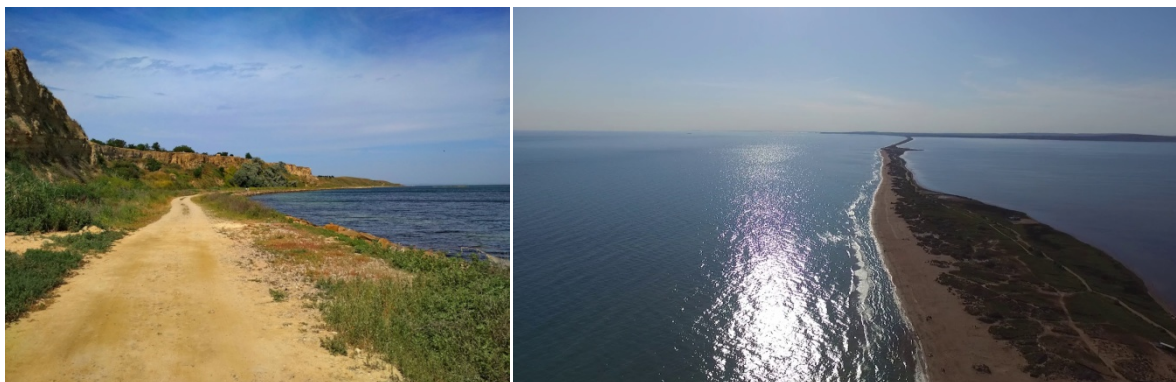


**Трансформационный ВелоПоход**  
**с мастером тайцзи и цигун по берегу Черного моря**  
**10-14 сентября 2025**  
**«ДУХОВНОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО ИЛИ ГЛУБИННЫЙ ЛАЙФ-КОУЧИНГ»**

Здравствуйте! Меня зовут Дмитрий Томилов, и я приглашаю в необычный поход. Поход где мы соединим велосипед, море и духовные практики. Это мероприятие изначально создавалось под себя. Иногда надо восстановиться, прокачать свое сознание, снять напряжение и собраться воедино. И если раньше мы ездили в ограниченном составе. То теперь все желающие могут присоединиться к нам.

Пять дней мы будем крутить педали, купаться в море, заниматься духовными и трансформационными практиками. В общем делать все чтобы восстановить и прокачать свое сознание и привести себя в максимально здоровое и ресурсное состояние.



**Цель нашего похода:**

- Восстановить и прокачать сознание.
- Успокоить ум и набраться внутренних сил.
- Освоить эффективные методы реабилитации и восстановления. Причем не кабинетные методы, а простые и надежные которые работают в полевых условиях, как принято говорить «на коленке».
- Повысить уровень осознанности.

**Наш поход ведет -**

Дмитрий Константинович Томилов:

- мастер тайцзицюань, президент Федерации тайцзицюань и цигун Крыма,
- мастер восточного массажа, преподаватель восточного массажа,
- мастер ушу (3 дуань), тренер-преподаватель ушу,
- психолог, специалист по телесно-ориентированной психотерапии, кинезиолог, рольфер.

## Наш маршрут

Начало маршрута в станице Тамань в сквере им Лермонтова. Здесь мы собираемся в 12-00 3-го числа, проверяем «железные коней» и выдвигаемся на маршрут.

- \* В Тамань проще всего попасть любым проходящим поездом или электричкой из Анапы или Феодосии доехав до станции Тамань-Пассажирская.
- \* Иногородним рекомендуется иногда приехать заранее переночевать в Тамани и выдвигаться на маршрут со свежими силами.
- \* По сути наш маршрут повторяет элементы Большой кубанской тропы.



### Первый день. Тамань – Веселовка.

- Начало маршрута в станице Тамань в сквере Лермонтова. Сбор в 12-00. Проверка снаряжения. Инструктаж по технике безопасности.
- Едем к Черному морю (около 15 км по шоссе). Обед у моря. Вводное занятие.
- Далее едем вдоль моря (около 5 км по грунту). Занятие 2. Ночевка возле Веселовки на Диких пляжах.

### Второй день. Сады Яхно.

- 7-00. Подъем, занятие 3. Едем по степи (около 10 км по шоссе).
- Обед на берегу Бугазского лимана. Занятие 4.
- Едем к садам Яхно (около 6 км по грунту). Занятие 5. Ночевка в садах Яхно.

### Третий день. Веселовка – Бугазская коса.

- 7-00. Подъем, занятие 6. Едем по степи к морю (около 12 км по шоссе).
- Обед на берегу моря. Занятие 7.
- Едем по Бугазской косе, иногда катим велосипеды. Самый тяжелый, но и интересный участок маршрута (около 6 км).
- Занятие 8. Ночевка на косе возле гирла.

