

**Программа психологического тура на борту комфортабельного круизного теплохода «Николай Ерощенко» по озеру Байкал с 3 августа – 10 августа 2023г.**

*«Байкал создан, как венец и тайна природы,  
не для производственных потребностей,  
а для того, чтобы мы могли пить из него вволю воду,  
главное и бесценное его богатство,  
любоваться его державной красотой и дышать его заповедным воздухом.  
Он никогда не отказывался помогать человеку,  
но только в той мере, чтобы вода оставалась чистой,  
красота непогубленной, воздух незасоренным,  
а жизнь в нем и вокруг него — неиспорченной.  
Это прежде всего необходимо нам».*  
В. Г. Распутин

**1-ый день, 3 августа**

Время	Мероприятия
Время	
14:00	Самостоятельное заселение в отель «Тайга» 4**** в г.Иркутске
16:00-19:00	Обзорная автобусная экскурсия по г.Иркутску

**2 – ой день, 4 августа**

Время	Мероприятия
08:30-10:00	Трансфер: г. Иркутск – поселок Листвянка, причал «ВСРП».
10:00-10:30	Посадка на теплоход «Николай Ерощенко» в п. Листвянка, причал «ВСРП». Приветственный фуршет. Размещение на борту теплохода. Знакомство с командой, инструктаж по технике безопасности .
10:30-13:30	Отправление на м. Половинный, Кругобайкальская железная дорога.
12:30-13:30	Обед на борту теплохода
13:30-14:00	Прибытие на м. Половинный. Высадка гостей при помощи шлюпки (при благоприятной погоде, занимает от 30-60 минут)
14:00-16:00	Прогулка на м. Половинный, экскурсионная программа
16:00-16:30	Посадка на теплоход при помощи шлюпки(при благоприятной погоде, занимает от 30-60 минут)
16:30	Отправление на о. Огой
18:30 – 19:30	Ужин на борту теплохода.
20:00 – 21.30	Занятия с психологом по программе «Антистресс»

**3 – ой день, 5 августа**

08:00 – 09:00	Завтрак на борту теплохода.
9.30 – 11.30	Занятия с психологом по программе «Антистресс»
12:30-13:30	Обед на борту теплохода
13:30	Прибытие теплохода на <b>остров Огой (Прибайкальский национальный парк)</b> .
13:30 – 14:00	Высадка на берег с помощью шлюпки(при благоприятной погоде, занимает от 30-60 минут)
14:00 – 16:00	Экскурсия по <b>острову Огой</b> . Посещение ступы Просветления.
<p><b>Остров Огой</b> – это одно из «мест силы» Байкала. На вершине острова в 2005 году возвели буддийскую ступу, именуемую Ступой Просветления. Если босиком обойти вокруг этой ступы, можно очиститься духовно – от разных переживаний, волнений и проблем. Для этого вокруг ступы выложена тропинка. Так же в этом сильном месте необходимо загадать желание, которое обязательно сбудется.</p>	
16:00 – 16:30	Посадка на теплоход с помощью шлюпки (при благоприятной погоде, занимает от 30-60 минут). Отправление теплохода на <b>остров Ольхон, поселок Хужир (Прибайкальский национальный парк)</b> .
18:00	Прибытие теплохода на <b>остров Ольхон, поселок Хужир</b> .





**Остров Ольхон** – самый большой остров озера Байкал. Ольхон – географический, исторический, сакральный центр озера. Здесь, согласно легенде, произошел бурятский народ и, по преданию, получил дар первый бурятский шаман. Скала Шаманка – одна из девяти святынь Азии. Наиболее почитаема пещера в скале мыса, которая считается местом обитания духа-

хозяина Ольхона.

18:00 – 18:30	Высадка на берег с помощью шлюпки(при благоприятной погоде, занимает от 30-60 минут)
18:30 – 20:30	Посещение священной скалы <b>Шаманка</b> . Прогулка по острову.
20:30-21:00	Посадка на теплоход с помощью шлюпки (при благоприятной погоде, занимает от 30-60 минут). Отправление теплохода на <b>Малые Ушканьи острова (Забайкальский национальный парк)</b> .
21:00	Ужин на борту теплохода.

#### 4 – ий день, 6 августа

06:00	Прибытие на Малые Ушканьи острова.
06:00 – 08:00	Посещение лежбища нерп. Посадка/высадка на берег с помощью шлюпки, при благоприятной погоде (при благоприятной погоде, занимает от 30-60 минут).

