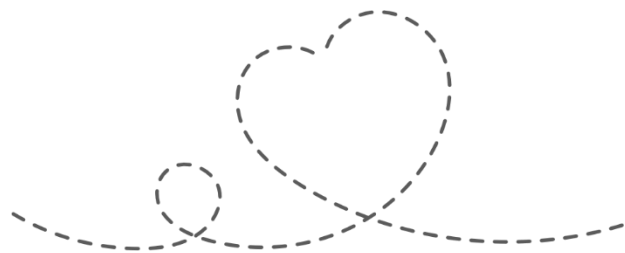


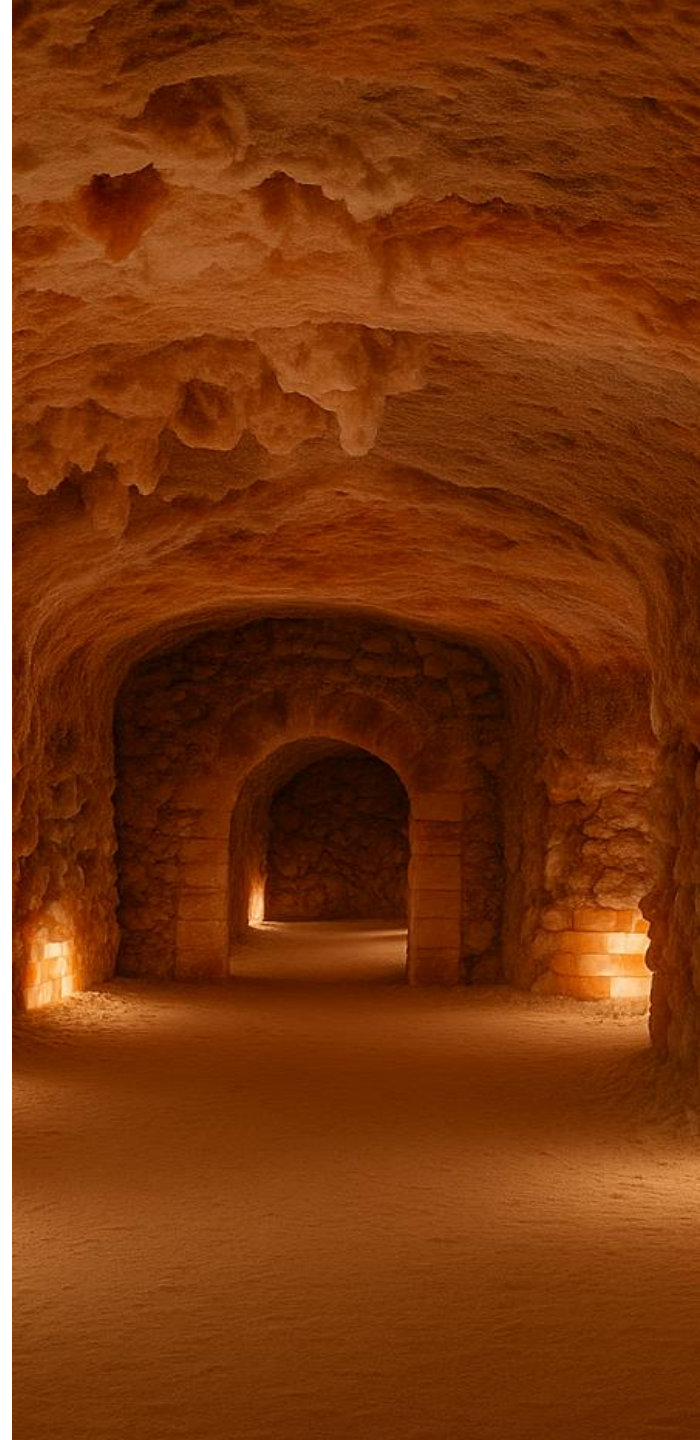


Authentic *Travel Community*





ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ СЕРДЦЕ
ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ





AUTHENTIC TRAVEL COMMUNITY—

туристическая компания, специализирующаяся на экотуризме, приключенческих и культурных путешествиях по Кыргызстану.