\* Бугазская коса будет небольшим испытанием. Велосипед придется иногда катить, иногда тащить. Песок. Но мы его пройдем и используем для накопления личной силы.

#### **Четвертый день. Бугазская коса – Витязевская коса**

- 7-00. Подъем, занятие 9. Продолжаем свой путь по Бугазской косе. Чуток катим, а потом едем (около 10 км).
- Занятие 10. Обед возле Благовещенской.
- Едем вдоль берега, и заезжаем на Витязевскую косу (около 10 км). Занятие 11. Ночевка на Витязевской косе.

#### **Пятый день.**

- 7-00. Подъем, занятие 12. Продолжаем свой путь по Витязевской косе. Едем в Анапу (около 5 км).
- пляж Тортуга. Финальное занятие, обед.
- Еще примерно 10 км. Анапа. Конец маршрута.

\* В маршруте возможны изменения связанные с объективными причинами. Например, с прогнозом погоды.

#### **Немного про духовное целительство**

Целительство это от слова целый. Мы болеем потому что идем против законов мироздания. Теряем свою целостность. Мы получаем проблемы в жизни – потому что идем против законов мироздания. Опять же теряем свою целостность. Мы выбираем страдать. А можем выбрать по-другому. Можем собрать себя целого – исцелиться.

Это не значит что мы будем изучать что-то мистическое. Халявы не будет - будет последовательная работа над собой. Мы будем изучать синкретическую систему на стыке востока и запада. Изучать техники и методы, которые вроде бы выходят за рамки разумного понимания. Но эти вещи работают. Работают прекрасно, работают не одно столетие. И проверены практикой. Техники и методы основанные на бесценном опыте предков. Но уже в современном понимании и интерпретации.

В базовую программу по духовному целительству вошли следующие модули.

- Работа с настоящим (с актуальными состояниями). Работа с актуальными состояниями. Центрирование и накопление ресурса чтобы идти дальше, идти вперед, идти вверх! Это же базовый модуль.
- Работа с будущим 1: Смыслы: мое предназначение, моя миссия, мои ценности. Как жить в соответствии с замыслом.
- Работа с будущим 2: Цели и желания: разбираемся в себе, выстраиваем приоритеты, понимаем себя. Или как перестать бороться с обстоятельствами. Строим иерархию целей.
- Работа с будущим 3: Сила намерения: как правильно реализовывать цели и исполнять желания. Иногда двери открываются сами.

- Работа с прошлым. Освобождаясь от груза прошлого: Дефрагментация прошлого, сбрасываем балласт, возвращаем потерянное, оставляем истинное.
- Здоровье и красота: экзистенциальное понимание и личностная трансформация
- Деньги и карьера: экзистенциальное понимание и личностная трансформация
- Любовь и отношения: экзистенциальное понимание и личностная трансформация
- Секреты счастья и самореализации: Что нас заставляет страдать и мешает быть счастливыми. Отсекая лишнее и растворяясь в истинном.
- Трансперсональный: о добре и зле, о жизни и смерти: Устраняя ограничения конвенциональной логики, преодолевая страх смерти, приходя к завершенности бытия.

Это 10 базовых модулей. Для полной перезагрузки достаточно. И это на несколько лет практики. Подробнее на нашем сайте.

\* В нашем велопоходе мы будем говорить о деньгах или об отношениях. Тема на выбор участников.

### **Что с собой брать из личных вещей**

1. Велосипед. Велосипед должен быть с багажником, в хорошем техническом состоянии. Покрышки должны быть широкие, горные. Камеры нужны антипрокольные (гелевые).

2. Запасные камеры и ремкомплект для велосипеда.

3. Велобаул на минимум 60, лучше 80 литров на багажник.

4. Походную обувь. Обувь должна быть удобной, разношенной и теплой.

5. Походную одежду.

6. Головной убор от солнца.

7. Миску, ложку, кружку.

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

9. Фонарик, комплекс батареек для фонарика.

10. Спальный мешок.

11. Коврик туристический из пенополиуретана (каримат).

12. Предметы гигиены. Сонцезащитный крем, репеллент.

13. Палатка. Палатка должна иметь ветровые оттяжки и быть ветроустойчивой. Также нужны усиленные колышки чтобы ставить палатку на песке (на пляже).

14. Баллон газовый 450 гр. 1 шт - газовый картридж для туристических горелок с резьбовым стандартом ерi-gas.

15. Котелок или чайник.

16. Продукты питания на 5 дней.

## **Питание: что брать из продуктов**

Питание трехразовое. Питание организует каждый участник сам. Для этого вы с собой берете горелку, газовый баллон и продукты по списку.

