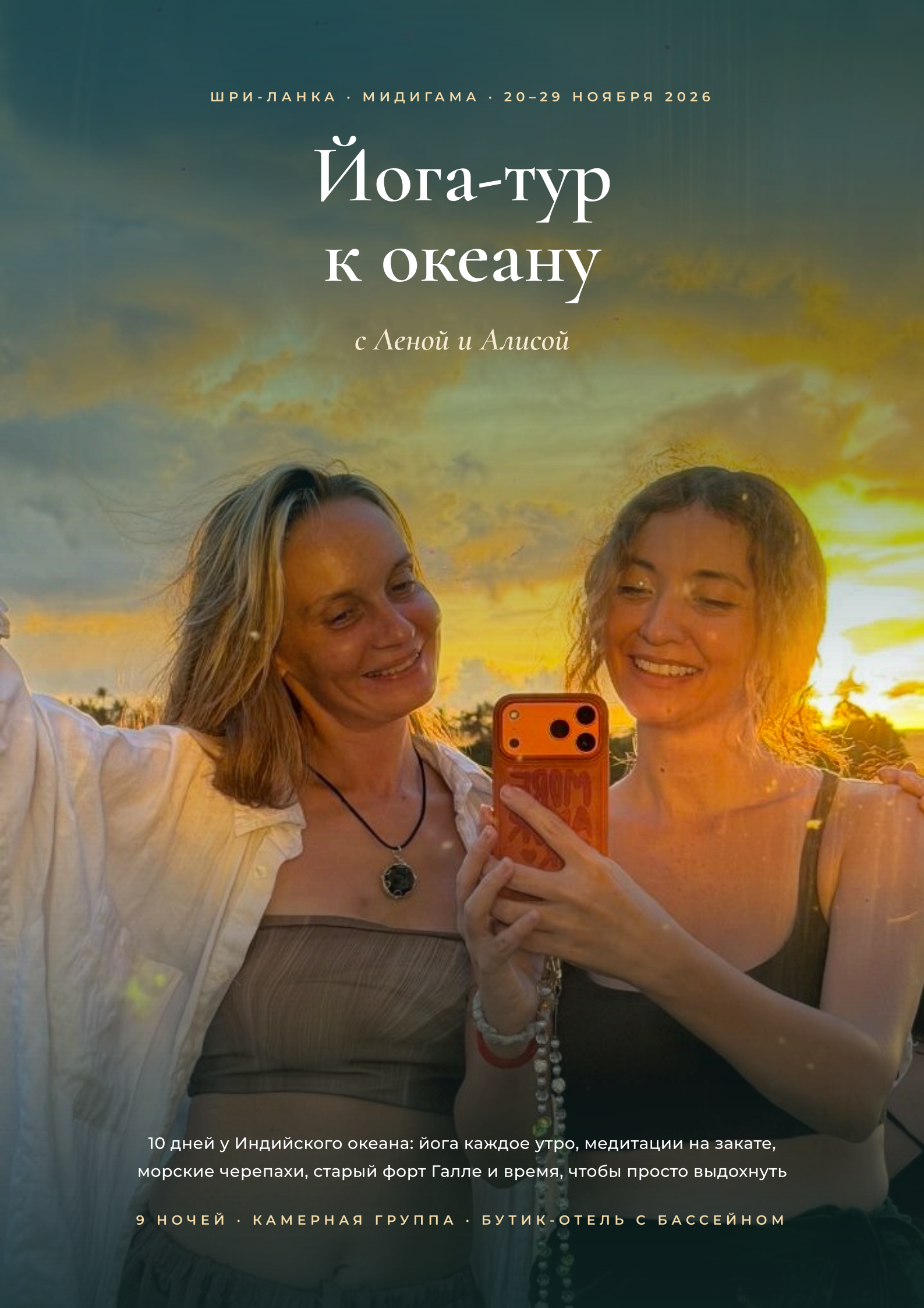
ШРИ-ЛАНКА · МИДИГАМА · 20–29 НОЯБРЯ 2026

Йога-тур к океану

с Леной и Алисой



10 дней у Индийского океана: йога каждое утро, медитации на закате, морские черепахи, старый форт Галле и время, чтобы просто выдохнуть