Мы не показываем, мы погружаем



Лечебно-экскурсионный тур «Дыхание глубины»

Продолжительность: 12 дней / 11 ночей

Маршрут: Бишкек – Кара-Булак – Бурана – Кочкор – Чон-Туз – Сон-Куль – Балыкчы – Бишкек

12 дней погружения в атмосферу горного Кыргызстана, где лечение сочетается с удивительными экскурсиями. Исследуйте древние башни Бурана, насладитесь панорамами Орто-Токойского водохранилища, а также откройте для себя подземные чудеса соляных шахт Чон-Туз, способствующие восстановлению дыхания и энергии через уникальные сеансы спелеотерапии. Путешествие, которое вернет вам силы, гармонию и душевное спокойствие



Покой, дыхание, природа — это не просто отдых

Этот тур — не про галочку «я был», а про возвращение к себе. Здесь вы будете не бегать по достопримечательностям, а медленно вдыхать Кыргызстан — с его тишиной гор, чистейшим воздухом и природным ритмом.

Мы соединяем:

- ☒ лечебные сеансы в уникальной соляной шахте Чон-Туз,
- ☒ мягкие прогулки по горам и озёрам,
- ☒ культурные мастер-классы и отдых в этно-локациях.

Это восстановление через дыхание, тишину и соль — без спешки, без суеты, в окружении заботы и природы.

Общие рекомендации:

- Участники должны брать тёплую одежду для шахты: +8...+10 °C на протяжении всей терапии.
- Спелеотерапия по 4 ч в шахте — согласно рекомендациям специалистов; выгодна дыхательная система, иммунитет, снятие аллергии.
- Долгие переезды компенсированы остановками и увлекательными экскурсиями.
- Тур балансирует активные и пассивные лечебные дни, обеспечивая восстановление и насыщение.



- Сильная концентрация соляных микрокристаллов ($5-10 \text{ мг/м}^3$) размером менее 5 мкм, проникающих глубоко в бронхи — это помогает при бронхиальной астме, хроническом бронхите и аллергиях
- Негативная ионизация воздуха ($4\,000-11\,000 \text{ ион/м}^3$) оказывает антисептический эффект: бактерий в воздухе лишь 3–5 ед/м³
- Стабильная температура $+8...+10 \text{ }^\circ\text{C}$ и влажность 45–65 % создают идеальный микроклимат для спелеотерапии
- Уникальность шахты: расположена на высоте 2100 м, длина галереи 500 м, ширина 5 м, высота 3 м, оснащена вентиляцией и лечебными палатами
- По данным, только внутри шахты эффективность лечения астмы до 97 %, проведено лечение с 1980 года

Соляная шахта Чон-Туз — это не спа и не санаторий.

Это естественная природная камера, где воздух наполнен мельчайшими частицами соли и природными ионами, которые:

- проникают глубоко в бронхи и лёгкие,
- снимают воспаление,
- очищают дыхательные пути,
- улучшают сон и настроение.

🏠 Микроклимат:

$+10 \text{ }^\circ\text{C}$ круглый год | 45–65% влажности

До $11\,000 \text{ ионов/м}^3$ | Без аллергенов и бактерий

🕒 4 часа в шахте = 4 часа глубокой регенерации.

При регулярных посещениях исчезают симптомы астмы, аллергии, хронических бронхитов.

Здесь не лечат таблетками — здесь лечит сама природа.



День 1

Бишкек → Кара-Булак

- 08:00 – Встреча в аэропорту Манас (зависит от рейса).
- 09:00–10:00 – Завтрак в этно-комплексе «Супара».
- 10:00–12:00 – Переезд (≈ 80 км, ~1.5 ч) до Кара-Булак эко-резорта.
- 12:00–13:00 – Обед.
- 13:00–18:00 – Отдых: SPA, лёгкие прогулки.
- 18:00–19:00 – Ужин.
- Ночёвка в Кара-Булаке.

