



ЗИМНИЕ СБОРЫ ПО ТАЙЦЗИУАНЬ И ЦИГУН
3-9 января 2026 на берегу Черного моря

«АРХИПО-ОСИПОВКА 2026»

информационный лист

Зима это время для незабываемой практики. Мы будем почти в горах и в тоже время на берегу моря. Хорошие места для практики!

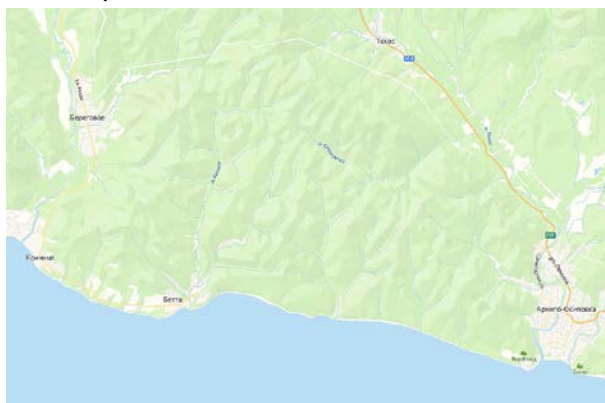
Здесь мы будем практиковать тайцзицюань и цигун-терапию, много ходить и очищать свое сознание от негатива!

- Отзывы о прошедших семинарах <http://тайцзицюань.рус/history/>
- Другие наши семинары <http://тайцзицюань.рус/anonses/seminars.php>

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Россия, Краснодарский край, Архипо-Осиповка.

* Конкретное место проведения сборов будет уточнено 1 декабря 2025.



Как добраться?

1. Доехать до Геленджика. Дальше на местном пригородном автобусе доехать до Архипо-Осиповки.
2. Собираемся на автостанции (автокассах) Архипо-Осиповки 3-го числа в 12-00. Базовый лагерь расположен в примерно 5 км по берегу. Дорога займет 1-2 часа.

* Вы также можете воспользоваться трансфером – нанять внедорожник, который довезет вас почти до места стоянки. Или добраться на своем автомобиле если он реально внедорожный

Телефоны для оперативной связи:

- +7 (978) 816-44-08;
- +7 (978) 919-07-78.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Мы будем изучать прогрессивную цигун-терапию.

Утренние практики мы посвятим «Тайцзи-Кардио». Это наша старейшая программа по тайцзи-цигун, можно сказать классика. Программа показала свою эффективность как средство укрепления сердечнососудистой системы, легких, органов ЖКТ. А еще программа хорошо устраняет широкий спектр психосоматических расстройств.

Днем в горах мы займемся духовными практиками. Будем практиковать методы осознанности на стыке дзен-буддизма и mindfulness-терапии.

Вечернее занятие будет посвящено практике Таппинга. Это самая эффективная практика работы с психикой которая у нас есть. Практика на стыке востока – мы воздействуем на точки акупунктуры, и запада – мы используем формулы НЛП.

И конечно мы будем практиковать тайцзицюань. Или точнее тайцзицзянь. Будем изучать 32 формы тайцзицзянь. Это классная, адаптированная для оздоровительной практики, форма с предметом. Особенность формы – мощный mind-detox. Она очень хорошо освобождает сознание.

И конечно лекции. На лекциях мы продолжим говорить о «страшных» болезнях. Поговорим о новой германской медицине, о гомотоксикологии, о практическом применении этих концепций. Окажется что таппинг, который мы будем изучать на вечернем занятии, обладает реальным эффектом и помогает во многих сложных случаях.

* Вы можете заметить что на этом семинаре будет целый массив методов работы с психикой и психосоматикой. Все практики прекрасно сочетаются и взаимодополняют друг друга. И главная их цель максимально эффективная профилактика тех самых «страшных» болезней.

ВЕДУЩИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дмитрий Константинович ТОМИЛОВ

- Мастер восточного массажа, преподаватель восточного массажа.
- 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, кинезиолог, рольфер.