9 НОЧЕЙ · КАМЕРНАЯ ГРУППА · БУТИК-ОТЕЛЬ С БАССЕЙНОМ

ЙОГА-ТУР · ШРИ-ЛАНКА · 20–29 НОЯБРЯ

ЭТО ПУТЕШЕСТВИЕ ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ

1. всё время живёшь в режиме «надо»
2. держишь на себе слишком много
3. чувствуешь, что даже отпуск не снимает усталость
4. хочешь вернуть телу лёгкость и гибкость
5. давно хочешь начать йогу, но не знаешь, с чего
6. хочешь выдохнуть и перестать всё контролировать
7. мечтаешь замедлиться и снова почувствовать вкус жизни
8. ищешь тёплую компанию единомышленников у океана



ЗДЕСЬ МОЖНО ВЫДОХНУТЬ. ЗАМЕДЛИТЬСЯ.
И СНОВА ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЖИВЫМ.



ЙОГА-ТУР · 20–29 НОЯБРЯ

С ЧЕМ ТЫ УЕДЕШЬ

Не только с красивыми фотографиями.
А с другим внутренним состоянием.

- Меньше тревоги и внутреннего шума
- Лёгкость и подвижность в теле
- Отдых без чувства вины и разрешение просто быть
- Своя практика йоги и дыхания, которую можно взять домой
- Опора внутри вместо постоянного контроля
- Тепло компании, где можно быть собой
- Новая энергия, загар и океан в сердце

ТЫ УЕДЕШЬ СПОКОЙНЕЕ.
ЖИВЕЕ. И БОЛЬШЕ СОБОЙ.

Кто будет рядом



Алиса

СООСНОВАТЕЛЬ ЭКСПЕДИЦИЙ VIRACOCHI,
ПУТЕШЕСТВЕННИЦА, ДИДЖЕЙ

- Работала с проектами «Орёл и решка», «Жизнь других», «Бэкпекеры» и другими
- Классный диджей: в туре ведёт экстатик дэнс
- Соединяет людей, места и смыслы
- Создаёт атмосферу, где можно быть собой

Лена

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЙОГИ YOGA ALLIANCE,
ОПЫТ БОЛЕЕ 10 ЛЕТ

- Ведёт занятия йогой, дыхательные техники и медитации
- Помогает мягко прийти к телу, ресурсу и внутреннему равновесию
- Сочетает глубину знаний и бережный подход к каждому



Две разные роли — одна цель:
создать пространство, в котором можно выдохнуть и быть собой.

