



27 апреля – 6 мая 2026 г.

Декадник ОППЛ на Кавказе

«НАЙДИ СВОЮ ВЕРШИНУ»

*Вершина горы и путь к ней – это способ сбросить груз житейских забот
и стать на толику ближе к далеким и равнодушным звездам*



ПО ЗОЛОТОМУ КОЛЬЦУ КАВКАЗА за 10 дней!

Северная Осетия-Чечня-Ингушетия-Дагестан

Кавказ — это «горная страна» с её белоснежными вершинами, раскинувшимися на юге России от Чёрного до Каспийского морей на 1500 км. Фактически отделяет Европу от Азии. Это удивительно прекрасный край могучих и, порой, очень суровых горных перевалов, зелёных плодородных долин и садов, водопадов и горных рек, и, конечно же, земля, хранящая множество преданий и историй, живыми свидетелями которых стали многочисленные древние храмы, крепости, башни, заградительные стены и пещерные укрепления, «городки мёртвых», склепы, дольмены и другие уникальные памятники.

Ощутите на себе прикосновение к прошлому и воочию убедитесь в ценности и красоте одного из красивейших уголков нашей необъятной России

Маршрут по 4м республикам Северного Кавказа
Северная Осетия, Ингушетия, Чечня (7 ночей/8 дней)
+ Дагестан (3 дня/2 ночи)

Программа

1 день / 27 апреля

Приезд участников в город Владикавказ, столицу республики Северной Осетии-Алании (самолет / поезд). Сбор участников, трансфер.

По дороге из аэропорта посетите город Беслан, школу №1 и «Город Ангелов».

Размещение в комфортабельной гостинице.

Владикавказ



Владикавказ, буквально «Владыка Кавказа» – это город, который удачно расположился у подножия величественных гор, он же столица Северной Осетии-Алании.

Совершите обзорную экскурсию по столице Осетии. Автобусом проедете по главным улицам, проспектам и площадям города.



В пешеходной части обзорной экскурсии, познакомитесь с историческим центром города: Пушкинский сквер, площади Свободы и Штыба, увидите Осетинскую церковь Рождества Пресвятой Богородицы, Армянскую церковь Григория Просветителя, Суннитскую мечеть, пройдете по проспекту Мира и по аллеям и паркам Центральной части города. Калейдоскоп конфессий и вероисповеданий, пожалуй, одна из примечательных черт Алании.

Интересным для вас будет знакомство с народом Осетии, радужным и хлебосольным, с богатой самобытной и древней культурой.

Осетины — один из древнейших народов, прямые потомки скифов, сарматов и алан. Это народ, чьи предки с древности создали шедевры Кобанской культуры, народ, сохранивший для нас язык древних Алан, на котором слагались легенды и сказания о героях Нартах.



Народ, который умеет и трудиться, и веселиться, чей медленный, плавный и грациозный «Симд», и зажигательный «Танец с кинжалами» не оставляют никого равнодушными, как и разнообразная осетинская кухня, знакомство с которой доставит вам огромное удовольствие.

Вечером вас ждёт приветственный ужин «Аланский вечер». Мелодии осетинской гармошки и искромётные ритмы доули, молитвенные тосты, зажигательная лезгинка и ароматные пироги — этот вечер погрузит вас в самое сердце культуры Осетии!



Попробуете разнообразные блюда кавказской кухни, узнаете о традициях и обычаях, услышите осетинские поэмы и легенды. Познакомитесь с одним из главных аланских ритуалов, молитвенным пиром — кувдом.

Это не повседневная трапеза или застолье, а древнее традиционное действие, тонкости которого до сих пор чтят и берегут осетины всех поколений.

А после насладитесь шоу-программой с национальными танцами и выступлениями музыкантов и, конечно, сами примите участие в ритуалах и мастер-классах.

2 день / 28 апреля

Завтрак в гостинице.

День будет насыщен образовательной программой.

Мы приглашаем мировых лидеров в области психотерапии и психологического консультирования, а также специалистов высокого уровня из различных регионов РФ.

Вас ждут тренинги и мастер-классы, лекции и семинары, терапевтические группы и марфоны от ведущих тренеров ОППЛ.

Программа формируется.

Мы приглашаем к участию тренеров. Если вы готовы поделиться опытом, провести свой звездный тренинг или мастер-класс – пишите в оргкомитет мероприятия!