Утром мы встречаемся в международном аэропорту Манас и сразу погружаемся в атмосферу кыргызского гостеприимства — завтрак в этнокомплексе Супара, где аромат горячих лепёшек, свежего каймака и травяного чая настраивает на спокойствие.

Далее, путь ведёт нас в эко-резорт Кара-Булак, уютно спрятавшийся среди сосен на предгорьях. Здесь можно отдохнуть после дороги, вдохнуть кристально чистый воздух, прогуляться по хвойным тропам, насладиться органическим обедом и вечером расслабиться под лёгкий звон ручья, скрытого в камышах.



Кара-Булак – Бурана – Орто-Токой – Кочкор – Чон-Туз

- 08:00–09:00 – Завтрак.
- 09:00–10:00 – Переезд до Бурана (≈70 км, ~1 ч).
- 10:00–11:30 – Экскурсия в Башню Бурана.
- 11:30–12:30 – Переезд к Орто-Токой (≈20 км, ~30 мин).
- 12:30–13:30 – Пикник на панораме.
- 13:30–14:00 – Переезд в село Кочкор (≈15 км, ~20 мин).
- 14:00–15:00 – Заселение в гостевой дом Сейтек + обед.
- 15:00–16:00 – Подготовка + переезд до Чон-Туз (≈25 км, ~1 ч с учётом горной дороги).
- 16:00–20:00 – Спелеотерапия – 4 ч.
- 20:00–21:00 – Возвращение, ужин, ночёвка в Сейтеке.

После завтрака отправляемся по Великому Шёлковому пути — в древнюю Башню Бурана, где ветер до сих пор шепчет истории караванов.

По дороге устраиваем пикник на панораме Орто-Токойского водохранилища — здесь синь воды встречается с золотыми холмами. Далее — переезд в Кочкор, где нас ждёт уютный гостевой дом «Сейтек» и домашний обед.

Вечером — первое погружение в соляную шахту Чон-Туз. Через час пути по горной дороге мы спускаемся в подземный мир, наполненный ионами соли и минералами.

Здесь особый микроклимат: постоянная температура +10°C, высокая ионизация, почти полное отсутствие аллергенов. Вы вдыхаете воздух, насыщенный соляной пылью, которая глубоко проникает в лёгкие, облегчая дыхание. Это не просто сеанс — это встреча с природной аптекой, созданной миллионы лет назад.



Коль-Кок – Чон-Туз

- 8:00–09:00 – Завтрак.
- 09:00–10:00 – Переезд до Коль-Кока (≈50 км, ~1 ч) + экскурсия до 11:30.
- 11:30–12:00 – Возвращение в Кочкор.
- 12:00–13:00 – Обед в кафе в Кочкоре.
- 13:00–14:00 – Подготовка и переезд до Чон-Туз.
- 14:00–18:00 – Спелеотерапия – 4 ч.
- 18:00–19:00 – Возвращение, ужин в местном кафе, ночь в Кочкоре.

После завтрака — лёгкая утренняя экскурсия в долину Коль-Кок, где мягкие холмы словно укрыты цветным ковром. Это место зовут «ложем света» за его утреннее сияние.

Обед в Кочкоре, и снова — путь в шахту Чон-Туз. После первого посещения тело уже узнаёт знакомую прохладу, а дыхание становится более глубоким и свободным. За 4 часа организм погружается в состояние восстановления, снижается напряжение, нормализуется давление и работа дыхательной системы.



Чон-Туз

- **08:00–09:00** – Завтрак.
- **09:00–10:00** – Переезд до шахты.
- **10:00–14:00** – Спелеотерапия – 4 ч.
- **14:00–15:00** – Обед и возвращение.
- **15:00–18:00** – Свободное время.
- **18:00–19:00** – Ужин.

Этот день полностью посвящён восстановлению. После завтрака — неспешный путь в шахту. В тишине подземных залов вы можете отдыхать, читать, медитировать или просто дышать. Воздух здесь стерилен — в одном кубометре не более 5 бактерий.