Опыт Лены



ЗАНЯТИЯ В ТУРЕ ВЕДЁТ

Елена

Россия · Таиланд · Непал · Индия · Шри-Ланка

Hatha Yoga · Vinyasa Flow · пранаяма · медитация · йогатерапия

Ретриты и подготовка групп к треккингам в Гималаях

10+	RYT 200	5
лет опыта	Yoga Alliance	стран за плечами

ОБУЧЕНИЕ И СЕРТИФИКАТЫ

Yoga Alliance, 200 часов — Ришикеш, Индия, 2017

Инструктор йоги — школа Ayuryoga, Таиланд, 2015

«Йога — Детокс — Випассана» — Таиланд, 2015

Хатха-йога в современном контексте, курс Михаила Баранова — 30 часов, 2016

Йога в гамаках — методика преподавания и продвинутый уровень, 2017

ОБУЧЕНИЕ ЛЕНЫ

Сертификаты



Yoga Alliance · преподаватель йоги, 200 часов
Ришикеш, Индия, 2017



Хатха-йога в современном контексте
курс Михаила Баранова, 30 часов, 2016



Методика преподавания йоги в гамаках
базовый блок



Йога в гамаках
продвинутый уровень, 2017



Инструктор йоги · школа Ayuryoga
Таиланд, 2015



«Йога — Детокс — Випассана»
Таиланд, 2015

ЙОГА-ТУР · ШРИ-ЛАНКА · 20–29 НОЯБРЯ

ЧТО ТЕБЯ ЖДЁТ

10 ДНЕЙ У ОКЕАНА, ЧТОБЫ ВЫДОХНУТЬ И НАПОЛНИТЬСЯ



ЙОГА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

утренние занятия для тела и ума: от мягкого флоу до силовой йоги



МЕДИТАЦИИ

метта-медитация, йога-нидра, тратака и работа с дыханием



МОРСКИЕ ЧЕРЕПАХИ

встреча с черепахами у побережья, одно из самых тёплых впечатлений юга



ФОРТ ГАЛЛЕ

старый голландский форт из списка ЮНЕСКО: крепостные стены, маяк, кафе



ОКЕАН

золотые пляжи Мидигамы, серф-споты и закаты над Индийским океаном



БУТИК-ОТЕЛЬ

новый отель на 8 номеров с бассейном и садом, завтраки каждый день



АЮРВЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ

традиционный массаж Шри-Ланки для глубокого расслабления, входит в стоимость



ОЗЕРО КОГГАЛА

на тук-туках к озеру и Коричному острову, по желанию



ЭКСТАТИК ДЭНС

свободный танец под музыку Алисы, чтобы отпустить напряжение и выразить себя



КАМЕРНАЯ ГРУППА

небольшая компания, внимание Лены к каждому и тёплая атмосфера



ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

свободные вечера и спокойные дни, чтобы отдыхать в своём ритме



ПРОЩАЛЬНЫЙ КОСТЁР

последний вечер у огня на берегу океана

ТЫ НЕ ОДИН НА КОВРИКЕ. ТЫ СРЕДИ СВОИХ.

КАК ДОБРАТЬСЯ

ДОРОГА *к океану*

Перелёт в стоимость тура не входит: билеты каждый выбирает и покупает сам.
Даты тура подобраны под прямые рейсы из Москвы, но прилететь можно любым удобным рейсом.

РЕЙСЫ, НА КОТОРЫЕ МЫ ОРИЕНТИРУЕМСЯ

Туда

Аэрофлот, рейс SU 288
чт 19 ноября, вылет в 23:05
пт 20 ноября, прилёт в Коломбо в 10:30

Обратно

Аэрофлот, рейс SU 289
вс 29 ноября, вылет в 12:10
прилёт в Москву в 18:55

Общий трансфер входит в тур.

Встречаем группу в аэропорту Коломбо с рейса SU 288 и вместе едем на юг, в Мидигаму, по скоростному шоссе вдоль побережья. Обратно так же везём к рейсу SU 289.
Летишь другим рейсом — напиши нам заранее, подскажем, как добраться.



ЛЕГКО. СПОКОЙНО. ВМЕСТЕ.

Мы позаботимся о каждой детали.

ПРОГРАММА ТУРА

Дни 1–5

01
ПТ · 20.11

Прибытие

Прилёт в 10:30, трансфер в отель, заселение
Вечер: знакомство и совместный ужин

02
СБ · 21.11

Мягкое начало

Утро: Виньяса-флоу (Vinyasa Flow) — мягкая практика, движение в ритме дыхания
После завтрака: свободное время, океан
Закат: знакомство с Мидигамой и общий закат на берегу

03
ВС · 22.11

Черепахи

Утро: хатха-йога с элементами терапии — бережная работа со спиной, суставами и зажатыми местами
День: снорклинг с морскими черепахами
Вечер: свободное время

04
ПН · 23.11

День силы

Утро: силовая йога (Power Yoga) — динамичная практика на силу и выносливость
День: чайная плантация в Ахангаме с дегустацией — по желанию
Вечер: метта-медитация — медитация любящей доброты

05
ВТ · 24.11

Галле

Утро: йога-нидра (Yoga Nidra) — практика расслабления тела
После завтрака: поездка в Галле на весь день — старый голландский форт, крепостные стены и океан





ПРОГРАММА ТУРА

Дни 6–10

06
СР · 25.11

Гибкость и расслабление

Утро: йога на гибкость — мягкое раскрытие всего тела
День: аюрведический массаж — входит в стоимость
Вечер: свободное время

07
ЧТ · 26.11

Довериться себе

Утро: йога с завязанными глазами — внимание к ощущениям в теле
День: свободное время
Вечер: экстатик дэнс с Алисой или звуковое путешествие (Ecstatic Dance / Sound Journey)

