



ИЗ ЦИКЛА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ»
ВЕСЕННИЕ СБОРЫ ПО ТАЙЦЗИ И ЦИГУН
1 мая - 7 мая в Крымских горах
«КУРЛЮК-БАШ 2026»
информационный лист

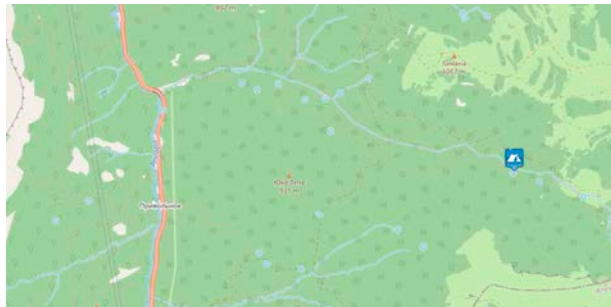
Май идеальное время для практики: еще нет летней жары, водопады сохраняют свою силу и полноводность, природа цветет наполняет силой...

Здесь Вы будете практиковать настоящее тайцзи и настоящий цигун в настоящих горах, подобно мастерам прошлого. Горы не допускают фальши и неискренности, здесь сразу чувствуется **НАСТОЯЩАЯ ПРАКТИКА**.

- Смотрите отчеты о предыдущих семинарах и мероприятиях на сайте тайцзицюань.рус/history/
- Также смотрите анонсы других наших семинаров тайцзицюань.рус/anonses/

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Сборы проходят на нашем традиционном месте в Крымских горах.



Исходная точка маршрута город Симферополь (Крым, Россия). Далее с железнодорожного вокзала Симферополя идут троллейбусы и автобусы на Алушту (Ялту). Нужно доехать до подстанции (рядом памятник «Партизанская шапка» и напротив ресторан «Лесная сказка»). Также можно взять такси.

В 12-00 1 мая у памятника Партизанской шапки – сбор группы.

Далее подъем в горы, следуя указаниям gps, до туристической стоянки Курлюк-Баш, постановка лагеря. Подъем занимает 1-2 часа.

Тел. для оперативной связи:

+7 (978) 816-44-08;

+7 (978) 919-07-78.

Учитывайте, что в некоторых местах есть «мертвые зоны». Поэтому если не можете дозвониться, перезвоните через несколько минут, если не отвечает один номер, звоните на другой.

РЕГЛАМЕНТ СЕМИНАРА

1 МАЯ, ПЯТНИЦА, ЗАЕЗД

- 12-00. Сбор у Партизанской шапки и дорога до стоянки.
- До 15-00. Постановка лагеря, регистрация, инструктаж, оплата.
- 15-00. Обед.
- 18-00. Вводная тренировка.
- 20-00. Ужин.

2-6 МАЯ, ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДНИ

- 6-00. Подъем.
- 6-30. Первая тренировка. Цигун укрепления мышц и сухожилий.
- 8-00. Завтрак.
- 10-00. Выход в места силы. Учим комплекс тайцзицюань.
✓ Кто не хочет ходить в походы, может оставаться в лагере, помочь коменданту по хозяйству и поучаствовать в еще одной тренировке. Дополнительная тренировка будет в полдень непосредственно в лагере.
- 15-00. Обед.
- 18-00. Третья тренировка. Структурная самокоррекция здоровья
- 20-00. Ужин.
- 21-00. Лекция. Цигун повседневной жизни.
✓ Участие в лекции по желанию, кто-то уже может пойти спать)))

7 МАЯ, ЧЕТВЕРГ, РАЗЪЕЗД

- 6-00. Подъем.
- 6-30. Финальная тренировка.
- 8-30. Завтрак.
- 9-00. Аттестации (по желанию).
- 10-00. Закрытие семинара, выдача сертификатов.
- Сворачивание лагеря и разъезд.

* Видео и фото съемка семинара и участников семинара возможна только по согласованию с организаторами. Договоритесь об этом заранее.

* По окончании семинара, пожалуйста, оставьте свой отзыв. Это возможность сделать следующий семинар лучше и выразить свое уважение организаторам.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Данные сборы продолжают начатый нами цикл «Школа здоровья и долголетия». Мы будем учиться как быть здоровыми. Несмотря ни на что и вопреки всему. Изучать лучшие и самые эффективные на сегодняшний день технологии здоровья.

Наша утренняя программа – это **программа по МФР**. Или цигун восстановления и укрепления мышц и сухожилий. Нам понадобится массажер для ударно динамического массажа и триггерная трость.

