

Ретрит Нёндرو и Внешней Гуру-йоги

31 июля – 6 августа

+ кочевое погружение в Центральной Монголии

26 – 30 июля



Обзор ретрита (31 июля – 6 августа)

Этот 7-дневный погружённый ретрит знакомит с основополагающими практиками традиции Ютог Ньингтиг, проходящий в бескрайних открытых ландшафтах Монголии.

Ютог Ньингтиг — это сердечная сущностная линия учений Ютог Йонтен Гонпо, основателя традиционной тибетской медицины, просветлённого йогина и духовного мастера. Практика объединяет медитацию, исцеление, мантры, визуализацию и созерцательные тренировки как целостный путь трансформации, подходящий для современной жизни.

В центре ретрита находится нёндру (предварительные практики) – важнейшая основа ваджраяны, поддерживающая очищение, накопление заслуг и мудрости, а также подготовку к более глубокому постижению.

Затем мы постепенно перейдём к практике Внешней Гуру-йоги – глубокой практике, поддерживающей прямую связь с просветлённым присутствием Ютога в повседневном опыте. Ретрит проходит под вечным синим небом Монголии (Мөнх Хөх Тэнгэр) и предлагает погружение в одну из последних живых кочевых культур на Земле: половина населения Монголии по-прежнему сезонно живёт в герах (традиционных юртах), следуя экологической мудрости, ритуальной взаимности и наследственной памяти.

Ретрит проводится в местном медитационном центре (Ariusakhuin Tulhuur Meditation Center, Mongolia) — месте, которое специально сделано простым и тихим, чтобы создать пространство для ухода от внешней суеты и глубокого погружения в практику. Местные целители традиционной медицины также присоединятся к ретриту, чтобы поделиться своими знаниями о мантрах и целительном воздействии медицины.

Ретрит и дополнительное «Кочевое погружение:

П

**о следам Занабазара» (26
июля – 30 июля)**

Для тех, кто хочет углубить свой опыт за пределами ретрита, доступно дополнительное 5-дневное духовно-культурное путешествие, вдохновлённое жизнью, учением и художественным наследием Занабазара — почитаемого монгольского духовного лидера, учёного, художника и основателя традиции монгольского буддийского искусства.

Это погружённое путешествие проходит через ландшафты и священные места, связанные с буддийским наследием Монголии, соединяя созерцательные путешествия, кочевую жизнь, художественное наследие и обширные природные пространства в формат паломничества.

День 1 – Улан-Батор: знакомство с Занабазаром и монгольским буддизмом

Путешествие начинается в Улан-Баторе с посещения монастыря Гандантэгченлин — духовного сердца монгольского буддизма, где можно присутствовать на утренних молитвах и увидеть величественную статую Авалокитешвары.

Далее посещается Музей изящных искусств имени Занабазара, где хранятся наиболее известные буддийские скульптуры и священные произведения искусства. Через эти шедевры участники знакомятся с духовной философией Занабазара, его художественным видением и влиянием на буддийскую культуру Монголии.

Вечером – время для личной рефлексии или дополнительного визита к местному шаману, чтобы увидеть традиционный шаманский ритуал, отражающий буддийские духовные традиции Монголии, которые до сих пор сосуществуют с буддизмом.

Размещение: 4★ отель в Улан-Баторе

Питание: обед и ужин (L/D)

День 2 – Эльсен Тасархай и Хархорин: древняя столица и монастырское наследие

Выезд из Улан-Батора в центральную Монголию с остановкой в Эльсен Тасархай, где песчаные дюны встречаются со степью. Здесь можно покататься на верблюдах и увидеть изменчивые ландшафты кочевой жизни.

Далее — Хархорин, древняя столица Монгольской империи и важный центр буддийского возрождения во времена Занабазара. Посещение монастыря Эрдэнэ Зуу — старейшего сохранившегося буддийского монастыря Монголии.

Вечером — спокойная прогулка по территории монастыря и ночь в традиционном гере под открытым небом степи.

Размещение: гера (юртовый лагерь)

Питание: завтрак, обед и ужин (B/L/D)

День 3 – монастырь Төвхөн и долина Орхон: место медитации Занабазара

Путешествие продолжается в священную долину Орхон (объект ЮНЕСКО), связанную с духовной практикой и кочевой цивилизацией.

