



DAG WINGS

dagwings.com

ПАРТНЁРСКАЯ ПРОГРАММА

ДЛЯ ФИТНЕС-ИНСТРУКТОРОВ И ЗОЖ-ЛИДЕРОВ

«ЖИВИ НА ПОЛНУЮ»

Авторский ЗОЖ-тур по Северному Кавказу

Горы · Тренировки · Природа · Энергия · Команда

7 дней / 6 ночей · Любые даты · Любое количество участников · Под ключ

РТО № В031-00161-77/01570006



ЭТО ПИСЬМО — ДЛЯ ВАС

Если вы фитнес-инструктор, нутрициолог, йога-тренер, спортивный коуч или просто человек, который ведёт людей к здоровой жизни — эта программа создана специально для вас.

Вы уже знаете, как вдохновлять людей. Вы умеете собирать аудиторию, формировать доверие и вести за собой. Нам остаётся только одно — дать вам идеальный инструмент: готовый тур, где ваша аудитория получит лучший опыт в жизни. А вы — дополнительный доход и укрепление личного бренда.

Мы берём на себя ВСЁ. Логистику, размещение, питание, программу, безопасность, документы, трансферы, гидов. Вы сосредоточены только на своих людях и своём контенте.

 **Вы собираете группу — мы делаем всё остальное. Под ключ. С заботой о каждом участнике.**

«ЖИВИ НА ПОЛНУЮ»

Авторский ЗОЖ-тур по Северному Кавказу · 5/6/7 дней / 4/5/6 ночей



КОРОТКОЕ ОПИСАНИЕ (для превью на сайте и соцсетях)

«ЖИВИ НА ПОЛНУЮ» — это не просто тур. Это дни, которые меняют отношение к себе, своему телу и возможностям. Горы Северного Кавказа становятся главным залом для тренировок: рассветные пробежки вдоль горных рек, йога на фоне заснеженных вершин,

силовые в чистом воздухе на высоте — и вечером живой огонь, кавказская еда и команда, с которой хочется идти дальше.

Программа выстроена по нарастающей: от мягкого старта и знакомства с командой — к горным маршрутам и пиковой нагрузке в середине тура, и плавному завершению с восстановлением и осознанием. Каждый день — это баланс движения, впечатлений и отдыха.

ПОЧЕМУ СЕВЕРНЫЙ КАВКАЗ — ИДЕАЛЬНАЯ ТОЧКА ДЛЯ ЗОЖ-ТУРА?

ВОЗДУХ

Горный воздух насыщен кислородом и отрицательными ионами. Тренировки здесь дают эффект вдвое быстрее — это не метафора, это физиология. Один день в горах = три дня в городе по восстановительному эффекту.

ВОДА

Родниковая вода, горные реки, минеральные источники — организм восстанавливается на клеточном уровне. Участники отмечают, что уже на третий день чувствуют себя иначе.

ПИТАНИЕ

Локальная кухня Кавказа — это натуральные продукты без химии: домашние сыры, зелень, мясо пастбищного скота, свежий хлеб. Мы формируем меню совместно с вашим нутрициологом или по ЗОЖ-стандартам.

РЕЛЬЕФ

Природный рельеф гор — лучший тренажёр. Подъёмы, спуски, тропы, переправы через реки. Здесь не нужен тренажёрный зал — природа сама формирует нагрузку.

ТИШИНА

Никаких городских триггеров, экранов и суеты. Ментальное восстановление, которого так не хватает городскому жителю, происходит само собой. Кортизол падает, дофамин растёт.

КОНТЕНТ

Каждый кадр — это обложка. Горы, ущелья, рассветы, водопады, тренировки на краю пропасти — контент, который невозможно снять нигде, кроме Кавказа.

ЧТО ПОЛУЧАТ УЧАСТНИКИ ТУРА?

Это не просто красивый отдых. Каждый участник возвращается домой другим человеком. Вот что реально происходит за эти 7 дней:

 **ФИЗИЧЕСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ** Ежедневные тренировки под руководством вашего инструктора + природный рельеф = реальный прогресс за неделю. Участники отмечают прирост выносливости, лёгкость в теле и отсутствие болей, которые преследовали их в городе.

МЕНТАЛЬНЫЙ ПЕРЕЗАПУСК

Тишина гор, отрыв от рутины и гаджетов, живое общение — мозг перезагружается. Уходят тревожность, хроническая усталость, выгорание. Приходит ясность и желание действовать.

