



«ПЕРЕЗАГРУЗКА В ГОРАХ»

ЗОЖ-экспедиция в Северную Осетию · 6 дней / 5 ночей

dagwings.com | Любые даты | Любая группа

Горы. Чистый воздух. Живое питание. Тренировки на высоте.

База: оздоровительно-туристический комплекс «Роза ветров», Северная Осетия



АНАЛИЗ ПРОГРАММЫ: КАК ОНА РАБОТАЕТ

Программа построена по принципу нарастающей нагрузки — от адаптации и мягкого знакомства с горной средой до пиковой физической и эмоциональной активности на 4–5-й день. Завершение — мягкое «приземление» с фиксацией результата и зарядом на возвращение домой.

День	Акцент	Интенсивность	Метафора
День 1	Прибытие, адаптация, первый контакт с горами	● Низкая	Тело слушает
День 2	Мягкий старт — утренняя практика, город	● Низкая	Просыпаемся вместе
День 3	Первая серьёзная нагрузка — горный маршрут	● Средняя	Дышим горами
День 4	Пик — тренировки + природа + культура	● Высокая	Я могу больше
День 5	Апогей — итоговый маршрут + гала-вечер	● Пиковая	Лучшая версия себя
День 6	Завершение, интеграция, отъезд	● Низкая	Уношу с собой



01. КОРОТКОЕ ОПИСАНИЕ

«ПЕРЕЗАГРУЗКА В ГОРАХ» — это не санаторий и не фитнес-лагерь.

Это 6 дней в горах Северной Осетии, где тренировки проходят на свежем воздухе, еда восстанавливает силы изнутри, а кавказские пейзажи делают за вас половину работы. Для тех, кто выбирает здоровье осознанно — и хочет получить от отдыха не только загар, но и реальный результат.

02. ДЛЯ КОГО ЭТА ПРОГРАММА



Фитнес-инструктор

Собери свою группу —
мы всё организуем
под ключ



Нутрициолог / коуч по здоровью

Добавь горный выезд
в линейку своих
продуктов



ЗОЖ-блогер

Уникальный контент +
живая аудитория +
новый продукт



Корпоративная команда

Тимбилдинг через
здоровье — новый
формат для HR



Любой, кто движется

Без ограничений:
любой уровень
подготовки



Партнёр agwings.com

Ты продаёшь —
мы делаем.
Ты зарабатываешь.

03. ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Представь: утро начинается с йоги или пробежки на высоте — с видом на заснеженные вершины Кавказского хребта. Завтрак — живой, из местных продуктов. День — тренировка, горный маршрут, практика осознанности. Вечер — баня, бассейн, ужин у огня, тишина.

Комплекс «Роза ветров» — это оазис здоровья в горах: оздоровительный корпус, бассейн, сауна, лечебные процедуры. Здесь нет суеты — есть только ты, горы и твоё тело.

Программа выстроена по нарастающей: первые дни — адаптация и мягкое включение в режим. К середине — серьёзные нагрузки и настоящие вызовы. Финал — пиковое состояние и торжественное завершение. Каждый участник уедет домой другим человеком.

📁 ЧТО ПОЛУЧИТ КАЖДЫЙ УЧАСТНИК:

 Физический результат Сила, выносливость, гибкость — реальный прогресс за 6 дней горного воздуха и движения	 Ментальная ясность Отключиться от городского шума. Перезагрузить голову. Вернуться с чёткими целями	 Правильное питание Живая еда, местные продукты, понимание того, как питаться без насилия над собой
---	--	---

 Горный опыт Маршруты, виды, высота — то, что меняет восприятие своих возможностей	 Сообщество Люди с одними ценностями рядом. Связи, которые остаются после поездки	 Контент и воспоминания Кавказ — это фотография на обложку. Каждый кадр — история
--	---	---

📁 04. ПРОГРАММА НАРАСТАЕТ — КАК ЭТО РАБОТАЕТ

	День	Состояние	Что происходит
●	День 1	АДАПТАЦИЯ	Приезд, заселение, вечерняя медитация или растяжка. Тело знакомится с высотой.
●	День 2	ПРОБУЖДЕНИЕ	Утренняя зарядка, лёгкая практика, прогулка по Владикавказу. Дышим, включаемся.
●	День 3	ВКЛЮЧЕНИЕ	Горный трекинг средней сложности, силовая тренировка на природе. Чувствуем себя.
●	День 4	ВЫЗОВ	Полноценная тренировка + сложный маршрут + практика осознанности. Проверяем границы.