Ирина Викторовна ТОМИЛОВА

- Тренер тайцзицюань, главный преподаватель Федерации тайцзицюань и цигун.
- 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.

РЕГЛАМЕНТ (РАСПОРЯДОК ДНЯ)

3 января, СУББОТА, ЗАЕЗД

- до 15:00. Заезд, размещение, инструктаж, регистрация, оплата.
- 15:00. Обед.
- 18:00. Вводная тренировка.
- 20:00. Ужин.

4-8 ЯНВАРЯ, ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДНИ

- 6:00. Подъем.
- 6:30. Первая тренировка (Тайцзи-Кардио).
- 8:30. Завтрак.
- 10:00. Выход на места силы. Медитация в местах силы.
* Кто не пойдет в горы может остаться и помочь коменданту по лагерю. А заодно поучаствовать в дополнительной тренировке.
- 15:00. Обед.
- 18:00. Третья тренировка (Таппинг).
- 20:00. Лекция.
- 21:00. Ужин.

9 ЯНВАРЯ, ПЯТНИЦА, РАЗЪЕЗД

- 6:00. Подъем.
- 6:30. Финальная тренировка (на поляне рядом со стоянкой).
- 8:30. Завтрак.
- 9:30. Закрытие, выдача сертификатов участников, раздача методических материалов. Отъезд.

- ✓ Видео и фото съемка занятий и участников возможна только по согласованию с комендантом. Во избежание недоразумений договоритесь об этом заранее.
- ✓ По завершении нашей программы будьте готовы оставить свой отзыв. Это возможность сделать следующие сборы лучше и выразить свое уважение организаторам.
- ✓ Все участники получат по окончании сертификат участника.

ПРОЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ

Проживание на туристической стоянке.

* Конкретное место проведения сборов будет обозначено 1 декабря 2025.

Что с собой брать из вещей?

1. Рюкзак куда поместится все нижеперечисленное.
2. Трекинговые зимние ботинки. Ботинки должны быть удобными, разношенными и теплыми.
3. Сменную обувь. В качестве таковой можно использовать меховые кеды, чуни, унты. То есть легкую и теплую, которую можно использовать для бивака, как сменную, и на всякий случай, как резервную.
4. Теплая походная одежда: спортивный костюм, теплый свитер, непромокаемую куртку, и т.д. по необходимости. Желательно иметь два комплекта одежды на смену.
5. Хорошую теплую пуховку. Теплая пуховка нужна для бивака и как резервное тепло.
6. Пончо. Накидку от дождя. В Архипо-Осиповке в январе обычно тепло. Может быть дождь.
7. Теплое белье. По возможности используйте термобелье.
8. Миску, ложку, кружку.
9. Индивидуальная аптечка.
10. Фонарик и батарейки.
11. Коврик туристический из пенополиуретана (каримат). Теплый, толстый.
12. Теплый спальный мешок. Спальнику следует уделить особое внимание, спальник должен быть теплым. Спальник должен держать минус пять (-5) в режиме комфорта. Бирки спальника будем проверять!
13. Палатка.

14. Тент. Можно взять дешевый тент из терпаулинга, примерно 3 на 3. Тент застрахует палатку от осадков и немного утеплит ее.

15. Зубная щетка и зубная паста (учитывая температурный режим можно заменить стоматологической жевательной резинкой и ополаскивателем для полости рта).

16. Полотенце.

17. Котелок (обязательно!).

Весь перечисленный инвентарь должен быть обязательно - вы идете в поход, хоть и стационарный. При выборе инвентаря учитывайте вес. Если чего-то нет – согласуйте этот вопрос заранее с организаторами.

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

СУЩЕСТВУЮТ ДВА ВАРИАНТА ПИТАНИЯ:

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

Общий котел (традиционный вариант питания)

Питание трехразовое, готовится под руководством коменданта самими участниками из привезенных ими же продуктов. Раскладка продуктов приведена ниже.

Общий котел подразумевает три вещи:

- все участники в порядке очереди дежурят по кухне,
- все участники привозят продукты согласно раскладке,
- и таким образом, общими усилиями организуется общий котел.