* Программа выполняется стоя в формате стандартной тренировки. Но для людей ослабленных – есть сидячий вариант исполнения.

* Программа может исполняться в формате «от» - когда мы избавляемся от проблемы. И в формате «к». Когда мы стремимся к максимальному совершенствованию тела и духа.

На вечернем занятии **мы будем изучать методы самокоррекции здоровья**. И начнем с метода структурной самокоррекции для укрепления суставов и позвоночника.

В рамках обеих программ мы изучаем и практикуем **тайцзицюань 32 формы стиля Чень**. Это адаптированный вариант комплекса тайцзицюань. Комплекс мы будем учить на наших тренировках в горах.

Вечерние лекции будут посвящены **цигун повседневной жизни**. Мы поговорим о том, как спать правильно, высыпаться и использовать сон как основу своего ресурсного состояния.

Ведущие семинара:

Дмитрий Константинович ТОМИЛОВ

- Мастер ушу – 3 дуань, тренер-преподаватель ушу, председатель Крымской республиканской организации ушу.
- Мастер тайцзицюань, преподаватель тайцзицюань, президент Федерации тайцзицюань и цигун, руководитель собственной Школы.
- Психолог, специалист по телесно-ориентированной психотерапии, рольфер.
- Тренер-инструктор по фитнесу и аэробике, специалист по эстетике тела и bodywork.

Ирина Викторовна ТОМИЛОВА

- Тренер тайцзи-цюань, главный преподаватель Федерации тайцзи-цюань.
- Тренер-инструктор по фитнесу и аэробике, инструктор йоги, специалист по эстетике тела и bodywork.
- Хореограф, преподаватель восточного танца.
- Ведущая школы женственности, специалист по женским практикам.

ПРОЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ

Традиционный вариант размещения.

Проживание в палаточном лагере. Лагерь будет расположен на берегу моря, в небольшом ущелье. Лагерь обустраивается под руководством коменданта силами самих участников семинара (как в любом турпоходе).

Каждый участник будет назначен в порядке очереди дежурным по лагерю и обязан активно помогать коменданту - семинар предусматривает походный быт и дисциплину.

✓ Альтернативных вариантов проживания не предусмотрено.

Что с собой брать из личных вещей.

1. Рюкзак. Должен быть удобным и легко одеваться на теплые вещи. Вес рюкзака может достигать 20 кг – вы идете в горы.

2. Накидку от дождя (пончо). Желательно из дышащего материала.

3. Спортивную обувь (две пары на смену). Обувь должна быть удобной и разношенной.

4. Походную одежду (спортивный костюм, теплый свитер, куртку). Желательно иметь два комплекта одежды на смену.

* Рекомендуется иметь хорошую мембранную куртку для выходов и теплую легкую пуховку / флиску для бивака.

5. Теплое белье. По возможности используйте термобелье.

6. Миску, ложку, кружку.

7. Индивидуальная аптечка. Обязательно включите препараты от характерных для вас заболеваний.

8. Фонарик, комплекс батареек для фонарика.

9. Теплый спальный мешок. Если спальник не очень теплый – возьмите шерстяное одеяло или плед.

10. Коврик туристический из пенополиуретана (каримат).

11. Зубная щетка, паста, мыло, полотенце.

12. Палатка. Желательно двухслойная (с тентом). Если палатка однослойная (или вы не уверены в ее устойчивости к дождю) - возьмите полиэтилен, чтобы укрыть палатку на случай дождя.

13. Котелок. Желательно большого объема 4-6 литров (обязательно!). Если у вас большой котел (от 10 литров) – можно договориться и взять один котел на 3 человека.

14. Газовая горелка и баллон газовый 450 гр. Берем только резьбовые баллоны ері-gas.

Весь перечисленный инвентарь должен быть обязательно - вы идете в горы. При выборе инвентаря учитывайте вес – вы все будете заносить в горы на себе. Если чего-то нет – согласуйте это заранее с организаторами.

Кто был в походе все ясно. Кто не был – не постесняйтесь лишний раз спросить что непонятно :)

СУЩЕСТВУЮТ ДВА ВАРИАНТА ПИТАНИЯ:

- Традиционный вариант (общий котел)
- Автономный вариант (готовите сами себе)

Что с собой брать из продуктов для общего котла.

Список продуктов для общего котла (обязательный перечень).

