



# БАЙКАЛ 2020

---

Семинар по цигун, тайцзи и кунгфу на Байкале: Мастер Ян Пэнчжоу и инструктор Елена Мелешкина

9 – 23 августа 2020

# УНИКАЛЬНЫЙ СЕМИНАР ПО ЦИГУН, ТАЙЦЗИ И КУНГ-ФУ

**С кем:**

Мастер Ян Пэнчжоу – кунг-фу, стиль XinYiBa  
Инструктор Елена Мелешкина – цигун, тайцзи Ян 24

**Где:** место силы – Байкал

**Когда:** 9 – 23 августа 2020



**Место силы -  
Байкал:**

- остров Ольхон
- Кругобайкальская железная дорога
- поселок Листвянка



**Программа:**

- ежедневные практики
- путешествия по самым красивым местам Байкала
- особенные уникальные экскурсии



**Что вы получите:**

- новые комплексы цигун, тайцзи и кунг-фу
- невероятная энергия Байкала
- потрясающие впечатления и эмоции



## ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА СЕМИНАР МАСТЕРА ЯНА ПЭНЧЖОУ И ИНСТРУКТОРА ЕЛЕНЫ МЕЛЕШКИНОЙ НА БАЙКАЛЕ

Семинар пройдет в знаковых местах озера Байкал и имеет необычный формат.

Мы будем ежедневно заниматься практиками, перемещаясь по огромной акватории Байкала и посещая самые фантастические его уголки:

- Заповедный остров Ольхон - мысы Шаманка и Хобой, долина реки Курма, водная прогулка по Малому морю, остров Огой, ущелье реки Сарма, древние Тажеранские степи и пещеры
- Кругобайкальская железная дорога – КБЖД, построена в 1899—1905, уникальный памятник архитектуры и одна из самых популярных экскурсий по Байкалу, потрясающие виды на разнообразную природу Байкала
- Поселок Листвянка – музей Байкала и нерпы, этнопарк Тальцы на берегу Ангары, Байкальская астрофизическая обсерватория, обзорная площадка с видами на озеро.

**СЕМИНАР НА БАЙКАЛЕ – ВАШ ШАНС  
ПОЛУЧИТЬ НОВЫЕ ЗНАНИЯ И ОПЫТ, УВИДЕТЬ  
ВЕЛИКОЕ ОЗЕРО И ПРИНЯТЬ ЕГО ЭНЕРГИЮ**





# Транспорт

Выбирайте варианты проезда

**Время в пути  
(в один конец):**  
5ч 45мин

**Цена билета  
(туда/обратно):**  
от 25 тр до 41 тр.

**Самолетом**

**Время в пути  
(в один конец):**  
4-5 суток

**Цена билета  
(туда/обратно):**  
от 10 тр до 25 тр.

**Поездом**

# Проживание

## 1местное или 2местное

- Иркутск-Хостел в Иркутске - [http://irkutskhostel.ru/ru/objects/\\_1](http://irkutskhostel.ru/ru/objects/_1)
  - центр города, 10 минут до Нижней Набережной, где Московские ворота и памятник первопроходцам. Недалеко центральная улица Карла Маркса и сквер Кирова. Центр города. 5- или 8местное размещение - от 550 руб/чел
- База отдыха «Уюга» на Ольхоне <https://baikalsuper.ru/>
  - 1местное размещение – 1 800 руб/чел
  - 2местное размещение – 2 500 руб/чел
- База отдыха «Шарыжалгай» на КБЖД <http://krugobaikalka.ru/hotel/kbzd/sharyzhalgay.php>
  - 1местное размещение – 1 200 руб/чел
  - 2местное размещение – 2 400 руб/чел
- Отель «Даурия» в Листвянке, озеро Байкал <http://dauria.tilda.ws/>
  - 1местное размещение – 1 500 руб/чел
  - 2местное размещение – 3 000 руб/чел