СООБЩЕСТВО

5/6/7 дней рядом — это не просто знакомство. Это настоящие связи. Люди, которые вместе взойшли на гору, остаются командой надолго. Ваша аудитория станет вашим сообществом.

ОПЫТ И КРУГОЗОР

Культура Кавказа, его история, традиции, кухня — это образование через переживание. Такой опыт не купить в интернете. Он живёт в памяти и меняет мировоззрение.

КОНТЕНТ НА МЕСЯЦЫ

Каждый участник увозит сотни фотографий и видео. Ваш инструктор — сотни единиц контента для соцсетей. Горы, тренировки, рассветы, эмоции — это работает на личный бренд.

ЭНЕРГИЯ

Это главное. После тура люди не хотят спать — они хотят жить. Энергия, которую даёт неделя в горах, не сравнима ни с каким сра-отелем или пляжем.

ПРОГРАММА — ОТ СПОКОЙНОГО К ПИКОВОМУ

Тур выстроен по принципу нарастающей интенсивности. Мы не бросаем людей сразу в горный трекинг. Организм и психика адаптируются постепенно — это и безопаснее, и эффективнее, и мотивационно правильно.

ДЕНЬ	НАЗВАНИЕ	СОДЕРЖАНИЕ	УРОВЕНЬ
 ДЕНЬ 1	СТАРТ	Знакомство · Лёгкая прогулка · Вводная тренировка	МЯГКО
 ДЕНЬ 2	ПОГРУЖЕНИЕ	Культурный маршрут · Умеренная нагрузка · Йога	СПОКОЙНО
 ДЕНЬ 3	РАЗГОН	Первый горный маршрут · Функциональная тренировка	УМЕРЕННО
 ДЕН 4	ПОДЪЁМ	Трекинг в горах · Силовая на природе · Купание в реке	АКТИВНО
 ДЕНЬ 5	ПИК	Максимальный маршрут · Пиковая нагрузка · Вершина	ИНТЕНСИВНО
 ДЕНЬ 6	СПУСК	Спокойный трекинг · Растяжка · Термальные источники	ВОССТАНОВЛЕНИЕ
 ДЕНЬ 7	ИТОГ	Медитация · Завершающая практика · Гала-ужин · Вылет	ЛЁГКО

☆ Пик программы — День 5. Восхождение на горную вершину. Это кульминация, к которой ведут предыдущие 4 дня. После пика — плавный спуск к восстановлению и завершению.

ДЕТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ДНЯМ

ДЕНЬ 1 · СТАРТ · «Первый вдох»

Уровень нагрузки: МЯГКО | Акцент: знакомство и адаптация

- ✈ Встреча группы в аэропорту — именная табличка, теплый приём
- 🚌 Трансфер в комфортном автобусе к месту размещения
- 🏠 Заселение в отель / эко-базу в горах — номера с видом на природу
- 🍲 Приветственный ЗОЖ-обед: местные продукты, чистый состав, никакого сахара и Е-шек
- 🧘 Вводная практика: знакомство с группой + дыхательные упражнения + растяжка
- 🚶 Лёгкая прогулка по окрестностям — первое знакомство с горным рельефом
- 🌙 Вечер у костра: знакомство, намерения на тур, разговоры без телефонов
- 🍵 Травяной чай + здоровый ужин

📝 Заметка инструктору: первый день — исключительно про доверие и снятие тревоги. Никакой форсированной нагрузки. Люди должны почувствовать: здесь безопасно и вкусно.

ДЕНЬ 2 · ПОГРУЖЕНИЕ · «Кавказ принимает»

Уровень нагрузки: СПОКОЙНО | Акцент: культура + первая тренировка

- 🌅 Рассветная йога на открытой площадке с видом на горы (30–40 минут)
- 🍳 Завтрак: каши, яйца, местный творог, зелень, горский хлеб
- 🏛 Культурная экскурсия по историческому объекту региона с профессиональным гидом
- 🍽 ЗОЖ-обед в локальном кафе — меню согласовано с нутрициологическими стандартами
- 🏃 Первая групповая тренировка: функциональная на свежем воздухе, умеренная интенсивность
- 🌿 Поход к природному объекту — водопад, смотровая площадка, каньон (1–1,5 часа)
- 🗣 Свободное время: отдых, душ, общение
- 🌙 Ужин + вечерняя беседа: традиции и питание народов Кавказа

📝 Заметка инструктору: первая тренировка задаёт тон. Оцените физическую форму группы, скорректируйте нагрузку. Важно, чтобы все справились и почувствовали гордость.