Четырёхчасовое пребывание в таком пространстве приравнивается к полноценному лечению — особенно эффективно при астме, аллергии, хроническом бронхите. После обеда — лёгкий отдых и ужин в гостевом доме.



Орто-Токой – Чон-Туз

- **08:00–09:00** – Завтрак.
- **09:00–10:00** – Переезд к Орто-Токой (≈20 мин).
- **10:00–12:00** – Катание на лодках.
- **12:00–13:00** – Обед на берегу.
- **13:00–14:00** – Переезд до шахты.
- **14:00–18:00** – Спелеотерапия – 4 ч.
- **18:00–19:00** – Возвращение, ужин.

Сегодня — активное утро на воде. На Орто-Токойском водохранилище мы катаемся на лодках: тишина воды, горы вдали и безмятежность.

После обеда — возвращение к спелеотерапии. С каждой сессией в шахте Чон-Туз ваше тело словно оттаивает, особенно это ощущается в глубоком, лёгком дыхании и спокойствии нервной системы.



Чон-Туз

- **08:00–09:00** – Завтрак.
- **09:00–10:00** – Переезд до шахты.
- **10:00–14:00** – Спелеотерапия – 4 ч.
- **14:00–15:00** – Обед и возвращение.
- **15:00–18:00** – Свободное время.
- **18:00–19:00** – Ужин.

Пассивные дни в Чон-Туз — не пауза, а важнейшая часть лечебного процесса. Сегодня мы никуда не спешим: организм уже вошёл в ритм спелеотерапии, и теперь ему нужно время для закрепления результатов.

После лёгкого завтрака — часовой переезд в шахту, где вас снова встречает стерильный, насыщенный солью воздух. Здесь почти нет бактерий и аллергенов, а содержание аэрозолей идеально для восстановления дыхательных путей.

Четырёхчасовое пребывание в этой среде способствует снижению воспалений, укреплению иммунной системы, нормализации давления и улучшению сна. Это день, когда тело работает на полную — даже если внешне вы просто отдыхаете.



Кочкор – Сон-Куль – Чон-Туз

- **06:30** — Завтрак в гостевом доме (Кочкор)
- **07:00** — Выезд к озеру Сон-Куль
- **09:30** — Прибытие на озеро, лёгкая прогулка
- **09:30 – 11:00** — Пикник на берегу, время для фото и отдыха
- **11:00 – 12:30** — Конная прогулка по берегу Сон-Куля
- **12:30 – 13:00** — Чай, сборы
- **13:00** — Выезд из Сон-Куля в Чон-Туз через горную дорогу
- **16:00** — Прибытие в Чон-Туз, отдых
- **16:30 – 20:30** — Сеанс спелеотерапии в соляной шахте
- **20:30 – 21:10** — Возвращение в Кочкор
- **21:10** — Поздний ужин и ночевка в гостевом доме

Ранним утром мы отправляемся к высокогорному озеру Сон-Куль — алмазу среди плоскогорья на высоте 3 000 метров. Дорога лежит через перевалы и пастбища, где кочевники веками пасли свои стада. По прибытии — пикник на берегу озера: свежий воздух, кристальная вода и тишина, в которой отдыхает разум.

После обеда — неспешная конная прогулка по прибрежным просторам. Лёгкий ветер, отражение неба в воде и бескрайняя свобода — всё это создаёт состояние полного перезагрузки.

Ближе к вечеру возвращаемся в Чон-Туз, где вас снова встречает знакомая прохлада шахты. Тело легко принимает сеанс — после насыщенного дня воздух соляных залов ощущается особенно глубоко и целительно



Кочкор – Чон-Туз

- **08:00–09:00 – Завтрак.**
- **09:00–10:00 – Переезд до шахты.**
- **10:00–14:00 – Спелеотерапия – 4 ч.**
- **14:00–15:00 – Обед и возвращение.**
- **15:00–18:00 – Свободное время.**
- **18:00–19:00 – Ужин.**

С самого утра — ощущение полной перезагрузки. Воздух прозрачный, как горный родник. Солнечный свет пробивается сквозь шторы, наполняя комнату теплом. Завтрак простой, домашний, душевный.