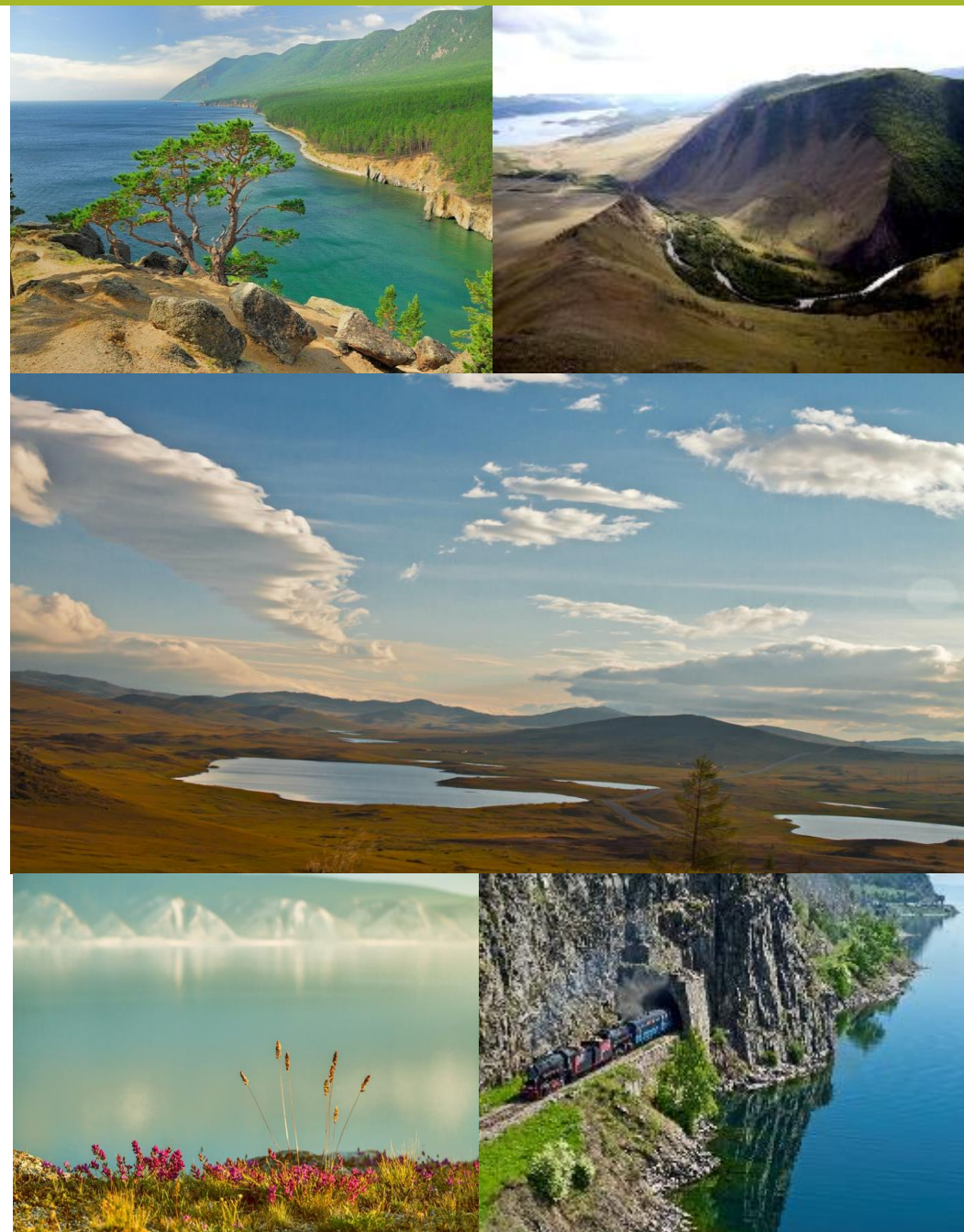


# Экскурсии

Из расчета на 20 человек\*

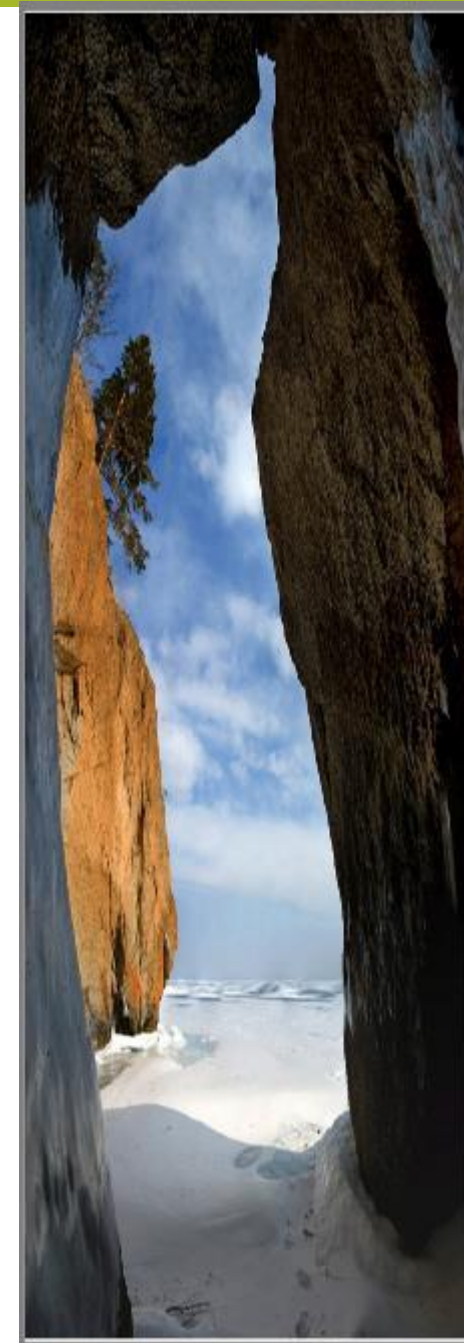
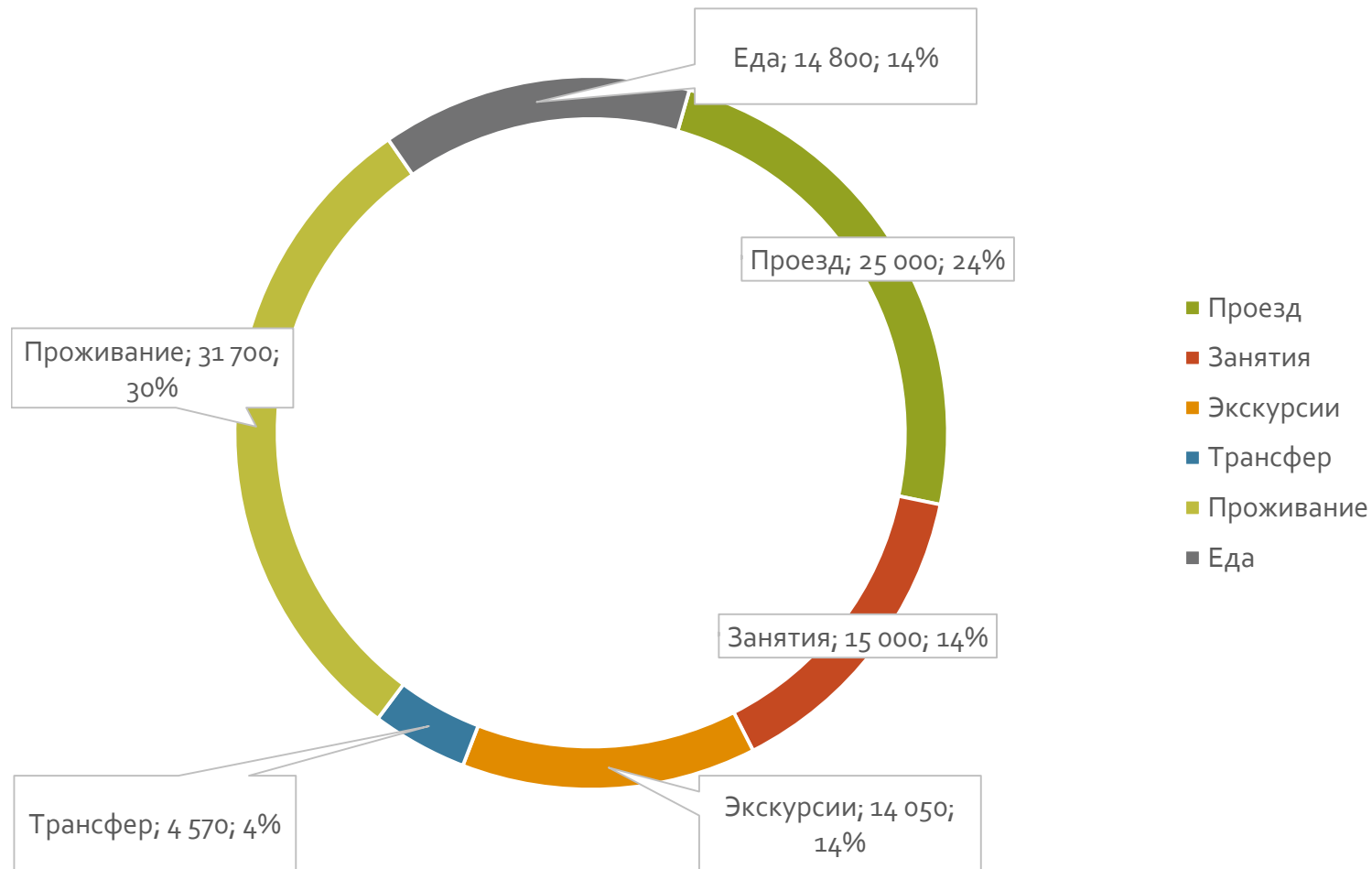
- Иркутск - обзорная экскурсия – 250 руб/чел
- Путешествие на целый день на катере и на УАЗах на остров Ольхон с посещением мысов Шаманка и Хобой + билеты в национальный парк – 4 600 руб/чел + 300 руб/чел
- Пешая прогулка вверх по долине реки Курма на обзорную площадку, откуда открывается замечательный вид на Малое море и Ольхон – 500 руб/чел
- 3-х часовая прогулка на корабле вдоль островов Малого моря, остановка на острове Огой, посещение священной ступы – 1 800 руб/чел
- Автопешая экскурсия в место силы – ущелье реки Сарма, где зарождается один из самых сильных ветров на Байкале – 1 200 руб/чел
- Выездная экскурсия в загадочные древние Тажеранские степи, посещение пещер – 3 600 руб/чел
- Пеший поход с инструктором с Транссиба через лес до базы, порядка 20 км + билеты в национальный парк – 700 руб/чел
- Выездная экскурсия в этнопарк Тальцы – 1 000 руб/чел
- Посещение музея Байкала в Листвянке – 250 руб/чел