08
ПТ · 27.11

Равновесие

Утро: йога баланса — асаны на равновесие, устойчивость и концентрацию
После завтрака: на тук-туках к озеру Коггала и Коричному острову — по желанию
Закат: сплав на плоту по реке в Ахангаме — по желанию
Вечер: тратака — медитация на пламя свечи

09
СБ · 28.11

Кульминация

Рано утром: 108 Сурья Намаскар (Surya Namaskar) — 108 кругов Приветствия Солнцу
День: очень спокойный: море, массаж, отдых
Закат: прощальный костёр на берегу океана
Вечер: прощальный ужин

10
ВС · 29.11

Возвращение

Выезд около 7:00, рейс в 12:10







БУТИК-ОТЕЛЬ В МИДИГАМЕ

Абсолютно новый отель на 8 номеров — мы одни из первых гостей.
Сад с пальмами, бассейн, светлые номера, часть — с панорамным видом.
Камерное пространство, где группа живёт как дома.













8	бассейн	завтраки	практики
НОМЕРОВ	И САД	КАЖДЫЙ ДЕНЬ	НА ТЕРРИТОРИИ

ЙОГА-ТУР · ШРИ-ЛАНКА · 20–29 НОЯБРЯ

Стоимость участия

НОМЕР НА ОДНОГО

1 750 $

ДВУХМЕСТНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ

1 300 $ за человека

двое в номере с одной двуспальной кроватью

Цены за номер с панорамным видом. Без него: 1 650 $ на одного, 1 250 $ за человека вдвоём.

Что входит

- 9 ночей / 10 дней
- проживание в бутик-отеле в Мидигаме
- завтраки
- групповой трансфер аэропорт — отель — аэропорт
- ежедневная йога, дыхательные практики и медитации
- встреча с морскими черепахами
- поездка в форт Галле на целый день
- аюрведический массаж
- экстатик дэнс и подарки участникам
- сопровождение Алисы и практики с Леной

ЧТО НЕ ВХОДИТ

Честно называем всё заранее, чтобы на месте не было сюрпризов.

Авиаперелёт
Москва — Коломбо и обратно

Страховка
медицинская страховка на время поездки

Обеды и ужины
в среднем 15–20 $ в день. Общие ужины группы — каждый за себя

Личные расходы
сувениры, напитки, покупки

Активности «по желанию»
чайная плантация, озеро Коггала и сплав на плоту, а также сёрфинг и всё, чего нет в программе



МОЖНО ЛИ БЕЗ ОПЫТА?

ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ

1

Нужен ли опыт в йоге или медитации?

Нет. Тур подходит даже тем, кто никогда не занимался. Лена даёт варианты асан под любой уровень, всё понятно и безопасно.

2

Если я еду без компании, мне будет комфортно?

Да. Многие приезжают сами по себе. С первого вечера мы знакомимся и создаём тёплую атмосферу, где легко почувствовать себя своим.

3

Не будет ли слишком много практик?

Нет. Программа сбалансирована: практики, океан, поездки и свободное время чередуются. Есть свободные вечера и спокойные дни у океана.

4

Если у меня нет гибкости и спортивной формы?

Это не проблема. Здесь не нужно ничего доказывать. Важнее желание выдохнуть, замедлиться и побыть в контакте с собой.

5

Можно ли пропускать практики?

Да. Никаких жёстких требований: ты идёшь в своём ритме и выбираешь то, что откликается.

Главное — не опыт, а желание
выдохнуть, отдохнуть и вернуться к себе.



20–29 НОЯБРЯ 2026 · МИДИГАМА, ШРИ-ЛАНКА

Мест всего на 8 номеров

Чтобы забронировать место, напиши Лене или Алисе.
Набор группы — до 1 ноября.

До встречи у океана

viracochi.club — все наши туры, даты и отзывы

Фото: Galle Fort wall and lighthouse — Jan Kranendonk, CC BY-SA 4.0; Outdoor Yoga At the Park — Vuemobi Media, CC BY-SA 2.0; Taking time to meditate on a beach — Betty Nudler, CC BY 2.0; USMC-120711-M-QN491-016 — Public domain; sea turtle — rawpixel, CC0 (Wikimedia Commons, Openverse).