1. Мюсли – 600 гр. Можно заменить кашей овсяной (геркулес) и сухофруктами.
2. Сгущенное молоко - 1 банка (400 гр). Можно заменить вареньем или джемом по массе.
3. Консервы мясные (тушенка) - 1 кг. Лучший вариант дойпаки «Кронидов». Можно заменить рыбными консервами по массе.
! Также мясные консервы можно заменить сублимированным, жироваренным или сушеным мясом (последний вариант замены нужно обязательно заранее обговорить с организаторами).
4. Крупа (гречка, рис) – 500 гр. Можно заменить макаронами.
5. Соус (кетчуп, майонез, суповая заправка) – 1 пачка (200 гр).
6. Супы быстрого приготовления – из расчета на 6 порций.
7. Сухари пшеничные (вместо хлеба или хлебцы) – 0.6 кг.
8. Колбаса сырокопченая – 800 гр. Можно заменить балыком, сыром.
9. Сладости (шоколад, конфеты шоколадные и т.д.) – 1 кг.
10. Черный чай – 1 пачка (100 гр).
11. Сахар – 500 гр.
12. Лимон – 1 шт.
13. Соль, специи, сушеная зелень – по маленькому пакетику.
14. Лук, чеснок – по одной головке.
15. Бальзам (рижский, поморский, мордовский и т.п., добавлять в чай при сырой погоде, перелить в маленькую тару) – 150 мл.

Просьба брать качественные продукты, чтобы повару было приятно с ними работать, а вам потом приготовленное есть :) Ведь эти продукты вы несете для себя – в горах хорошее питание очень важно!

Также просьба брать ВСЕ продукты согласно списку, проверять срок годности и целостность упаковки. Если у вас есть замечания и предложения по питанию – их необходимо подать заранее, написав нам письмо.

Автономное питание (альтернативный вариант).

Если вы не хотите питаться со всеми. Например, вы вегетарианец, сыроед, предпочитаете национальную кухню и т.д., тогда вы можете питаться автономно. Тогда вам не нужно брать продукты для общего котла и дежурить по кухне.

Просто возьмите газовую горелку и те продукты, которые считаете уместными, и готовьте себе сами.

✓ Автономное питание не означает автономное проживание. Даже если участник питается автономно – он обязан соблюдать дисциплину в лагере и при необходимости дежурить по лагерю.

✓ Автономное питание вы организуете под свою ответственность. Нужно учитывать, что в интенсивных условиях семинара очень важно обеспечить полноценное белковое питание. Недостаток белков может привести к ухудшению самочувствия.

РЕГИСТРАЦИЯ И ОПЛАТА

Для предварительной регистрации (чтобы подать предварительную заявку) нужно оформить анкету-заявление и направить ее по адресу: taichi-kerch@narod.ru или taichi-kerch@rambler.ru, а также сделать добровольное пожертвование в размере 3 тысяч рублей до 10 апреля 2026 года.

✓ Реквизиты высылаются по запросу. Пожертвование возврату не подлежит.

Если вы не успели или не захотели пройти предварительную регистрацию – вы регистрируетесь на месте, в первый день семинара.

Стандартный взнос за полное участие в семинаре:

- Взнос за участие для участников зарегистрировавшихся предварительно – 10 тыс. Из них 3 тысячи оплачивается во время предварительной регистрации и 7 тысяч в первый день семинара.
- Взнос для участников регистрирующихся на месте – 14 тысяч рублей. Весь взнос оплачивается в первый день семинара.

Ваш взнос включает учебную программу и услуги коменданта. Продукты питания и снаряжение вы приобретаете и привозите самостоятельно. Взнос является добровольным пожертвованием на развитие Федерации тайцзицюань и цигун.

✓ В сумму взноса не входит возможная оплата за стоянку, курортный сбор, транспортные расходы, плата за посещение объектов.

УСПЕХОВ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ!



ВСЕ НАШИ СЕМИНАРЫ И ЛАГЕРЯ:

- Май: Весенние учебно-тренировочные сборы по тайцзицюань и цигун, Джурла, 7 дней.
- Июль: Трансформационный поход семинар с мастером тайцзи и цигун, Плесецкая щель – Щель Жане, 5 дней.
- Август: Летние учебно-тренировочные сборы по тайцзицюань и цигун, Пшада, 7 дней.
- Сентябрь: Трансформационный велопоход семинар с мастером тайцзи и цигун, Тамань – Анапа, 5 дней.
- Январь: Зимние учебно-тренировочные сборы по тайцзицюань и цигун, Архипо-Осиповка, 7 дней.
- Февраль: Трансформационный поход семинар с мастером тайцзи и цигун, Колбасинова - Красная щель, 5 дней.

**Подробнее на нашем сайте: <http://тайцзицюань.рус>
или в наших группах: <https://vk.com/yangtaichi>;
<https://ok.ru/taichikerch>**