ДЕНЬ 3 · РАЗГОН · «Тело просыпается»

Уровень нагрузки: УМЕРЕННО | Акцент: первый горный маршрут

- 🏃 Рассветная пробежка вдоль горной реки (3–5 км, по уровню группы)
- 🍳 Завтрак с акцентом на белок и сложные углеводы — старт перед активным днём
- ★ Горный маршрут средней сложности (4–5 часов): ущелья, тропы, панорамы
- 🏰 Скальные крепости / древние башни / этнические сёла на маршруте
- 🏕 Пикник с ЗОЖ-ланчем на природе: контейнеры с едой собственного приготовления
- 🏃 Вечерняя силовая тренировка на природном рельефе (без оборудования)
- 🔥 Ужин у огня: рассказ о горских традициях питания и долголетия
- 🧘 Перед сном: короткая медитация + дыхание по методу Вима Хофа

📝 Заметка инструктору: сегодня группа чувствует первый реальный вызов. Важно поддержать тех, кому тяжело — именно здесь рождается доверие к вам.

ДЕНЬ 4 · ПОДЪЁМ · «На пределе комфорта»

Уровень нагрузки: АКТИВНО | Акцент: горный трекинг + природные активности

- 🧘 Утренняя практика: йога + растяжка + мобилизация суставов (подготовка к трекингу)

- 🍳 Высококалорийный завтрак: усиленное питание перед активным днём
- ☆ Полноценный горный трекинг (5–6 часов): подъём в горы, смотровые площадки
- 🏠 Купание в горной реке или у водопада — природный контрастный душ
- 🍲 Обед на природе: плотный, натуральный, с максимальным набором нутриентов
- 📷 Фото-сессия с инструктором: контент для ваших соцсетей и соцсетей участников
- 🏃 Вечерняя тренировка: лёгкое кардио + работа с собственным весом
- 🌙 Ужин + разбор дня: что почувствовали, что преодолели, чем гордятся

📝 Заметка инструктору: это переломный день. Кто-то испытает реальный страх или усталость. Ваша задача — удержать группу в ресурсе. Именно за это вас и любят.

● ДЕНЬ 5 · ПИК · «Вершина»

Уровень нагрузки: МАКСИМАЛЬНО | Акцент: восхождение и пиковая точка тура

- 🏔️ Ранний подъём: рассвет встречаем уже на маршруте
- ☆ ☆ ВОСХОЖДЕНИЕ — главное событие тура. Горная тропа, набор высоты, финальная точка
- 🏔️ На вершине: совместное фото, медитация, подведение личных итогов
- 🍲 Обед на высоте: термос-контейнеры с горячей едой, заготовленные с базы
- 🧑 Спуск с осознанностью: практика благодарности на каждом шагу вниз
- 🛁 По возвращении: расслабляющая ванна / термальные источники (по наличию в регионе)
- ☆ ТОРЖЕСТВЕННЫЙ УЖИН в горном ресторане: отмечаем пик. Живая музыка, кавказская кухня
- 🎆 Запуск фонариков / фейерверк — символ победы каждого участника

📝 Заметка инструктору: это день, который участники будут помнить всю жизнь. Ваша роль здесь — не тренер, а проводник. Не торопите. Дайте каждому прожить момент.

● ДЕНЬ 6 · СПУСК · «Тело говорит спасибо»

Уровень нагрузки: ВОССТАНОВЛЕНИЕ | Акцент: SPA, растяжка, осознание

- 🧘 Утренняя практика: глубокое растяжение + йога-нидра (40 минут)
- 🍳 Завтрак: лёгкий, противовоспалительный — ягоды, орехи, яйца, зелень
- 🛁 Термальные источники / баня / хаммам — глубокое восстановление мышц
- 🚶 Неспешная прогулка по природному маршруту без нагрузки
- 🍲 ЗОЖ-обед: суп на костном бульоне + овощи + местный сыр
- 📖 Воркшоп от инструктора: как продолжать тренировки дома, ЗОЖ без срывов
- 🏠 Посещение местного рынка: натуральные специи, травы, горский мёд, масла
- 🌙 Прощальный ужин: тосты, воспоминания, планы — договариваются о следующем туре

📝 Заметка инструктору: сегодня люди влюблены в вас и в этот тур. Идеальное время, чтобы анонсировать следующий маршрут. Конверсия здесь — максимальная.