Мы приводим два примерных рациона. Один максимально «экономичный», второй максимально «облегченный». Приведенные рационы рекомендательные, это так называем набор минимум – при желании вы можете их модифицировать по своему усмотрению и под свою ответственность. Например, увеличить. Однако помните – вам все придется везти/нести на себе.

### **Завтрак. В походе будет 4 завтрака.**

Вариант №1. Овсяная каша быстрого приготовления. Орехи или сухофрукты. Бутерброды с сыром и колбасой. Кофе или чай со сгущенкой или вареньем.

Вариант №2. Сублимированные омлеты гала-гала. Бутерброды на хлебцах с сыром и колбасой. Кофе или чай со сгущенкой или вареньем. Злаковый или ореховый батончик.

### **Обед. В походе будет 5 обедов.**

Вариант №1. Супы быстрого приготовления (наподобие горячей кружки). Бутерброды на хлебцах с сыром и колбасой. Кофе или чай. Шоколад или конфеты.

Вариант №2. Сублимированные супы гала-гала. Бутерброды на хлебцах с сыром и колбасой. Кофе или чай. Протеиновый батончик.

### **Ужин. В походе будет 4 ужина.**

Вариант №1. Макароны или пюре быстрого приготовления (мивина, ролтон). Консервы рыбные или мясные (1 баночка). Хлебцы. Чай. Коньяк или бальзам (в чай).

Вариант №2. Сублимированные вторые блюда гала-гала (два пакетика). Чай. Коньяк или бальзам (в чай).

### **Итого для первого варианта (набор «экономичный»):**

- Овсяная каша быстрого приготовления - 4 шт (заливается кипятком, пакетики по 40 гр)
- Хлебцы или галеты – 14 шт
- Сыр или колбаса – 300 гр (по 30 гр на прием пищи)
- Сгущенка или варенье – 150 гр (по 30 гр на прием пищи)
- Орехи или сухофрукты – 150 гр (по 30 гр на прием)
- Супы быстрого приготовления – 5 шт (по 30 гр в пакетах, просто заливаются кипятком)
- Шоколад или конфеты – 300 гр
- Макароны или пюре быстрого приготовления – 4 шт (пакетики по 60 гр, просто залить кипятком)
- Консервы рыбные или мясные – 4 шт (по 200 гр в банке, желательно использовать пакеты «Кронидов»)
- Чай или кофе – 14 шт (пакетики, стики). Можно взять дополнительные чтобы пить чай на привалах.
- Коньяк или бальзам – 150-250 мл.

### **Итого для второго варианта (набор «облегченный»):**

- Сублимированные омлеты «Гала-гала» - 4 шт (заливается кипятком, пакетики по 30 гр)
- Хлебцы или галеты – 14 шт
- Сыр или колбаса – 300 гр (по 30 гр на прием пищи)
- Сгущенка или варенье – 150 гр (по 30 гр на прием пищи)
- Ореховые батончики – 4 шт
- Супы сублимированные «Гала-гала» – 5 шт (по 20 гр в пакетах, просто заливаются кипятком)
- Протеиновые батончики – 5 шт
- Вторые блюда «Гала-гала» – 8 шт (пакетики по 40 гр, просто залить кипятком)
- Чай или кофе – 14 шт (пакетики, стики). Можно взять дополнительные чтобы пить чай на привалах.
- Коньяк или бальзам – 150-250 мл.

### **Регистрация и оплата**

Поход семинар организован при поддержке Федерации тайцзицюань и цигун Республики Крым. Для участия в походе необходимо направить заявку по адресу: [taichi-kerch@narod.ru](mailto:taichi-kerch@narod.ru) или [taichi-kerch@rambler.ru](mailto:taichi-kerch@rambler.ru).

Стандартный взнос за участие в походе составляет:

- за полное участие при условии предварительной оплаты 30% до 15 августа – девять тысяч рублей.  
✓ Реквизиты высылаются по запросу. Предоплата засчитывается как благотворительное пожертвование и возврату не подлежит.
- за полное участие по льготному сертификату – девять тысяч рублей. Для этого сертификат нужно зарегистрировать не позднее 15 августа 2025.
- за полное участие при оплате на месте - двенадцать тысяч рублей.

В стоимость не входит:

- проезд до места сбора;
- медицинская страховка;
- расходы, не указанные в программе (сувениры, форс-мажор);
- снаряжение (каремат, спальник, рюкзак, палатку вы берете свои);
- велосипед и велоприспособности;
- продукты питания (покупаете сами);
- шопинг и другие личные расходы.

**УСПЕХОВ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ!**





### **ВСЕ НАШИ СЕМИНАРЫ И ЛАГЕРЯ:**

- **Май: Весенние учебно-тренировочные сборы по тайцзицюань и цигун, Джанхот, 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>**