Посещение монастыря Төвхөн — удалённого места медитации, основанного самим Занабазаром. Это место служило пространством для практики, создания сакрального искусства и духовных исследований.

Время для молчаливой ходьбы, медитации и созерцания природы, затем посещение водопада и степей долины Орхон.

Ночь в удалённом гере.

Размещение: гера Питание:

B/L/D

День 4 – Наиман Нуур: созерцание в священном ландшафте

Переезд в регион Наиман Нуур («Восемь озёр») — один из самых спокойных и нетронутых уголков Монголии.

Свободное время у озера для прогулок, отдыха и созерцания природы. День посвящён интеграции и внутренней тишине.

Закат и ночь в лагере у озера.

Размещение: гера

Питание: B/L/D

День 5 – Национальный парк Хустай и возвращение в Улан-Батор

Возвращение в Улан-Батор с остановкой в национальном парке Хустай, где обитают дикие лошади Пржевальского (такхи).

Последняя прогулка по парку, затем возвращение в город.

Размещение: 4★ отель в Улан-Баторе

Питание: завтрак и обед (B/L)

Информация о программе и стоимости

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА ДЛЯ РОССИИ

Категории	Вариант 1: только ретрит	• Вариант 2: ретрит + кочевое погружение
Локация	Ariusakhuin Tulhuur Meditation Center (7 дней)	Полный ретрит + 5-дневное культурно-природное путешествие по Монголии (по следам Занабазара)
Включает:	- Полная 7-дневная программа ретрита - Медитации и учения - Полное проживание - Все питание во время ретрита - Погружение в монгольский ландшафт на месте (верховая езда)	- Трансфер из/в аэропорт - Полная 7-дневная программа ретрита 5-дневный организованный маршрут паломничества по Монголии - Транспорт 4WD (включая водителя и топливо) - Проживание в отелях и юртовых лагерях - Все питание во время путешествия (за исключением отдельно указанных случаев) - Входные билеты в монастыри и национальные парки - Опыт катания на верблюдах и лошадях - Поддержка лицензированного гида
Проживание	Гэр (юрта) / или простые комнаты	4-звёздочный отель (Улан-Батор) + юртовые лагеря + проживание у кочевой семьи
питание	Полный пансион во время ретрита	Полный пансион во время путешествия и ретрита
Стоимость (совместное размещение)	\$350 USD	\$1,350 USD total
Стоимость проживания (одноместное размещение)	\$880 USD	\$1,880 USD total

Регистрация и информация об оплате

Для подтверждения участия в ретрите требуется депозит в размере **\$300**. Ваша регистрация будет подтверждена после получения депозита. Поскольку количество мест ограничено, участие распределяется по принципу «первым пришёл – первым обслужен».

Оставшаяся сумма оплачивается до **1 июля**.

Мы понимаем, что планы могут меняться. Отмены, сделанные **до или 1 июля**, подлежат возврату всех платежей за вычетом административного сбора в размере **\$150**.

После **1 июля** платежи не подлежат возврату, так как к этому времени все логистические и организационные процессы будут полностью подтверждены.

Банковские реквизиты

Получатель: Altan Sorig LLC

Представитель компании: Khaliunaa Naranbayar

Банк: Trade and Development Bank of Mongolia

Адрес банка: штаб-квартира Trade and Development Bank, Peace Avenue 19, 1-й хороо, район Сухэ-Батор, Улан-Батор 14210, Монголия

Номер счёта: 413140705

IBAN: MN380004000413140705

SWIFT / BIC код: TDBMMNUB

Адрес получателя: Чингэлтэй, 1-й хороо, Жуулчин 12-2, Улан-Батор 15710, Монголия

Телефон: +976 99118236

Инструктор



Баир Манзархан, LMT, практик тибетской медицины и Ютог Ньингтик из бурят-монгольского региона Восточной Сибири. Он обладает более чем 19-летним опытом применения внешних терапий, имеет медицинское и психологическое образование, полученное в западных академических учреждениях, и объединяет клинические знания с созерцательной практикой. Он является целителем мантр, инструктором по йоге и медитации, специализируясь на соединении традиционных систем исцеления с современными подходами к работе с телом и психикой.