Вечером будет возможность насладиться прогулкой по красивейшим улочкам Владикавказа, пройтись по проспекту Мира — пожалуй, самой красивой пешеходной улице России и лучшему месту для памятных фотографий с видом на вершину Казбека и Столовую гору. А потом продолжить дегустацию национальной кухни в кафе и ресторанах города.

Ужин (по желанию за дополнительную плату).

3 день / 29 апреля

Завтрак в гостинице.

День с экскурсионной программой.

Обед с элементами национальной кухни.

Цей



Цей – жемчужина Северной Осетии, которая расположилась на северных склонах Кавказского хребта в верховьях бассейнов рек Цейдон и Сказдон.

По дороге в Цейское ущелье вы проедете город Алагир (в прошлом центр горно-рудной промышленности Северной Осетии), ТрансКам (Военно-

Осетинская дорога), памятник Уастырджи – Святому Георгию Победоносцу, увидите Шуби-ныхасскую теснину, ворота Чарымат, Унальскую котловину «Солнечные долины» и поселки шахтеров Мизур и Бурон.





Познакомьтесь с уникальными памятниками деревянного зодчества, святыщами Мады Майрам Дзуар или Святым местом Божией Матери, Чижджиты Дзуар. На левом берегу Цейдона, напротив мрачноватой горы Монах, увидите святилище Реком.

Прогуляйтесь к водопадам, насладитесь поездкой на канатной дороге к Сказскому леднику, а самые решительные и отважные продолжают свой путь пешком к Цейскому леднику, где вас ждет первая вершина!

Самых смелых экстремалов ожидает сплав на рафтах на одном из живописных участков горной реки Ардон (в переводе с осетинского языка означает «бешеная река»). Участников сплава ждут крутые пороги. Скорость её течения в некоторых местах достигает 3,5 м/с.



В конце поездки предусмотрен заезд на термальные источники в селении Бирагзанг.

Источники эффективны при заболеваниях сердечной мышцы, сосудистых и гематологических заболеваниях, дерматологических недугах. Чудодейственная вода восстанавливает эндокринную, гинекологическую системы и полезна при нарушениях ОДА.

Возвращение во Владикавказ.

Ужин (по желанию за дополнительную плату).

4 день / 30 апреля

Завтрак в гостинице.

День с образовательной программой.

Программа формируется.

Вечером будет возможность посетить один из театров Осетии.

Владикавказ — не просто красивый город, столица республики Северная Осетия-Алания, это культурный феномен Северного Кавказа.

В городе целых семь профессиональных театров, филиалы ГМИИ им. Пушкина и Мариинского театра, галереи современного искусства и только что открытый Дом Евгения Вахтангова.

Ужин (по желанию за дополнительную плату).

5 день / 1 мая

Завтрак в гостинице.

День с экскурсионной программой.

Обед с элементами национальной кухни

Познакомьтесь с одним из самых популярных маршрутов «Три ущелья Осетии за 1 день».

Куртатинское ущелье

Одно из живописнейших в Северной Осетии-Алания Куртатинское ущелье образовалось в результате прорыва рекой Фиагдон скальных массивов. Ущелье известно своими природными, историческими и архитектурными осетинскими памятниками.



- Проедете село Дзуарикау, перевал Кадаргаван и Фиагдонский каньон;
- в селе Дзивгис подниметесь в уникальные пещерные укрепления, непосредственно вырубленные в скале и увидите храм Дзивгис дзуар, боевые башни селения Далагкау;

- остановитесь в Фиагдоне, где стоит 1-й памятник в стране

В.И. Ленину и воинам Куртатинцам, не вернувшимся с войны;

- в селении Лац посетите уникальный памятник средневековья, хранилище исторических памятников нартской культуры, где сможете увидеть «камень великанов», «кресло Урызмага», «Нартское кладбище» и нарский Ныхас;



- посетите Аланский свято-успенский мужской монастырь – самую высокую Православную обитель на территории России. Здесь же сооружен новый Храм – точная копия древних Аланских храмов;

- посетите Цымыти – музей под открытым небом, являющийся одним из древнейших населенных пунктов в Осетии и село Майрамыкау с часовней Мады Майрам – дзуар, который в осетинской традиционной религии, покровительствует материнству и чадородию.