●	День 5	АПОГЕЙ	Пиковая нагрузка + итоговый маршрут + торжественный гала-ужин. Я могу!
☆	День 6	ИНТЕГРАЦИЯ	Мягкое завершение. Обмен впечатлениями. Отъезд с зарядом на год вперёд.

05. ПРОГРАММА ПО ДНЯМ

ДЕНЬ 1 ● | ПРИБЫТИЕ · ПЕРВЫЙ КОНТАКТ С ГОРАМИ

Интенсивность: Низкая — адаптация, знакомство, мягкое включение

- Встреча группы в аэропорту Беслан — трансфер в люкс-автобусе
- Заселение в оздоровительный комплекс «Роза ветров» (горная зона)
- Приветственный брифинг: знакомство с программой и инструктором
- Лёгкая прогулка вокруг комплекса — дышим горным воздухом
- Вводная растяжка / дыхательная практика (30 мин)
- 🍽️ Приветственный ужин: живая кавказская кухня, местные продукты
- Вечер знакомств у огня — каждый рассказывает, зачем он здесь

💡 *Для инструктора: Первый день — «нулевой» по нагрузке. Важно создать безопасную атмосферу доверия. Не торопи группу — дай горам сделать своё дело.*

ДЕНЬ 2 ● | ПРОБУЖДЕНИЕ · ВЛАДИКАВКАЗ + МЯГКИЙ СТАРТ

Интенсивность: Низкая — первые практики, город, прогулки

- 🧳 Рассветная практика: утренняя зарядка / йога на воздухе (45 мин)
- Завтрак по ЗОЖ-меню: каши, фрукты, горный травяной чай
- Выезд во Владикавказ — культурная прогулка (факультативная опция)
- ☆ Опционально: Художественный музей им. Туганова, рынок свежих продуктов
- ☆ Опционально: кафе Жанны на ул. Серобабова — живые вкусы Осетии
- Возвращение в комплекс — бассейн, сауна, свободное время
- Лекция / мастер-класс инструктора (тема по выбору организатора)
- Ужин + ранний отбой — тело готовится к нагрузке

💡 *Для инструктора: Мягкий день снимает тревогу «когда же начнётся настоящее?». Дай участникам почувствовать себя в отпуске — это увеличит отдачу завтра.*

ДЕНЬ 3 🟡 | ВКЛЮЧЕНИЕ · ПЕРВЫЙ ГОРНЫЙ МАРШРУТ

Интенсивность: Средняя — первая настоящая нагрузка, горный трекинг

- 📅 Утренняя практика: функциональная разминка на природе (40 мин)
- Завтрак — усиленный протеиновый, подготовка к нагрузке
- ☆ ГОРНЫЙ МАРШРУТ: Фиагдонское кольцо (3–4 часа):
 - Скальная крепость в с. Дзивгис — пещеры в скале, атмосфера силы
 - Смотровая Кадаргаванского каньона — «Тропа чудес»
 - Арт-объект «Снежный барс»
 - Свято-Успенский Аланский монастырь — самый высокогорный в России
- Обед в горном кафе — горячий суп, мясо по-кавказски
- Возвращение в комплекс: оздоровительные процедуры, массаж (платно)
- Вечер: обсуждение впечатлений, дыхательная медитация (20 мин)

🗨 Для инструктора: После первого трудного подъёма группа переживает «эффект победы». Закрепи его вечером — дай каждому сказать одно слово о своём состоянии.

ДЕНЬ 4 🟡 | ВЫЗОВ · СИЛОВОЙ ДЕНЬ + ПРИРОДА

Интенсивность: Высокая — силовые тренировки, активный маршрут, практики

- 📅 Рассветная пробежка / Nordic walking по горным тропам (4–6 км)
- Завтрак — питательный, восстановительный
- ☆ СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА на открытой площадке комплекса (60–75 мин)
 - Функциональные упражнения с весом тела
 - TRX / петли (при наличии у инструктора)
 - Интервальный блок: HIIT в горных условиях
- Обед + послеобеденный отдых (30 мин — обязательно!)
- ☆ ПОСЛЕПОЛУДЕННЫЙ МАРШРУТ: осмотр святылища Уастарджи + ущелье
- Банный комплекс: сауна, контрастный душ, купель — глубокое восстановление
- Вечер: нутрициологический мастер-класс / лекция по питанию
- Ужин по ЗОЖ-меню + ранний отбой — тело восстанавливается

🗨 Для инструктора: Самый физически насыщенный день. Следи за состоянием каждого участника. Мотивационные слова между блоками важны так же, как техника выполнения.