**Ушканьи острова** имеют статус памятника природы. В состав архипелага входят 4 острова: Большой Ушканий остров, а также Малые Ушканьи острова: Долгий, Тонкий и Круглый. На каменистых пляжах Ушканьих островов отдыхают нерпы в их естественной среде обитания. Здесь их собирается до нескольких сотен. Именно поэтому, острова отнесены к заповедной зоне парка и посещение их строго ограничено. Острова охраняются инспекторами Забайкальского национального парка от браконьеров и чрезмерного количества посетителей. Нерпа – очень пугливое животное, и поэтому при посещении лежбищ нерпы необходимо соблюдать очень важные правила: не шуметь, не разжигать костров, ходить только по специально проложенным тропинкам. Чтобы не спугнуть нерпу, при посещении Ушканьих островов не следует надевать яркую одежду. На Ушканьих островах прекрасно сохранился первозданный лес из высоких сосен и лиственниц, густых зарослей даурского рододендрона. На обрывистых берегах островов в начале лета цветет необычная морская капуста. Одно из интереснейших явлений Ушканьих островов - это муравейники. По количеству муравейников остров не имеет себе равных в РФ, общее количество их насчитывает несколько тысяч. На 1 гектар приходится 18-20 муравейников.



08:00	Отправление теплохода в <b>Чивыркуйский залив, бухта Змеиная</b>
08.00	Зарядка на палубе (йога)
09:00-10:00	Завтрак на борту теплохода.
10.30- 12.30	Занятия с психологом по программе «Антистресс»
13:00-14:00	Обед на борту теплохода
14:00-14:30	Прибытие теплохода в Чивыркуйский залив, бухта Змеиная. Высадка на берег при помощи шлюпки(при благоприятной погоде, занимает от 30-60 минут)
14:30-17:30	Купание в горячих источниках. Для желающих-прогулка по тропе
17:30-18:00	Посадка на теплоход при помощи шлюпки
18:00	Отправление теплохода в бухту Ая
20:30-21:30	Ужин на борту теплохода.

#### 5 -ий день, 7 августа

08:00-09:00	Завтрак на борту теплохода.
09:00	Прибытие теплохода в бухту Ая
09:00-10:00	Высадка на берег с помощью шлюпки, при благоприятной погоде (при благоприятной погоде, занимает от 30-60 минут).
10:00-17:00	Поход по экотропе Протяженность тропы 7 км. Уровень сложности средний. Пикник на берегу с таежным чаем на костре. Обед в формате ланч-бокса выдается на теплоходе. <b>Прогулка на катамаране по озеру Фролиха. Озеро Фролиха</b>



	<i>– одно из самых заповедных мест на северном Байкале. Это горное озеро образовалось в Ледниковый период, когда в этой долине столкнулись 2 ледника. Образовавшаяся плотина ограничила сток рек и сформировала огромное озеро. И с тех пор там мало, что изменилось: все так же окружают его горы и девственная тайга. Красота на Фролихе необычайная! Фролиху стоит посетить, если вы хотите насладиться красотой природы, нетронутой человеком. В озере водится редкая арктическая рыба даватчан – привет ледниковой эпохи. Даватчан занесена в Красную Книгу. Каким образом арктический голец попал в озеро – одна из загадок Байкала.</i>
17:00-18:00	Посадка на теплоход при помощи шлюпки (при благоприятной погоде, занимает от 30-60 минут).
	Ужин на борту теплохода
20:00	Отправление теплохода на о. Ольхон, п.Хужир
20:00-21.30	Занятия с психологом по программе «Антистресс»

**\*\*\*При сокращении продолжительности похода на озеро Фролиха возможно посещение санатория Хакусы  
6 –ый день, 8 августа**

09:00 – 10:00	Завтрак на борту теплохода.
10.30 – 12.30	Занятия с психологом по программе «Антистресс»
13:00-14:00	Обед на борту теплохода
16:00-16:30	Прибытие теплохода на о. Ольхон, п. Хужир. Высадка на берег при помощи шлюпки (при благоприятной погоде, занимает от 30-60 минут)
16:30-19:30	Этнографическая встреча с шаманом
	По желанию гостей-прогулка по поселку
19:30-20:00	Посадка на теплоход при помощи шлюпки. Отправление в бухту Академическая, БО «Байкальские Дюны»
20:00	Ужин на борту теплохода

**7-ой день, 9 августа**

08:00	Прибытие теплохода в бухту Академическая, база отдыха «Байкальские Дюны».
09:00 – 10:00	Завтрак на борту теплохода.
10:00	Высадка на берег в бухте Академическая, база отдыха «Байкальские Дюны» .