Сегодня нет планов — только путь в Чон-Туз и возвращение. Но этот путь — внутрь себя. Спускаясь в шахту, вы словно входите в пространство покоя. Лёгкие начинают дышать глубже, мысли — замедляются, тело — отпускает напряжение.

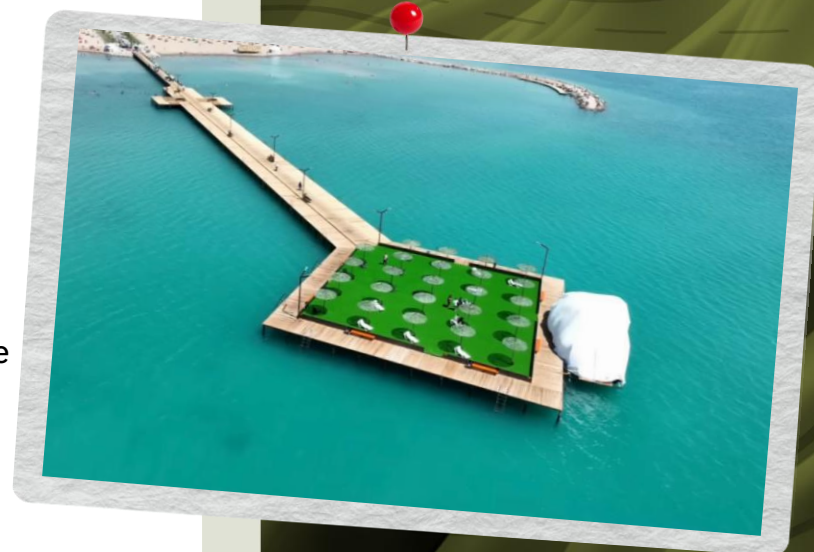
После возвращения — обед и день в тишине. Вечер можно провести с чашкой травяного чая и книгой, укрывшись пледом, или просто слушая, как дышит тишина. День, который кажется очень простым — но запоминается надолго.



Кочкор – Балыкчы – Чон-Туз

- 08:00–09:00 – Завтрак.
- 09:00–10:30 – Переезд в Балыкчы (≈100 км, ~2 ч).
- 10:30–13:00 – Пляжный отдых и купание.
- 13:00–14:00 – Обед.
- 14:00–15:00 – Возвращение в Кочкор.
- 15:00–16:00 – Переезд до шахты для лечения.
- 16:00–20:00 – Спелеотерапия.
- 20:00–21:00 – Ужин.

Путь в город Балыкчы, где мы отдыхаем на пляже, купаемся и наслаждаемся озером Иссык-Куль. После — обед и возвращение в Кочкор. Вечером — знакомая дорога в Чон-Туз. С каждым днём лечение становится всё более ощутимым — тело будто вспоминает, как должно дышать свободно.



Кочкор – Чон-Туз

- **08:00–09:00** – Завтрак.
- **09:00–10:00** – Поездка в сувенирную лавку в центре Кочкора: покупка сувениров.
- **10:00–12:00** – Мастер-класс по сборке юрты.
- **12:00–13:00** – Обед в гостевом доме.
- **13:00–14:00** – Поездка в шахту.
- **14:00–18:00** – Спелеотерапия – 4 ч.
- **18:00–19:00** – Ужин.

Утро начинаем с мастер-класса по сборке юрты — вы увидите, как за час создаётся дом кочевника. Далее — ювелирная лавка с авторскими изделиями из серебра.

Обед и заключительный вечер в шахте Чон-Туз. Это кульминация: организм насыщен минералами, дыхание открыто, психоэмоциональный фон сбалансирован. Многие гости описывают состояние как «медитация тела».