Что с собой брать из продуктов.

Продукты берутся из расчета на неделю. Ниже приведен список продуктов для общего котла (обязательный перечень).

1. Мюсли – 600 гр.

2. Сгущенное молоко - 1 банка (400 гр). Можно заменить вареньем или джемом «по массе».

3. Консервы мясные (тушенка) – 2 банки (по 500 гр). Можно заменить рыбными консервами по массе. Общая масса консервов должна быть не менее 1 кг.

! Также мясные консервы можно заменить сублимированным, жироваренным или сушеным мясом (последний вариант замены нужно обязательно заранее обговорить с организаторами).

4. Крупа (гречка, рис) – 600 гр. Можно заменить макаронами.

5. Соус (кетчуп, аджика, майонез и т.д.) – 1 пачка (200 гр).

6. Супы быстрого приготовления (желательно брать брикеты) – из расчета на 6 порции.

7. Картофельное пюре быстрого приготовления – из расчета на 4 порции.

8. Сухари пшеничные (вместо хлеба) – 0.8 кг. Можно заменить хлебцами.

9. Колбаса сырокопченая – 800 гр. Можно заменить твердым сыром или беконом.

10. Сладости (шоколадные конфеты, шоколад и т.п.) – 1 кг.

11. Чай черный – 1 пачка (100 гр).

12. Лук, чеснок – по одной головке, приправы, специи по 1 пакету, соль.

13. Сахар – 500 гр.

14. Лимон – 1 шт.

15. Бальзам – 250 мл (в чай).

Просьба брать качественные продукты, проверять срок годности, и цельность упаковки.

Если у Вас есть какие-либо пожелания по питанию – их необходимо сообщить заранее. Организаторы всегда идут на встречу пожеланиям участников.

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 и при необходимости дежурить по лагерю.

ВОПРОС – ОТВЕТ

Вопрос: Почему семинар проводится зимой?

Ответ: Во-первых, тренироваться нужно в любое время года. Во-вторых, зима это лучшее время для внутренних практик.

Вопрос: Насколько будет холодно?

Ответ: В районе Архипо-Осиповки обычно плюсовые температуры. Но ночью может быть до минус 5. Погода в горах полна сюрпризов. В любом случае не забудьте взять теплые вещи и хороший спальный мешок.

Вопрос: Насколько сложны горные маршруты?

Ответ: Маршруты в рамках физиологической нормы. То есть обычный человек выдержит их без проблем. Другое дело, что любой маршрут это психологическое испытание. В этом смысл подъема в горы – добиться внутреннего очищения.

Вопрос: Можно ли участвовать в семинаре людям, имеющим проблемы со здоровьем.

Ответ: В целом можно. Но в каждом конкретном случае необходимо разбираться индивидуально.

РЕГИСТРАЦИЯ И ОПЛАТА

Для того чтобы подать заявку (зарегистрироваться на семинар) необходимо заполнить анкету-заявление и направить ее по адресу: taichi-kerch@narod.ru или taichi-kerch@rambler.ru.

Стандартный взнос за полное участие в семинаре составляет четырнадцать тысяч рублей (оплата производится в первый день семинара, на месте).

При неполном участии – три тысячи рублей за каждый полный или неполный день участия.

* Сумма взноса может измениться по объективным причинам. Точная сумма взносов будет опубликована за три месяца до сборов.

Льготное участие (вариант №1).

- При регистрации на семинар и предоплате 30% до 1 декабря 2025 взнос за участие семинаре составит десять тысяч рублей.

✓ Реквизиты высылаются по запросу. Предоплата засчитывается как благотворительное пожертвование и возврату не подлежит.

Льготное участие (вариант № 2).

- Участие по льготному сертификату. Для этого сертификат нужно зарегистрировать не позднее 1 декабря 2025. Взнос за участие в семинаре составит десять тысяч рублей (оплачивается в первый день семинара).

✓ Сертификат можно зарегистрировать только один раз. Если вы его зарегистрировали и не приехали – сертификат аннулируется.

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, 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>**