*\*Участие в экскурсиях – по желанию, тогда цена на человека может меняться*



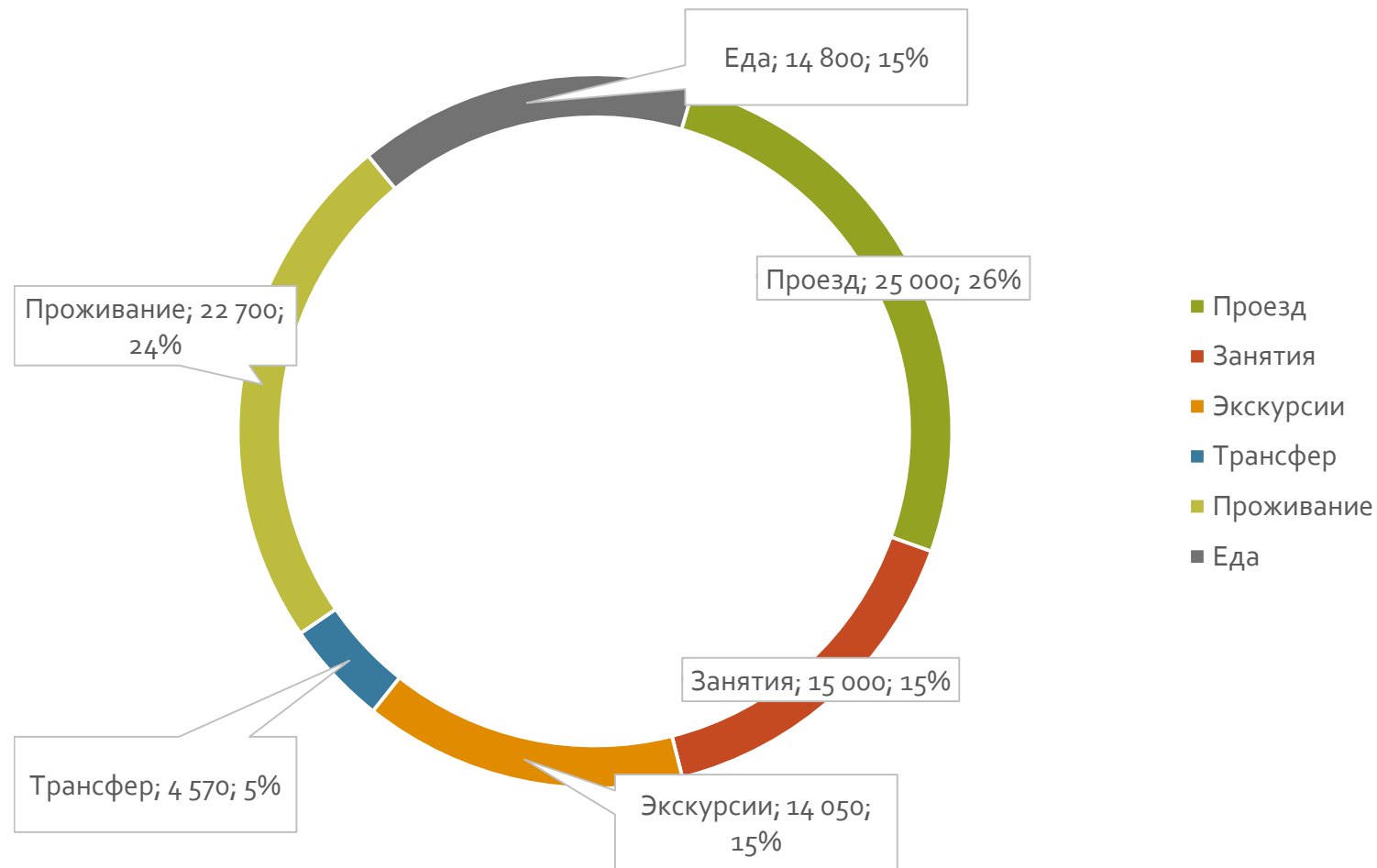
ДАТА	ПРОГРАММА СЕМИНАРА
1 ДЕНЬ 09 августа, воскресенье	Прибытие в а/п Иркутска, трансфер в «Иркутск-Хостел», центр города, размещение, отдых, экскурсия или прогулка по Иркутску.
2 ДЕНЬ 10 августа, понедельник	Переезд на базу отдыха «Уюга» на рейсовом транспорте, размещение в стандартных номерах, 3-х разовое питание, тренировки на природе.
3 ДЕНЬ 11 августа, вторник	Путешествие на целый день на катере, а потом на УАЗах на остров Ольхон с посещением мысов Шаманка, Хобой. Тренировки на природе.
4 ДЕНЬ 12 августа, среда	Пешая прогулка вверх по долине реки Курма на обзорную площадку, откуда открывается замечательный вид на Малое море и Ольхон. Тренировки на природе.
5 ДЕНЬ 13 августа, четверг	3-х часовая прогулка вдоль островов Малого моря на корабле, остановка на острове Огой, посещение священной ступы. Тренировки на природе.
6 ДЕНЬ 14 августа, пятница	Автопешая экскурсия в место силы – ущелье реки Сарма, где зарождается один из самых сильных ветров на Байкале. Тренировки на природе.
7 ДЕНЬ 15 августа, суббота	Выезд на экскурсию в загадочные древние Тажеранские степи, посещение пещер. Тренировки на природе.
8 ДЕНЬ 16 августа, воскресенье	На рейсовом транспорте переезд в Иркутск, размещение в «Иркутск-Хостеле», центр города. Отдых, экскурсия или прогулка по Иркутску.