ДЕНЬ 5 🔴 | АПОГЕЙ · ИТОГОВЫЙ МАРШРУТ + ГАЛА-УЖИН

Интенсивность: Пиковая — максимальная нагрузка, эмоциональный финал

- 📅 Утренняя медитация на вершине / смотровой площадке (30 мин)
- Усиленный завтрак перед финальным маршрутом
- ☆ ИТОГОВЫЙ ГОРНЫЙ МАРШРУТ (4–5 часов, выбирается по уровню группы):
 - Максимальный набор высоты за тур
 - Командное прохождение — никто не остаётся позади
 - Фото-финиш на вершине: «Я это сделал!»

- Обед / пикник на горном плато
- Возвращение — SPA, бассейн, свободное время
- ☆ ТОРЖЕСТВЕННЫЙ ГАЛА-УЖИН «Горная вершина»:
 - Авторское кавказское меню из живых продуктов
 - Подведение итогов от инструктора
 - Вручение дипломов / сертификатов участникам
 - Тосты, общие фото, запуск фонариков
 - Живая музыка или танцевальный мастер-класс

💡 Для инструктора: Пиковый день = пиковая эмоция. Гала-ужин — это ритуал завершения. Дай каждому участнику момент публичного признания — это создаёт лояльность на годы.

ДЕНЬ 6 ☆ | ИНТЕГРАЦИЯ · ОТЪЕЗД С ЗАРЯДОМ

Интенсивность: Низкая — мягкое завершение, фиксация результата

- Финальная утренняя практика: растяжка + дыхание + благодарность (30 мин)
- Прощальный завтрак — живое обсуждение, что каждый уносит с собой
- Опциональная прогулка / последние фото на фоне гор
- ☆ Итоговый чек-ин инструктора: короткие рекомендации каждому участнику
- Сборы, выезд из комплекса
- Трансфер в аэропорт Беслан
- Вылет домой — другим человеком

💡 Для инструктора: Последний день — это «мостик домой». Помогите участникам сформулировать одно намерение, которое они унесут с собой. Это создаёт ощущение завершённости и ценности поездки.

06. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОПЦИИ (по желанию, платно)

Все опции бронируются заранее через менеджера:

- 🧘 Массаж и оздоровительные процедуры (лечебный корпус «Роза ветров»)
- 🏊 Индивидуальные занятия в бассейне или аквааэробика
- 🎭 Урок лезгинки и национальных кавказских танцев с мастером
- 🎵 Экскурсия на предприятие «Фандыр»: производство осетинских гармошек
- 🎨 Мастер-класс у осетинских художников + музей скифского костюма
- 🍷 Гастро-вечер в пивном ресторане «Бавария»: дегустация + смотр производства
- 🏠 Расширенная экскурсия по Владикавказу с профессиональным гидом
- 🌿 Нутрициологическая консультация с местным специалистом
- 📷 Профессиональная фотосессия на горных локациях



07. БЕЗОПАСНОСТЬ — НАШ ПРИОРИТЕТ №1



Официальный туроператор

РТО № В031-00161-77/01570006
Все права участников защищены законодательно



Сертифицированный транспорт

Люкс-автобус класса туристик,
лицензированный водитель



Медицинский протокол

Страховка для всех участников,
аптечка, экстренная связь с больницей



Безопасные маршруты

Все треки выбираются по уровню группы.
Без экстрима — только управляемый вызов



Закрытая группа

Только ваши участники.
Никаких незнакомцев, никакой суеты



Связь 24/7

Менеджер группы на связи круглосуточно.
Родственники могут получить информацию в любой момент



Проверенная база

«Роза ветров» — оздоровительный комплекс с медицинским корпусом и опытным персоналом