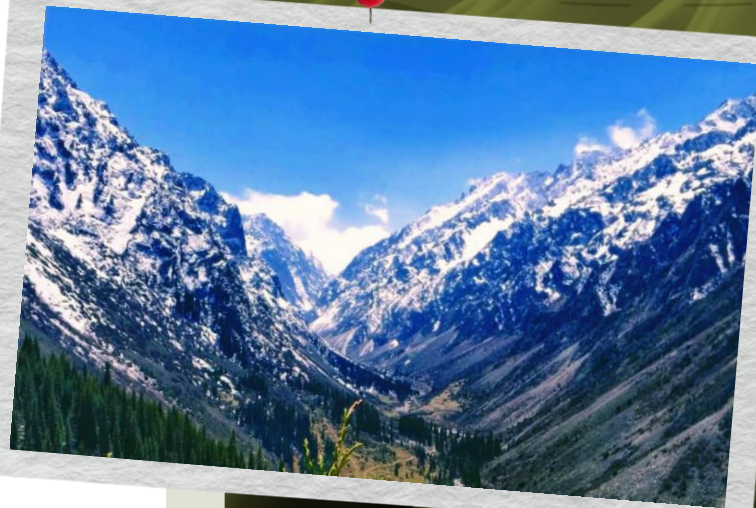


Кочкор – Чон-Туз

- **08:00–09:00** – Завтрак.
- **09:00–10:00** – Переезд до шахты.
- **10:00–14:00** – Спелеотерапия – 4 ч.
- **14:00–15:00** – Обед и возвращение.
- **15:00–18:00** – Свободное время.
- **18:00–19:00** – Ужин.

Последний день лечения. Сегодня нет никаких активностей — вы просто продолжаете дышать. Покой, лёгкая тишина внутри и ощущение, что вы заново родились. Каждый вдох здесь — как ключ, который отпирает внутренние зажимы. Здесь можно просто лечь, закрыть глаза и почувствовать, как уходит тревога. Шахта принимает вас в свои объятия в последний раз — и отпускает обновлёнными.

Это день, когда можно не думать. Не решать. Не спешить. Вечером возвращаемся в тёплый дом, где ужин готовится с любовью, и всё, что нужно — уже есть.



Кочкор – Бишкек – Международный аэропорт Мана

- **08:00–09:00** – Завтрак.
- **09:00–13:00** – Переезд в Бишкек (≈200 км, ~3.5–4 ч с остановкой на обед по пути).
- **13:00–14:00** – Обед.
- **14:00–15:00** – Регистрация в аэропорту Манас.
- **15:00** – Вылет.

После раннего завтрака мы прощаемся с уютным гостевым домом и выезжаем в Бишкек. Дорога лежит сквозь знакомые пейзажи: холмы, степи, перевалы. Всё уже виденное, но воспринимается иначе — яснее, глубже, теплее. Мы делаем короткую остановку на обед в живописном месте по пути — здесь можно спокойно поесть, подвести итоги, ещё раз вдохнуть чистый воздух и просто побыть в моменте.

В машине царит приятное молчание или неспешные разговоры. Многим не хочется говорить громко — словно не хочется нарушать то, что выстроилось внутри. Кто-то делится ощущениями, кто-то вспоминает озеро Сон-Куль, кому-то запомнился первый шаг в шахту Чон-Туз...

Ближе к обеду мы прибываем в международный аэропорт Манас. Здесь — финальные объятия, добрые слова, возможно, слёзы благодарности себе. Вы не просто возвращаетесь домой: вы уезжаете другими — спокойными, целостными, дышащими полной грудью.

Этот путь — не только по Кыргызстану, но и к себе.



Стоимость тура:

- Цена на одного человека при одноместном размещении: 1550 USD.
- Количество человек в группе: 8
- Группы формируются заранее, индивидуальные заявки возможны по запросу.

Важно:

- Стоимость указана за одного человека.
- Цена может меняться в зависимости от сезона, выбранного уровня размещения и дополнительных услуг.
- Для корпоративных и индивидуальных групп возможен расчёт стоимости на основе ваших предпочтений.