9 ДЕНЬ 17 августа, понедельник	Трансфер на ж/д вокзал, переезд на рейсовых поездах по КБЖД на базу «Шарыжалгай». Для желающих - поход с инструктором с Транссиба через лес до базы, порядка 20 км. Тренировки на природе.
10 ДЕНЬ 18 августа, вторник	Самостоятельные занятия, проживание, питание, прогулки по КБЖД. Тренировки на природе.
11 ДЕНЬ 19 августа, среда	Самостоятельные занятия, проживание, питание, прогулки по КБЖД. Тренировки на природе.
12 ДЕНЬ 20 августа, четверг	Самостоятельные занятия, проживание, питание, прогулки по КБЖД. Тренировки на природе.
13 ДЕНЬ 21 августа, пятница	Переезд по КБЖД до порта Байкал на рейсовом поезде, переправа в Листвянку на рейсовом пароме. Трансфер до гостиницы «Даурия». Прогулки по Листвянке, посещение музея Байкала, Байкальской астрофизической обсерватории, обзорной площадки (все или на выбор).
14 ДЕНЬ 22 августа, суббота	Проживание в Листвянке, выезд на экскурсию в музей Тальцы, возвращение в Листвянку. Тренировки на природе.
15 ДЕНЬ 23 августа, воскресенье	Трансфер в аэропорт.

# Бюджет поездки: местное проживание – 105 300 руб.





# Бюджет поездки: 2местное проживание – 96 120 руб.





# Спасибо за внимание!

[master@shiyanbin.ru](mailto:master@shiyanbin.ru)

Школа цигун и кунг-фу Шаолиня  
Мастера Ши Янбина

г. Москва, ул. Правды, д. 24, стр. 3, м.  
Савеловская

тел.: +7 963 644 45 67, [www.shiyanbin.ru](http://www.shiyanbin.ru)