Даргавское ущелье/ Мидаграбинские водопады



Посетите древний город, уникальный Даргавский некрополь – «Город мертвых», который расположился в Гизельдонском ущелье, среди диких неприступных гор его обрамляющих.

В давние времена он был одним из самых крупных осетинских поселений. Ныне от него остались только более девяноста традиционных осетинских склепов, которые по своему пирамидально-ступенчатому перекрытию очень напоминают башни камбоджийского храма Ангкор-Ватт.

При хорошей погоде подниметесь в Царство хрустальных

Мидаграбинских водопадов. Водопад Большой Зейгелан (высота падения воды 750 метров), самый высокий водопад в Европе.

Свою мечту парить в воздухе и ощущать свободу полета смогут осуществить настоящие романтики именно в с. Даргавс. Здесь открыт парадром.

Вы 100 % оцените красоту кавказских гор с высоты птичьего полета.



Кармадон

Перед вами предстанет картина грандиозного мирового обвала, места схода глетчеров на ледниках, опустошительный путь обвала ледника Колка, огромный коридор, прорубленный в скалах Скалистого Хребта шириной 300 м. и высотой 100 м., образовавшими озеро и забитое льдом, снегом, камнями Геналдонское ущелье.



До трагедии 2002 г. (одна из самых трагичных природных катастроф века — сход ледника Колка), ущелье, по дну которого протекает река Геналдон, было знаменито на всю страну своими источниками и бальнеологией.

Узнаете о знаменитой кобанской культуре, захоронениях и древних кобанцах, народе, населявшего горную страну Кавказ (1-2 тыс. до н.э.)

Любителям адреналина и дикой природы предложим на мотоциклах или питбайках езду с препятствиями по горной местности (в сопровождении инструктора на всём маршруте). Вам точно понравится.

Возвращение во Владикавказ.
Ужин (по желанию за дополнительную плату).

6 день / 2 мая

Завтрак в гостинице.
День с образовательной программой.
Программа формируется.



Вечером запланирован торжественный заключительный ужин. Гостей ждёт интересная развлекательная программа с конкурсами и подарками.

Так же можно будет поучаствовать в мастер-классе по приготовлению осетинских пирогов.



7 день / 3 мая

Завтрак в гостинице.
День с экскурсионной программой.
Обед с элементами национальной кухни.

Ингушетия

Проедем по территории Ингушетии с посещением в г. Магасе (столица Ингушетии) Мемориала Славы и Башни Согласия — самой высокой на Северном Кавказе обзорной площадки из тех, что созданы человеком.

Ингушетия



Чечня



В Грозном (столица Чечни) Вас ждет обзорная экскурсия по городу с посещением аллеи Славы и музея А.Х. Кадырова, этнографического музея под открытым небом и мечети «Сердце Чечни». Позже, переехав в город-спутник Аргун, увидите уникальную в своем роде, единственную в мире по своей оригинальности мечеть «Сердце Матери».



По наступлению темноты совершите подъем на смотровую площадку Грозный-Сити, где с высоты птичьего полета увидите ночной Грозный в необыкновенном по своей красоте освещении.

Возвращение во Владикавказ.
Ужин (по желанию за дополнительную плату).



8 день / 4 мая

Завтрак в гостинице.

Отъезд участников (поезд / самолет), трансфер по необходимости.

Для участников кто продолжает путешествие, переезд в Дагестан на комфортабельном транспорте с экскурсионной программой и посещением природных достопримечательностей.

По дороге посетим настоящее природное чудо Дагестана — песчаный Бархан Сарыкум.

Крупнейшая одиночная песчаная гора в мире!

Высота горы порядка 250 м, длина около 12 км, ширина – около 4 км. Входит в состав Дагестанского заповедника.





Захватывающим объектом по нашему маршруту станет смотровая площадка на Сулакском каньоне, над которой то и дело парят орлы.

Глубина каньона достигает 1920 метров, что на несколько метров глубже, чем глубина Гранд-Каньона в США, а протяженность составляет 53 км.

Сулакский каньон является одной из самых известных и посещаемых природных достопримечательностей Дагестана, самым глубоким каньоном в мире и самым глубочайшим в Европе.

Обед с элементами национальной кухни.

Размещение в комфортабельной гостинице в г. Махачкала.

