**Найди свой ДЗЕН в Калмыкии, 4 дня**

**Элиста - Хурул Золотая Обитель Будды Шакьямуни - Сякюсн Сюме - Одинокий Тополь**

**Заезды 2025: 26.06, 03.07, 31.07, 04.09, 09.10.**

**ПРОГРАММА:**

**День 1**

**14:20 Встреча туристов в г. Элиста.**

**15:00 Заселение в отель.**

**16:00 Пешеходная экскурсия по центру города** с осмотром ротонды «Пагода семи дней», где установлен самый большой молитвенный барабан в Европе — кюрде, скульптурных композиций, статуи Будды Шакьямуни, Алтн Босх — Золотых ворот Алтн Босх, выполненных в традициях буддийской архитектуры: воздушные строения, присутствие золотого, красного, белого цветов, изогнутые кверху крыши построек. Вдоль Алтн Босх протянулась история жизни калмыцкого народа, которую художник Николай Борисов уложил в 28 картин. Элиста не оставит равнодушным ни одного любителя путешествий. Этот удивительный город

совершенно не похож на другие российские города. Буддийская культура повлияла на национальный городской колорит: яркие улицы и центр города, статуи Будды, колокольчики и барабаны кюрде,

многочисленные памятники, рассыпанные по всему городу... Побывав здесь, Вы поймете, что    удивительное - рядом.

**17:00 Музей им. Н.Н. Пальмова - основан 25 марта 1921г.**

В экспозиционных залах подробно представлена история, этнография, культура калмыцкого народа, предметы буддийского культа и старо-калмыцкого искусства, а также выдающимся людям республики, словом, всему тому, что и составляет Калмыкию. Названный в честь одного из основателей калмыцкого краеведения, историка Николая

Николаевича Пальмова, музей является одновременно и важной туристической достопримечательностью, и гордостью жителей степной республики

**18:00 Посещение Центра восточной медицины «МАНЛА» - калмыцкий массаж головы (включено в стоимость).**

Доп. услуги как окуривание полынными сигарами, иглоукалывание, соляная комната и т.д. приобретаются самостоятельно, за доп. плату

**19:30 Приветственный ужин, с благопожеланием от солистов народного ансамбля Зултурган (включено в стоимость).**

**День 2**

**07:00 1 час., познакомимся с основными упражнениями.**

Йога — это очень древняя практика для поиска целостности в занятиях и в жизни. Йога состоит из асан (упражнений), дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), поэтому развивает человека всесторонне — через тело, ум и эмоции. Хотя изначально йога — это духовная практика, в больших городах духовность занимает её малую часть. ... Укрепить физическое здоровье (силу, гибкость, баланс). Сегодня существует множество школ, учителей и направлений йоги по всему миру. Некоторые придерживаются традиционных учений, а другие объединяют новые и древние техники, поэтому каждый может найти в йоге что-то своё.

**08:00 Возвращение в отель. Завтрак в отеле.**

**09:00 Посещение центрального хурула «Золотая обитель Будды Шакьямуни»** - крупнейшего буддийского храма Республики Калмыкия, и одного из крупнейших в Европе. Здание хурула - 63 метра в высоту и вмещает в себе самую большую в России и Европе 9-метровую статую Будды.

**Школа Гелуг линии ламы Цзонхавы.**Школа тибетского буддизма Гелуг была основана Цонкапой Лосанг Дракпой (1357-1419), который, без всякого сомнения, является одной из величайших фигур в религиозной истории Тибета. Будучи выдающимся ученым, практиком и философом, он написал целый ряд знаменитых трудов, отличающихся исключительной точностью изложения, интегрированным подходом к сутре и тантре и глубоким исследованием техник работы с умом. Он также вошел в историю, как один из величайших религиозных реформаторов своего времени, посвятив всю свою жизнь возрождению Тибетского буддизма и сохранению чистоты учения Будды.

**Участие в ежедневном молебне, медитация.**Медитация — это ментальная тренировка в рамках религиозной практики или с целью добиться спокойствия и расслабления. В европейских языках слово происходит от латинского meditari, что означает «обдумывать», «созерцать», «размышлять». Зародившись как религиозная практика в Азии, сейчас медитация популярна как способ снять психологическое и физическое напряжение

**11:00 Экскурсия по Хурулу: дуган и музей.**

**12:00 Время на обед (включено в стоимость).**

**13:30 Посещение Ступы Просветления - Ступа ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ**, единственная Ступа, в которую можно войти.

**Буддизм алмазного пути Карма Кагью.**Буддизм Алмазного пути (Diamond Way Buddhism – линия передачи Карма Кагью) - мирская организация в рамках школы тибетского буддизма Карма Кагью. Первый буддийский центр Алмазного пути был основан в 1972 году Ханной Нидал и Оле Нидал в Копенгагене под руководством Рангджунга Ригпе Дордже, 16-го Кармапы. Сегодня в мире насчитывается около 650 центров, которыми руководит Оле Нидал под руководством Тринли Тхайе Дордже, одного из двух претендентов на титул 17-го Кармапы.

**14:00 Беседа со ступосмотрителем, медитация.**

**15:30 Музей кочевых народов.**Музей расположен на территории города шахмат. Музей ойрат-монгольской кочевой культуры - первый интерактивный музей в Элисте. В монгольской юрте, где разместился музей, гости смогут ознакомиться с предметами быта кочевников, с укладом кочевой жизни, послушать рассказ об империи Чингисхана, об истории ойрат-монголов, о традициях и культуре монгольских кочевых народов.