**База отдыха «Байкальские Дюны»,** расположена в 280 км от Иркутска, на территории Прибайкальского национального парка. Ухоженная территория и благоустроенная пляжная зона в сочетании с новыми деревянными коттеджами, органически вписанными в ландшафт бухты Академической, оставляют приятное впечатление.



Окруженный с одной стороны скалами и прекрасной сибирской тайгой, а с другой - озером Байкал, центр отдыха предлагает своим гостям размещение в одном из самых красивых мест на Байкале, где все создает отличное настроение: таежные склоны Приморского хребта, множество больших и малых скал, кедры, лиственницы, чистейший пляж из мелкой кварцевой гальки.

11:00 -13:00	Экскурсия в бухту Песчаную, бухту Бабушка. Протяженность 1,5 км. Уровень сложности низкий.
--------------	---



Экскурсия включает в себя осмотр бухты Песчаной, Бабушки, скалы Большая колокольня. Бухта. Чистый песчаный пляж, имеющий форму полукруга, длиной 750 м, живописно обрамляют скалы – Большая Колокольня и Малая Колокольня. Вы увидите знаменитые ходульные деревья, из-под которых вода и ветер с юга озера постоянно вымывают песчаную почву. Они растут на песчаном склоне в северной части бухты. Это сосны и лиственницы, поднявшиеся над землей на корнях-ходулях выше человеческого роста. Спускаясь в бухту Бабушка, обратите внимание на мыс Дед. С этого ракурса становится понятно, откуда появилось название мыса. От бухты Песчаной в бухту Бабушка Вас приведет тропа, проложенная через заросли багульника и проходящая мимо огромных муравейников.

**Бухта Песчаная** - одно из самых известных и живописных мест на озере - не оставляет никого равнодушным. За бухтой закрепилось название Сибирская Ривьера, и она объявлена памятником природы. Как будто Творец, отделявая берега Байкала, именно здесь почувствовал вдохновение и с особой любовью вылепил скалы, плавные склоны гор и правильный полуовал пляжа бухты,

гармонично разместив все это на небольшом пространстве байкальского побережья. В бухте Песчаной мягкий микроклимат и большое количество солнечных дней в году, такое же, как на курортах Черноморского побережья. Это единственное место в Восточной Сибири, где среднегодовая температура воздуха положительна (+0,4°C).

14:00 – 15:00	Обед на борту теплохода.
15:00 – 18:00	Отдых на песчаном пляже. Для желающих экскурсия на «Скалу обозрения».
	Русская баня на берегу с чаем из Байкальских трав.
20:00 – 21:00	Капитанский ужин на борту теплохода
00:00	Отправление теплохода в пос. Листвянка. Баржа ВСРП.

### 8-ой день, 10 августа

07:00	Прибытие теплохода в пос. Листвянка.
08.00-09:00	Завтрак на борту теплохода
09:00-09:30	Высадка гостей на берег в п. Листвянка, причал ВСРП. Завершение рейса.
09:30-13:15	Трансфер: п. Листвянка – Аэропорт (по необходимости) – отель

### Примечание:

1. При посещении острова Ушканий, наличие Байкальской нерпы на лежбище не гарантировано;
2. Перед посещением горячих источников (Чивыркуйский залив, бухта Змеиная, санаторий Хакусы) необходимо проконсультироваться с лечащим врачом);
3. Пронос стороннего алкоголя на борт теплохода запрещен.

### Примечание:

Расстояния определены по карте оз. Байкал. Фактические расстояния в каждом конкретном рейсе могут изменяться в пределах 5-10 % (ориентировочно). Это объясняется метеоусловиями (ветер, волна, видимость). Капитан в целях обеспечения безопасности плавания, может менять курс судна, что приводит к увеличению пройденного расстояния; При заданной скорости 14 км/час время прихода (отхода), продолжительность стоянки в каждом конкретном пункте можно изменить.