● ДЕНЬ 7 · ФИНАЛ · «Домой — другим»

Уровень нагрузки: МЯГКО | Акцент: завершение и отъезд

- 🌅 Последний рассвет в горах — свободное время, медитация, фото
- 🧑 Итоговая практика: осознание пути, благодарность телу и команде
- 🍲 Завтрак: праздничный, тематический, с местными деликатесами
- 📦 Сборы и чек-аут
- 🚌 Трансфер в аэропорт — комфортный автобус, никакой суеты
- ✈️ Вылет домой с новой энергией, новыми друзьями и желанием вернуться

📝 Заметка инструктору: попросите участников записать видео-отзыв ещё в аэропорту — эмоции свежие, это лучший контент для вашего продвижения.

Мы — лицензированный туроператор. РТО № В031-00161-77/01570006
Наша ответственность закреплена юридически. Ваша группа — под защитой.

✓ ДОКУМЕНТЫ И ЛИЦЕНЗИЯ

Мы работаем в реестре туроператоров РФ. Каждый тур оформляется официальным договором. Все участники застрахованы. Родители и клиенты имеют юридическую защиту.

✓ СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ТРАНСПОРТ

Только проверенные перевозчики с лицензиями. Автобусы регулярно проходят ТО. Водители с опытом горных маршрутов. Никаких случайных машин.

✓ МЕДИЦИНСКАЯ ГОТОВНОСТЬ

Аптечка первой помощи на каждом маршруте. Протокол действий при травме или недомогании. Все гиды обучены оказанию первой помощи. Контакты экстренных служб всех регионов — у руководителя.

✓ ГОРНЫЕ МАРШРУТЫ БЕЗ ЭКСТРИМА

Все треки подобраны с учётом реального уровня подготовки группы. Мы не устраиваем экстремальные восхождения без специальной подготовки. Сложность нарастает постепенно — организм успевает адаптироваться.

✓ СОПРОВОЖДЕНИЕ 24/7

Руководитель группы и местный гид сопровождают вас весь тур — от прилёта до вылета. В любое время суток есть ответственный человек, который решит любую ситуацию.

✓ СВЯЗЬ С БЛИЗКИМИ

Ежедневные фотоотчёты для родственников участников. Локации чек-инов заранее согласованы. Экстренная связь работает даже в горах — наши гиды знают зоны покрытия и точки спутниковой связи.

✓ ПИТАНИЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Меню согласовывается с инструктором/нутрициологом группы заранее. Учитываются аллергии, непереносимости, предпочтения. Продукты — только от проверенных локальных поставщиков. Без сомнительных заведений.

✓ ПРОВЕРЕННЫЕ ОБЪЕКТЫ РАЗМЕЩЕНИЯ

Все отели и базы прошли нашу внутреннюю проверку. Чистота, безопасность, горячая вода, нормальные кровати — это минимум, не бонус. Мы лично объезжаем объекты перед тем, как включить их в программу.

☆ ПОЧЕМУ «ЖИВИ НА ПОЛНУЮ» — ЭТО НЕ ОБЫЧНЫЙ ТУР?

★ ТОЛЬКО ВАША ГРУППА

Никаких посторонних туристов. Вся программа, все объекты, всё расписание — только для вашей команды. Вы — хозяин этого тура.

★ ТРЕНИРОВКИ ИНТЕГРИРОВАНЫ В МАРШРУТ

Это не «фитнес-клуб в горах». Тренировки — часть каждого дня и каждого маршрута. Природный рельеф, горные реки, тропы — всё это тренажёрный зал без стен.

★ ЗОЖ-ПИТАНИЕ КАК СТАНДАРТ

Мы первые в регионе, кто строит ЗОЖ-меню в кавказских турах. Никакого фаст-фуда, минимум сахара, максимум локальных натуральных продуктов. Меню согласовывается с вашим нутрициологом.

★ НАРАСТАЮЩАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ

Программа построена по принципу прогрессивной нагрузки — как хорошая тренировка. Тело адаптируется, психика раскрывается, группа сплочивается — всё идёт по плану.

★ ИНСТРУКТОР — ЗВЕЗДА ТУРА

Мы выстраиваем программу так, чтобы вы, как инструктор, выглядели профессионалом. Ваши практики, ваши воркшопы, ваш контент — в центре внимания каждый день.

★ ВСЁ ПОД КЛЮЧ

Логистика, размещение, питание, экскурсии, гиды, транспорт, документы, страховки — это наша работа. Вы занимаетесь только своими людьми. Мы занимаемся всем остальным.