**Презентация ТОДО БИЧГ- старо-калмыцкой письменности - вертикальное ясное письмо**

**Свободный вечер.**

**С 17:00 по желанию, за доп.плату  посещение Центра восточной медицины «МАНЛА».**

**День 3**

**07:00 Утренняя йога в Йога ЦЕНТРЕ «Shanti Gym» - 1 час.**

**08:00 Возвращение в отель. Завтрак в отеле.**

**10:30 Посещение храма в п. Троицкое - 12 км.**

**Школа Ньингма линии Падмасабхавы.**Ньингма — это «старая» традиция тибетского буддизма, что и означает её название на тибетском. Её история берёт начало от самого появления буддизма в Тибете в VIII веке, когда царь Трисонг Децен пригласил знаменитого знатока сутр Шантаракшиту и тантрического йогина Падмасамбхаву, чтобы построить неподалёку от Лхасы монастырь Самье.

**12:00 Обед в кафе города (включено в стоимость).**

**13:30 Посещение хурула «Сякюсн-Сюме»** **школа Гелуг линии ламы Цзонхавы.**Хурул расположен в 6 километрах от столицы Калмыкии, недалеко от поселка Аршан. Официальное же название этого культового сооружения — «Геден Шеддуп Чойкорлинг», что по-тибетски буквально означает «Святая обитель теории и практики школы Гелуг», а в вольном переводе – «Святая обитель просвещенных монахов». Это название даровал Его Святейшество Далай-лама XIV заранее, еще до

строительства храма, в 1992 году. Это место в 1992 году было освящено самим Далай-ламой XIV во время его второго визита в Калмыкию, а спустя четыре года на этом месте был возведен хурул «Сякюсн-Сюме». В 2004 году Далай-лама посетил Калмыкию и Элисту в третий раз, с целью проведения церемонии «раднэ», после которой хурул по праву стал настоящей обителью божеств. Можно увидеть, где живут монахи, рядом расположен небольшой домик, в котором Далай лама ХIV даровал Учения буддистам Калмыкии и России

**14:30 Выезд на «ОДИНОКИЙ ТОПОЛЬ» -** природный памятник регионального значения - 20км. Этот тополь у калмыков-буддистов считается священным деревом. Его окружают восемь буддийских ступ. Ежегодно здесь совершают большой молебен монахи из Центрального хурула. Здесь установлена одна из 10-ти в мире Ступ Калачакры – Ступа Калачакры Зеленой Тары, единственная в России и в Европе. Согласно легенде, этот тополь посадил в начале XX века буддийский монах. Семена он привёз из Тибета, куда совершил паломничество.

**Медитация.**

**17:00 Выезд в этно-хотон «Церен»**

- Торжественная встреча гостей по калмыцким обычаям с протяжной песней и всадниками «Праздник в калмыцком хотоне».

- Экскурсия по юртам:

1. Музей калмыцкого казачества

2. Ханская юрта площадью 120 кв.м.

3. Юрта ойрат- монголов

В этнохотоне «Церен» Вы сможете:

- сделать фотосессию в национальных костюмах, есть аутентичные фотозоны

- подняться на смотровую казачью вышку,

- покачаться на монгольских качелях.

- продегустировать кумыс, национальный кисломолочный продукт-чигян, араку- молочную водку, калмыцкий молочный чай, борцоки.

**Свободный вечер**

**Предлагается за доп. плату :**

- Мастер-класс по войлоковалянию,

- Мастер-класс по изготовлению куколок- оберегов,

- Мастер-класс по калмыцкому танцу

По желанию, за доп. плату  посещение Центра восточной медицины «МАНЛА».

**День 4**

**07:00 Утренняя йога в Йога ЦЕНТРЕ «Shanti Gym»- 1 час.**

**08:00 Возвращение в отель. Завтрак в отеле.**

**09:00 Обряд открытия Белой дороги.**Проведение обряда на продление жизни, привлечение благополучия, финансового благосостояния, открытие белой дороги, счастья в жизни и работе, скорейшего исполнения желания и т.д.

Обряд проводит буддийский монах. После обряда не рекомендуется употребление алкоголя, сквернословие, агрессия и другие негативные действия.

**11:00 Посещение сувенирных лавок.**

**12:00 Выселение.**

**Стоимость группового тура при двухместном размещение в глемпинге «Эко парк» отеля Марко Поло 4\* - TWIN/DBL:**

Индивидуально - 2 чел. - 79500 руб. с 1 чел.,

Индивидуально - 4 чел. - 61000 руб. с 1 чел.,

Группа 6 чел. - 54200 руб. с 1 чел.,

Группа 8 чел. - 50600 руб. с 1 чел.,

Группа 10 чел.- 48500 руб. с 1 чел.,

Группа 12 чел.- 46200 руб. с 1 чел.,

Группа 14 чел.- 38650 руб. с 1 чел.

Доплата за одноместное размещение от 3600 руб.

**В стоимость входит:**

* трансфер по маршруту
* проживание 3 ночи в г. Элиста
* питание по программе
* экскурсионное обслуживание по программе
* входные билеты
* страховка от несчастного случая
* услуги гида

**В стоимость не входит:**

* авиабилеты до Элисты и обратно
* дополнительное питание
* индивидуальный трансфер

**Туроператор «Петербургский магазин путешествий»**

**Санкт-Петербург, Пушкинская ул, 8, оф.1. Тел. 702-74-22**

[**www.pmpoperator.ru**](http://www.pmpoperator.ru) **Комиссия агентствам (только для юридических лиц) – 7%**