### Расчет расстояния программы:

П. Листвянка – м. Половинный – 40 км (3 часа)  
 М. Половинный – о. Огой – 270 км (21 час)  
 о. Огой – о. Ольхон, п. Хужир – 25 км (1 час 40 минут)  
 о. Ольхон, п. Хужир – Малые Ушканы острова – 120 км (9 часов 30 минут)  
 Малые Ушканы острова - Чивыркуйский залив (б. Змеевая)- 60 км (4 часа 30 минут)  
 Чивыркуйский залив (б. Змеевая)– б. Ая – 210 км (16 часов)  
 Б. Ая – о. Ольхон, п. Хужир – 300 км (20 часов)  
 п. Хужир - бухта Академическая – 165 км (12 часов 00 минут)  
 Бухта Академическая – п. Листвянка – 90 км (7 часов 00 минут)

Итого: 1280 км

Лимит километража 150 км в сутки \* 6 суток = 900 км  
 Превышение лимита километража на 380 км.

### Расчет стоимости программы.

Пси-тур на круизном теплоходе «Николай Ероценко» с обучением по авторской программе известного психолога М.Ю. Городновой, ежедневными экскурсиями по программе, трехразовым питанием по меню ресторана байкальской кухни стоит от 130 000руб. до 250 000 руб. По окончании поездки слушатели получают удостоверение о повышении квалификации по теме «Антистресс. Эффективные психотерапевтические и психологические практики» (72ч.):

1. Проживание в стандартной каюте(койка-место) теплохода при трехместном размещении – 160 000руб. на нижних полках, и 130 000руб. – на верхней полке.
2. Проживание в стандартной каюте (койка-место) при двухместном размещении – 210 000руб.
3. Проживание в полулюксе (койка-место) при двухместном размещении – 230 000руб.
4. Проживание в люксе (койка-место) при двухместном размещении – 250 000руб., при трехместном размещении(койка место) – 180 000 руб (в люксе имеется джакузи)

### Примечание:

В каждой местности есть свой культурный срез, условия и энергетика. Соответственно любая территория является для человека потенциальным целителем. PSU-туризм начинается с

определения места, благоприятного для физического состояния и восстановления, рядом с природными объектами, гораздо «большими» (по объему, исторической, географической или культурной значимости), чем сам человек. Психологически это оправдано тем, что у туриста формируется ощущение большего в самом себе. Следующим шагом является тема, формируется программа курса и сам туристический маршрут.

Считается, что пси-туризм – это 70% отдыха и 30% психологического сопровождения. Руководителем обычно выступает профессиональный тренер-психолог, который занимается формированием программ тренингов, медитаций. В задачи психолога входит не только групповое ведение, но и помощь отдельному участнику в устранении негативных мыслей, настрое на активную деятельность. Обычно программа психологического туризма состоит из обучения лучшим практикам безмедикаментозной терапии по снижению уровня тревожности, синдрома общей психологической усталости, перегруженности проблемами профессиональной деятельности, личностными проблемами; медитации, помогающей снизить напряжение, беспокойство и тем самым справиться со стрессами; консультаций, в ходе которых обсуждаются самые волнующие темы.

Сочетание интересного отдыха с приобретением новых полезных навыков и умений является целью авторских пси-туров. За время подобной поездки человек сможет обучиться эффективным коммуникациям, управлению эмоциями и чувствами, быстрой релаксацией. По окончании пси-тура человек вернется домой с ощущением прилива сил и энергии. Все его естество наполнится свежими идеями и готовностью творить и достигать новых рубежей в карьере, семье, личностном росте.

**Озеро Байкал расположено в самом сердце Азии и хранит в себе массу уникальных многовековых загадок и тайн. КОФ «Просвещение» предлагает слушателям своих авторских пси-программ покорить одно из главных чудес России на круизном теплоходе «Николай Ерощенко».**

Трехпалубный круизный теплоход «Николай Ерощенко» считается по оснащению одним из лучших теплоходов Байкала. Теплоход вмещает 46 пассажиров при 18 членах экипажа. Теплоход предлагает 12 стандартных кают с 2х местным размещением + третье место (откидная полка), одну каюту люкс с 2х местным размещением (возможна допкровать для 3х местного размещения, люкс оснащен джакузи), четыре каюты полулюкс с двух местным размещением.

Круизный лайнер полностью арендуется КОФ «Просвещение» на время психологического тура (4 – 10 августа 2023года, 7 дней).

В стоимость тура не включен авиаперелет и трансфер от аэропорта и в аэропорт. Занятия с психологом и все экскурсии, плюс проживание в каюте лайнера на полном пансионе и в отеле «Тайга» (одна ночь) на завтраках полностью включены в стоимость тура . По окончании пси-тура слушатели получают удостоверение о повышении квалификации по теме «Формирование стрессоустойчивости и резилентности. Методы гештальт-терапии и когнитивно-поведенческой терапии» (72ч.)