ВЫ — ПАРТНЁР. ВОТ ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ

Мы не просто продаём туры. Мы строим партнёрство с теми, кто ведёт людей. Фитнес-инструктор + DAG WINGS = идеальный продукт для вашей аудитории.

→ ВЫ ЗАРАБАТЫВАЕТЕ

Партнёрское вознаграждение с каждого участника вашей группы. Прозрачная схема: фиксированная комиссия + бонус за группу свыше 10 человек. Всё официально, в договоре.

→ ВЫ ЛЕТИТЕ БЕСПЛАТНО или с максимальной скидкой

При группе от 10 участников руководитель группы едет на специальных условиях. Детали — при личном разговоре.

→ МЫ ДЕЛАЕМ КОНТЕНТ ВМЕСТЕ

Наш фотограф/оператор (по запросу) фиксирует ваши тренировки, моменты в горах, ваши практики. Вы получаете профессиональный контент для соцсетей.

→ МЫ БЕРЁМ ВСЁ НА СЕБЯ

Вам не нужно думать об отелях, автобусах, ресторанах, экскурсиях, гидах и документах. Только скажите нам даты и количество людей — мы запустим машину.

→ **ГИБКОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Мы адаптируем любой блок тура под вашу концепцию. Йога-ретрит? Силовой лагерь? Детокс-тур? Марафонная подготовка? Скажите нам — и мы выстроим программу под вашу аудиторию.

→ **СИСТЕМА НА ПОВТОРЕНИЕ**

Наши партнёры возвращаются с группами снова и снова. Потому что после первого тура участники сами спрашивают: «Когда следующий?»

УСЛОВИЯ И ЧТО ВХОДИТ В ТУР

ПАРАМЕТР	ДЕТАЛИ
Продолжительность	7 дней / 6 ночей
Даты	Любые — согласовываем под вашу группу
Группа	Любой размер — от 6 до 30+ человек
Формат	Закрытая группа (только ваши участники)
Регион	Северный Кавказ: Дагестан / Северная Осетия / Чечня — на выбор
Размещение	Отель 3–4★ или эко-база в горах (на выбор)
Питание	ЗОЖ-меню, полный пансион (завтрак + обед + ужин)
Тренировки	Ежедневно — ведёт инструктор группы
Трансфер	Люкс-автобус по всему маршруту, встреча в аэропорту
Гид	Профессиональный гид 24/7 на весь маршрут

В СТОИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНО:

- ✓ Размещение по программе (5/6/7 ночей)
- ✓ Полный пансион по ЗОЖ-меню (завтраки, обеды, ужины)
- ✓ Транспорт по маршруту — комфортный люкс-автобус
- ✓ Встреча / проводы в аэропорту
- ✓ Профессиональный гид-сопровождающий 24/7
- ✓ Все экскурсии и входные билеты по программе
- ✓ Площадки для тренировок и инвентарь (коврики, TRX и т.д. — по запросу)
- ✓ Термальные источники / баня / SPA (по программе дня)
- ✓ Торжественный гала-ужин на Пике (День 5)
- ✓ Прощальный ужин с живой музыкой
- ✓ Страховка всех участников
- ✓ Аптечка первой помощи на каждом маршруте
- ✓ Персональный менеджер группы от DAG WINGS
- ✓ Ежедневные фотоотчёты для родственников участников
- ✓ Подарочные наборы местных продуктов (мёд, специи, травы)

+ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОПЛАЧИВАЕТСЯ:

- Авиабилеты (из вашего города до места начала тура)
- Личные расходы участников
- Активности вне программы
- Профессиональный фотограф / оператор (по запросу — согласовывается отдельно)
- Алкоголь (программа ориентирована на ЗОЖ — не включён)



ГОТОВЫ ЗАПУСТИТЬ СВОЙ ТУР?

Вы уже знаете, что хотите дать своей аудитории что-то большее. Тур — это не просто поездка. Это самый мощный инструмент для укрепления личного бренда, роста лояльности аудитории и дополнительного дохода.

Напишите нам — и мы разработаем программу под вашу аудиторию, даты и концепцию.

Бесплатная консультация. Без обязательств. Просто поговорим.



dagwings.com



+7 988 650 66 69



РТО № В031-00161-77/01570006

«Горы не ждут. Но мы — готовы. Давайте сделаем тур, который люди будут помнить всю жизнь.»



DAG WINGS · dagwings.com