Вся документация

Договор, страховка, программа — всё оформляется до отъезда прозрачно



08. ПОЧЕМУ ЭТО НЕ ОБЫЧНЫЙ ФИТНЕС-ТУР



Горы как тренер

Высота, воздух, рельеф — делают за вас половину работы.
Эффективность тренировок вырастает на 30–40%



Наращение без стресса

Программа растёт вместе с участниками.
Каждый день — чуть больше. Никаких срывов и демотивации



ЗОЖ как стиль жизни

Живое питание, горный воздух, сауна — не диета, а настоящий образ жизни на 6 дней



Инструктор в центре

Ваш специалист ведёт группу. Мы обеспечиваем условия. Контент и авторитет — ваши



Кавказ — не Турция

Горы, монастыри, ущелья, осетинская кухня — это впечатления, которые не купить в отеле all-inclusive



Всё под ключ

Транспорт, питание, размещение, маршруты, гиды — мы берём на себя 100% логистики



09. ТЫ ИНСТРУКТОР? ДАВАЙ РАБОТАТЬ ВМЕСТЕ

МЫ ДЕЛАЕМ ВСЁ — ТЫ ЗАРАБАТЫВАЕШЬ

Партнёрская программа dagwings.com для ЗОЖ-специалистов



Твоя комиссия

Зафиксированный % с каждого участника твоей группы



Бесплатный выезд

Инструктор едет бесплатно при группе от 8 человек



Контент твой

Все фото и видео с выезда — твоя собственность и контент



Логистика — наша

Транспорт, отель, питание, гиды — ты ни о чём не думаешь



Любые даты

Ты выбираешь удобные даты для своей аудитории



Повторяемая модель

Один раз запустил — запускай каждый сезон. Мы всегда готовы

«Ты уже работаешь с людьми, которые хотят быть здоровыми. Дай им опыт, который невозможно получить в зале. Мы берём на себя всё остальное.»

— Команда dagwings.com



10. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

Параметр	Детали
 Место проведения	Северная Осетия: Владикавказ + горный комплекс «Роза ветров» (Фиагдон)
 Даты	Любые — формируются под запрос группы
 Продолжительность	6 дней / 5 ночей
 Размер группы	Любой — минимум для открытия тура уточняется при бронировании
 Размещение	Оздоровительно-туристический комплекс «Роза ветров», горная зона
 Питание	Полный пансион: завтрак + обед + ужин (ЗОЖ-ориентированное меню)
 Транспорт	Люкс-автобус по всему маршруту, включая трансферы аэропорт—комплекс
 Бронирование	Предоплата для подтверждения места, остаток — по договору

 ВКЛЮЧЕНО В СТОИМОСТЬ	 ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОПЛАЧИВАЕТСЯ
✓ Размещение 5 ночей в комплексе «Роза ветров»	— Авиабилеты (из любого города)
✓ Транспорт по всему маршруту (люкс-автобус)	— Платные опции во Владикавказе (по желанию)
✓ Полный пансион: все завтраки, обеды, ужины	— Массаж и доп. процедуры (лечебный корпус)
✓ Ежедневные тренировки с инструктором	— Профессиональная фотосессия
✓ Горный маршрут Фиагдонского кольца	— Алкогольные напитки
✓ Посещение Свято-Успенского Аланского монастыря	— Личные расходы участников
✓ Посещение святыни Уастарджи	— Питание за пределами программы
✓ SPA-комплекс: бассейн и сауна (базовое использование)	
✓ Вводный брифинг и итоговый чек-ин инструктора	
✓ Приветственный ужин и гала-ужин «Горная вершина»	
✓ Запуск фонариков на гала-вечере	
✓ Сертификаты / дипломы участников	
✓ Менеджер группы на весь маршрут (24/7)	
✓ Все входные билеты по программе	

✓ Страховой пакет участника



ГОТОВ СОБРАТЬ ГРУППУ?

Напиши нам — и твой ЗОЖ-тур состоится

 Сайт	dagwings.com
 Телефон / WhatsApp / Telegram	+7 988 650 66 69
 Реестр туроператоров	РТО № В031-00161-77/01570006
 Маршрут	Северная Осетия · Владикавказ — Фиагдон
 Даты	Любые — под запрос вашей группы
 Группа	Любой размер — мы подстроимся

**«В горах нет места суете — только движение вперёд.
Здоровье начинается там, где заканчивается зона комфорта.»**

— dagwings.com