



Кундалини Йога в Камбодже

Продолжительность тура: 11 дней, 10 ночей

Города: Сием Рип, Сиануквиль

Отели: 4 звезды, завтрак включён

1
день

Прилёт в Камбоджу (Сием Рип)

Виза оплачивается
в аэропорту Сием Рипа,
ее стоимость составляет
35 долларов.

Встреча группы принимающей
стороной и трансфер в отель
4 звезды.

Заселение в гостиницу, отдых.

Приветственный ужин,
знакомство участников тура.

Национальное шоу «Апсара».



○●○○○○○○○○○

2 день

Ангкор Ват. Гигантский индуистский храмовый комплекс посвящён богу Вишну. Является одним из крупнейших из когда-либо созданных культовых сооружений и одним из важнейших археологических памятников мира. Построен в первой половине XII в. во время правления короля Сурьявармана II. Включён в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

ВАЖНО!
Взять с собой соответствующую одежду (закрытые плечи и колени)

Поездка в Ангкор Ват

Ранний подъем (до рассвета).

Выезд в Ангкор Ват — храмовый комплекс, визитная карточка Камбоджи.

Встреча рассвета и практика йоги в Ангкор Ват, затем гостей ожидает завтрак-пикник.

После завтрака в сопровождении русскоговорящего гида начинается осмотр Ангкор Вата.

Обед (включён в программу).

Окончание экскурсии в 15.00 часов.

Возвращение в отель.

○○●○○○○○○○○

3 день

Озеро Тонле Сап и храмы

Утренняя практика йоги в отеле.

Завтрак.

Выезд на озеро Тонле Сап.
Гостей ожидает настоящий колорит
Камбоджи и прогулка по озеру
на лодке.

Обед (включён в программу).

Посещение «Храма Лары Крофт» —
Та Пром, а также Храма Байон.



Озеро Тонле Сап является самым большим источником пресной воды в ЮВА, на озере проживает большое количество людей, которые занимаются рыбной ловлей и разведением морепродуктов. Некоторые дома свободно перемещаются по озеру и в разные сезоны его обитатели кочуют с места на место, так что наши гости посетят деревни, где дома находятся на 10-12 метровых сваях, так высоко озеро может подниматься в сезон дождей.



Байон — удивительный храм, имеющий 54 башни, с которых на все стороны Света смотрит четырёхликий Будда, словно охватывающий своим взглядом всё вокруг. Различные выражения 216 лиц Байона называют «улыбкой Ангкора».



○○○●○○○○○○○

4
день

Пном Кулен

Утренняя Йога-Практика.

Посещение национального заповедника Пном Кулен. По дороге гости смогут насладиться живописной горной дорогой и природными ландшафтами, поднимаясь в гору по серпантину.

Первая остановка состоится у «ручья тысячи Линга». На протяжении 150 метров дно лесной реки украшено резьбой, помимо Линга можно увидеть изображения индуистских богов Вишну и Браммы.

Затем вы увидите буддийский храм, датируемый XVI веком и построенный на вершине скалы. Внутри храма — высеченный из пика скалы лежащий Будда.

Далее прогулка по джунглям и большой двухуровневый водопад, в котором можно искупаться, отдохнув в прохладной тени джунглей. Это — место силы и, приезжая сюда, современные кхмеры, как и их предки, просят здоровья и исполнения желаний у бога Шивы.

Обед (включён в программу).

Возвращение в отель в 17–18 часов.

Вечернее время для шоппинга на ночном рынке.

○○○○●○○○○○

5 день

Переезд в Сиануквиль

Утренняя Йога-Практика.

Трансфер в Пном Пень.

По дороге посещение уникального храма Sambor Prei Kuk (древний город Ишанапура). *Самбор-Прей-Кук означает «город Шивы в Лесу Башен». Комплекс состоит из десяти восьмисторонних храмов уникального для Юго-Восточной Азии типа. Ишанапура считается самым древним кхмерским городом доангорского периода.*

Обед в Пном Пене.

Трансфер в Сиануквиль.

Размещение в отеле 4 звезды.

Отдых.

Ужин на берегу моря.



Отдых и йога-программа на море

Подъем



06:30

Йога, медитация



07:00–09:00

Завтрак



09:00–10:00

Свободное время
(пляж, прогулки, фотосессии,
индивидуальные консультации,
массаж)



10:00–13:00

Обед



13:00–14:00

Свободное время



14:00–16:30

Вечерние медитации



16:30–18:00

Свободное время и ужин



18:00–22:00

○○○○○●●●○○○

6, 7, 8, 10
ДНИ



о о о о о о о о о о

9
день

Пном Бокор, Кампот и Кеп

Утренняя Практика.

Завтрак в отеле.

Экскурсия в Национальный парк
Пном Бокор, Кеп, крабовый рынок.

Тур в Бокор — заброшенный француз-
ский город(город-призрак).

Затем — посещение Кампота, славя-
щийся по всему миру своим душистым
перцем и дурианами, которые счита-
ются самыми вкусными в ЮВА.

Затем посещение города Кеп,
его символом является голубой краб,
не вегетарианцы могут попробовать
свежайших крабов.

В завершение программы — пещеры
провинции Кампонг Трач.

Возвращение в гостиницу в 20.00.

о о о о о о о о о о о

11
день

Отлет

Ранний завтрак в гостинице

Трансфер в Пном Пен

Вылет в Москву.

Для поездки необходимо иметь:

Загранпаспорт
не менее
6 месяцев
до окончания срока
действия

Медицинская
страховка с суммой
покрытия не менее
50 000
долларов

Две
фотографии
3,5 на 4,5



www.shanti-vasanti.ru