен скальный город и какие функции выполнял на протяжении всей истории его существования. А по дороге к древнему комплексу вы увидите замечательную панораму отлично сохранившейся крепости Хертвиси.

18:00 Ужин в отеле в Вардзиа.

19:00 Soundhealing Саундхилинг (звукотерапия).

Это групповая медитация под звуки различных высоковибрационных инструментов: хрустальных и тибетских поющих чаш, ханга, флейт, колокольчиков Коши и звука моря.

Относительно группы в процессе звучания, происходит подбор своей мелодии. Поэтому каждый Soundhealing неповторим😊

В процессе медитации каждая клетка тела настраивается на более высокую вибрацию звука и начинает вибрировать в такт.

!!! Таким образом, исцеляя различные заболевания, в том числе хронические, повышая иммунитет, снижая тревожность, беспокойство, стресс.

Внутри наступает тишина и умиротворение, которые, если делать регулярно эту медитацию, выводят на другое качество жизни.

Ночь в отеле в Вардзиа.

**Питание:** Завтрак.

**Города:** Вардзия

---

**6-й день**

---

«Новая / новый Я»

8:00 Йога/цигун.

9:00 Завтрак в отеле.

**10:00 Практики:**

Гвозди, Какао, Экстатик денс.

Броуновское движение, Крылья ангелов.

Рыбалка по желанию за доп. плату.

14:00 Прогулки на лошадях.

15:00 Далее выезд на экскурсию в монастырь Сапара.

Дословно название монастыря переводится как «укрытый». Он расположен на одной из вершин горы в ущелье, будто скрытый от посторонних глаз пушистым лесом. Монастырь состоит из нескольких строений, возведенных в разное время. На его территории есть действующие и заброшенные храмы и церкви, руины крепостных сооружений, башен, хозяйственных построек. Особую известность монастырь Сапара получил благодаря чудом сохранившимся в храме Святого Саба фрескам XV в. Благодаря нетипичной технологии, древние строения монастыря Сапара дошли до наших дней в первозданном виде и хорошей сохранности. С западной стороны монастыря возвышаются развалины старой крепости.

18:00 Ужин в отеле.

19:00 Трансформационная игра у костра.

Ночь в отеле.

**!!! Практика Гвоздестояния**

Происходит совместная работа с Намерением.

Подготовка к практике через дыхание и физические упражнения. Настройка через медитацию.

Какую пользу приносит практика гвоздестояния?

1. Улучшение здоровья.

На стопах находится множество нервных окончаний, которые связаны со всеми органами. Массаж гвоздями всех органов через точки активизирует важные процессы: усиливается приток крови, кислорода и энергии. Иммунная система начинает работать активней. Происходит омоложение организма.

2. Освобождение от психологических блоков.

Всплывают наружу те моменты, когда вам в жизни также было больно. Это детские травмы, глубокие обиды, страхи и сдерживающие развитие зажимы.

Осознание позволяет исцелить травмированную часть.

Исцеляя, мы позволяем энергии течь свободно без застоев в финансовой сфере и сфере отношений.

3. Прилив энергии.

Вы будете чувствовать нарастающую силу и пульсирующую энергию в каждой клеточке. После практики повышается уровень эндорфинов, а это гормоны счастья.

Во время практики высвобождается большое количество энергии, которую затем можно использовать на развитие своих проектов.

**!!!Чистка бубном:**

Эта традиция пришла к нам из Южной Америки и Северных народов.

Бубен лечит человека, укрепляет здоровье, очищает от вирусов.

На протяжении жизни человек накапливает негативные эмоции, заболевания, стресс, беспокойство, тревогу. При очистке происходит вытряхивание всего не соответствующего безусловной любви. Поэтому часто люди трясутся или непроизвольно двигаются во время процесса.

Вибрация улучшает биоритмы сердечно-сосудистой системы. Каждая клетка организма имеет свой ритм.

Движение в теле отличается там, где есть воспаление, и там, где застой. Даже температура воспаленных участков будет более горячей из-за более быстрого колебания клеток.

Бубен сонастраивает все клетки на ритм здоровья.

**Питание:** Завтрак, ужин.

**Города:** Вардзия

---

**7-й день**

---

**НОВОЕ СЧАСТЛИВОЕ СОСТОЯНИЕ.**

8:00 Йога/цигун.

9:00 Завтрак в отеле.

10:00 Шеринг.

13:00 **Дорога в Тбилиси.**

**Прибытие около 17:00!**

Размещение в отеле!

Свободное время.

Ночь в отеле Тбилиси.

**Питание:** Завтрак.

**Города:** Тбилиси

---

**8-й день**

---

Завтрак в отеле.

**Групповой трансфер в аэропорт Тбилиси.**

Завершение обслуживания.

Возвращение на Родину.

**Питание:** Завтрак.

**Города:** Тбилиси

Программа тура актуальна на 15.12.2025