В стоимость включено:**Транспортные услуги:**

- Индивидуальные трансферы на комфортабельном микроавтобусе на всём протяжении маршрута
- Встреча и проводы в аэропорту

Сопровождение:

- Профессиональный гид, сопровождающий группу на протяжении всей поездки

Экскурсионная программа и активности:

- Посещение Башни Бурана и Орто-Токойского водохранилища
- Прогулки по долине Коль-Кок и у озера Сон-Куль
- Пикник и конная прогулка на Сон-Куле
- Купание и отдых на берегу озера Иссык-Куль
- Мастер-класс по установке юрты и посещение сувенирной лавки
- 10 полноценных сеансов спелеотерапии в соляной шахте Чон-Туз

Проживание:

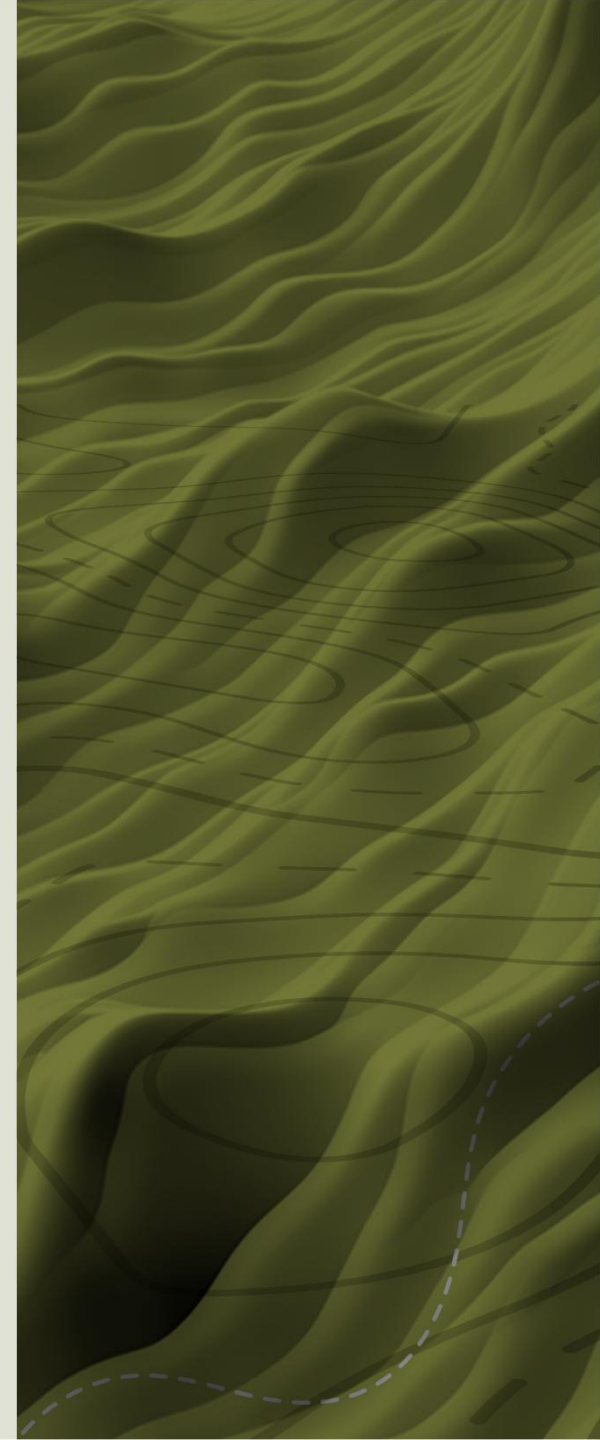
- 1 ночь в отеле в этно-резорте «Кара-Булак»
- 10 ночей в отеле «Сейтек» в Кочкоре

Питание:

- Трехразовое питание на протяжении всего тура

Дополнительно оплачивается:

- Международный авиаперелёт
- Медицинская страховка
- Дополнительные напитки
- Личные расходы и приобретение сувениров






Authentic
Travel Community