9 день / 5 мая

Завтрак в гостинице.

День с экскурсионной программой.

Обед с элементами национальной кухни.

Обзорная экскурсия по Махачкале.

Увидим Центральную Джума-мечеть, построенную по образцу Голубой стамбульской, которая является одной из самых крупных на Европейском континенте.

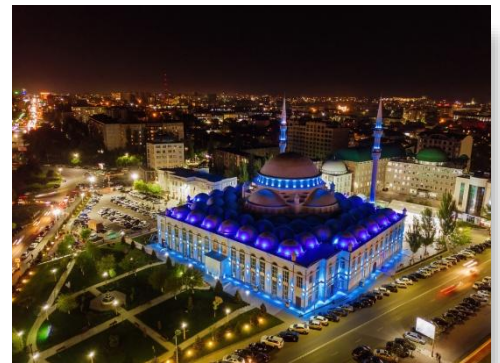


Обязательно побываем у памятника поэту Расулу Гамзатову, прогуляемся по самой старой улице Махачкалы, где сохранились здания-ровесники города.

Прогуляемся также по набережной Махачкалы. В городе несколько прекрасных диких необорудованных пляжей, где можно с комфортом расположиться и наслаждаться южным солнцем и теплой водой Каспия. Несмотря на то, что все пляжи находятся в городской черте, вода очень чистая.

Посетим Дагестанский музей изобразительных искусств, увидим коллекции предметов искусства, в том числе артефактов местного происхождения.

Махачкала эклектична: старинные здания позапрошлого столетия здесь органично соседствуют с современными технологичными строениями из стекла и бетона, а высокие минареты белокаменных мечетей – с золотыми куполами православного храма.



Основные достопримечательности города расположены в историческом центре, однако и за пределами столицы есть немало интересных и аутентичных мест, которые будут интересны гостям кавказской республики.



Переезд в Дербент – старинный город России, который входит в список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО. Для охраны караванов и взимания платы за проход был возведен город Дербент — «Связанные врата». Через несколько столетий персы построили цитадель Нарын-Кала — «Солнечную крепость». И по сей день эта крепость является жемужиной города.

На экскурсии увидим древний водопровод, самый древний в России христианский храм, сводчатые бани с секретом, и это еще не все тайны доарабской крепости.

Памятники архитектуры Дагестана удивляют красотой, самобытностью, географией и точной передачей истории этого живописнейшего края. Главные достопримечательности республики расположились в городе Дербенте, который занимает второе место по значимости и величине. Это древний, признанный музей-заповедник, который существует более 5 000 лет.

Во время обзорной экскурсии по городу посетим:

- ✓ Дербентскую Джума-мечеть – самую старую мечеть в стране и музей Девичья баня «Кызляр-хамам», в котором располагается экспозиция «Культура и быт Древнего Дербента».
- ✓ Армянскую церковь Святого Всеспасителя 1871 года, одна из знаковых достопримечательностей Дербента, с 1982 года была передана Дербентскому государственному историко-архитектурному и художественному музею-заповеднику. Ныне в церкви располагается музей «Ковры и декоративно-прикладное искусство».
- ✓ Дом-музей Петра 1 - этот культурно-исторический комплекс представляет собой архитектурную композицию, включающую павильон-колоннаду, остатки землянки Петра I (место ночлега царя 1722 года в период Персидского похода), памятник российскому императору и здание музея.
- ✓ Этно-дом «Кубачи», в нем представлены все те экспонаты, которые известный мастер из дагестанского аула златокузнецов собирал десятки лет, здесь и тарелки разных времен и фактуры, национальная утварь, ювелирные украшения дореволюционной эпохи, наряды женщин-кубачинок и даже камин, в том виде в каком он находился в горском доме

Совершим прогулку по берегу Каспия. Свободное время на песчаных пляжах.



Возвращение в Махачкалу.

Ужин (по желанию за дополнительную плату).

10 день / 6 мая

Завтрак в гостинице.

По желанию посещение местных рынков, покупка гастрономических сувениров: овечий сыр, соленые каперсы, сушеное мясо и колбаса, урбеч, настоящая курага, вина и коньяки местного производства, и многие другие экологические продукты.

Отъезд участников (поезд / самолет), трансфер по необходимости.

Дополнительная информация

- ✓ Билеты необходимо приобретать самостоятельно и заранее.
- ✓ Рекомендуем прилет в аэропорт или ж/д вокзал города Владикавказ
- ✓ Рекомендуемое время прилёта/приезда до 14:00.
- ✓ Отправление для тех, кто участвует в полной программе, с посещением Дагестана, обратные билеты рекомендуем покупать их Махачкалы.

В стоимость входит:

Трансфер, проживание в 2-3-х. местных номерах с удобствами, питание (завтраки).

В образовательные дни:

- ✓ участие во всех секциях (в лекциях, семинарах. мастер-классах и других формах)
- ✓ кофе-брейки
- ✓ раздаточный материал
- ✓ фото сопровождение

В дни с экскурсионной программой:

- ✓ все экскурсии по самым интересным и уникальным локациям и маршрутам
- ✓ приветственный ужин «Аланский вечер»
- ✓ посещение 4х республик
- ✓ проезд по всем маршрутам на комфортабельных автобусах
- ✓ экскурсионное обслуживание профессиональных аккредитованных гидов
- ✓ все входные билеты по программе
- ✓ мастер-классы
- ✓ обеды (на экскурсионных маршрутах)
- ✓ фото и видео сопровождение

НО ГЛАВНОЕ, это:

- ✓ подлинное погружение в атмосферу кавказского гостеприимства, в культуру, природу и традиции
- ✓ отдых от повседневной рутины и накопившегося стресса
- ✓ познание себя и своих возможностей
- ✓ раскрытие своего потенциала и талантов
- ✓ новые друзья, единомышленники и партнеры
- ✓ новые знания и опыт
- ✓ расширение своего кругозора и культурного уровня
- ✓ гармоничные отношения с окружающими людьми
- ✓ поиск и реализация своего призвания, смысла жизни, своих целей и СВОИХ ВЕРШИН!

Всё то, чтобы стать счастливым и успешным человеком!

Ощутите на себе прикосновение к прошлому и воочию убедитесь в ценности и красоте одного из красивейших уголков нашей необъятной России!

Отдельно оплачиваются:

Проезд до места начала маршрута, страховка, обеды / ужины в местах пребывания.

Дополнительные развлечения (прогулки на лошадях, рафтинг, экстрим на джипах, полет на параплане, охота, рыбалка и т.п.).

Так же входные билеты во все развлекательные и культурные учреждения, не входящие в программу.

Подробная информация на официальном сайте ОППЛ:

<https://oppl.ru/meropriyatiya/dekadnik-po-zolotomu-koltsu-kavkaza-za-10-dney.html>

и на канале: https://t.me/PsyTour_OPPL

Тел.: +7 (905) 766-0333 (Whats App)

+7 (916) 366-0333 (ТГ @akmecenter)

Пишите, бронируйте своё участие в Декаднике ОППЛ на Кавказе!

Оргкомитет мероприятия: psytour@inbox.ru



Руководитель «ПсиТур» ОППЛ

– Сони́на Инна Александровна

Тел.: +7 905 766 0333 (Whats App)

E-mail: son.inna@mail.ru

ПРИМЕЧАНИЕ:

Внимание!!! Заселение в гостиницу возможно только при наличии документа, удостоверяющего личность (паспорт, свидетельство о рождении).

Просьба учитывать, что во всех объектах размещения действуют правила «расчетного часа» (check-in и check-out). До установленного времени заселения свободных номеров в гостинице может не быть. Освобождать номера необходимо в соответствии с правилами гостиницы.

Организатор оставляет за собой право вносить некоторые изменения в программу без уменьшения общего объема и качества услуг.

В периоды ухудшения погоды (сильные снегопады, заносы на дорогах, низкие/высокие температуры воздуха, сели, ливни, наводнения, смог и т.п.) организатор оставляет за собой право в исключительных случаях менять программу, заменять объекты на другие, а при невозможности замены - исключать из программы объекты (с последующим возвратом стоимости посещения объекта), посещение которых в погодных условиях на момент проведения программы может угрожать вашей безопасности. Решение об указанной замене/отмене объектов принимается гидом и куратором программы в одностороннем порядке.

Обращаем Ваше внимание, что поздней осенью, зимой, ранней весной, в исключительных случаях, из-за короткого светового дня, посещение некоторых заявленных в программе объектов может происходить в темное время суток.