

Спортивно – информативный семинар: Рождество в Латгалии (Латвия)
с 17 по 18 декабря 2022 года (1 ночь / 2 дня)

Рождество Христово – один из наиглавнейших праздников христианства. О праздновании Рождества различными христианскими конфессиями в Латгальском крае, о соблюдаемых традициях и обрядах, участники семинара узнают непосредственно от служителей храмов.

Мы продолжим путешествие по природным и историческим местам Латгалии, побываем на самом большом озере Латвии, познакомимся с хозяйственной деятельностью, характерной для этой местности. И конечно же, в продолжении всего семинара будем регулярно заниматься оздоровительной гимнастикой и примем оздоровительные процедуры.

Программа:

День 1 — 17/12/2022

7.40 час.: Встреча группы.

8.00 час.: Выезд.

09.30 -10.00 час.: Стабурагс.

Остановка в природном парке Стабурагс. Утренняя гимнастика на свежем воздухе для улучшения кровообращения, настроения и аппетита.

12.30 час.: Виляны.

Маленький городок, в котором мы увидим костёл с его белоснежными башнями, который является несомненной доминантой этого места. Церковный комплекс приглашает нас в другой мир — в замкнутый, огороженный со всех сторон внушительной каменной оградой, монастырский мир.

14.00 час.: Резекне. Обед (*включён в стоимость*) . Обзорная экскурсия по городу, посещение храмов.

Резекне – это сердце Латгалии, седьмой по величине город Латвии, расположенный на берегах реки Резекне. Город находится между двух самых высоких Латвийских гор и двух самых больших озер Латвии, которые соединяет извилистая река Резекне.

Памятник «Едины Латвии», который в народе называется Латгальской Марой - это символ Резекне и считается одним из величайших образцов монументальных строений в Латвии.

Замковая гора - развалины немецкого каменного замка 13 века. Сегодня замковая гора является одной из основных достопримечательностей Резекне. С нее открывается чудный вид на центр города и самую старую торговую часть города.

Это город, где сосуществуют представители разных национальностей и **конфессий:**

Римско-католический костёл Божьего Милосердия, начало строительства – 2009 г., самый молодой храм города;

Римско-католический костёл Скорбящей Богоматери, 1936 г., центральный алтарь посвящён Богоматери. Мария, сострадательная, зачавшая без греха, принятая на небесах, является символом этого костёла. В христианском искусстве она изображается с семью мечами, пронзающими её сердце;

Православный храм Пресвятой Богородицы, 1848 г., является памятником архитектуры;

Римско-католический собор Святого Сердца Иисуса, 1887 г., самый большой храм в городе;

Евангелическо-лютеранская церковь Святой Троицы, 1933 г., единственная лютеранская церковь в Резекне;

Свято-Никольский старообрядческий молитвенный дом, 1896 г., перестроен в 1906 г., самый большой деревянный храм Латгалии, славен своими тремя колоколами;

Зелёная синагога (1845 г.) это единственная деревянная синагога в Латвии, которая практически без изменений сохранилась до наших дней. Заслуживает внимания обширная коллекция сакральных предметов, Гениза под полом и печь для выпечки мацы в помещении синагоги.

17.30 час.: База отдыха «Эзеркрасты» на берегу озера Разна. <http://raznasezerkrasti.lv/viesu-maja-apelsins-3/>

По приезду предлагается оздоровительная дыхательная гимнастика на 30 – 40 минут. Комплекс легких дыхательных упражнений позволит восстановить силы после насыщенного экскурсионного дня, подготовиться к принятию пищи и водным процедурам.

19.00: Встреча с неожиданным гостем.

Участников семинара ждёт сюрприз. Неожиданный гость расскажет много интересного о себе и своей деятельности, а также устроит дегустацию из местных деликатесов. Желающие смогут приобрести понравившиеся продукты в качестве полезного и вкусного подарка на Рождество себе и своим близким.

После встречи желающие могут посетить **сауну с бассейном**.

Отдых.

День 2 — 18/12/2022 — Продолжение экскурсии.

07.30 час.: Утренняя йога для пробуждения и активизации участников семинара. Комплекс упражнений на растяжку и дыхание позволит участникам семинара активно включиться в предстоящий насыщенный информацией и переездами воскресный день.

8.30 час.: Завтрак в кафе турбазы.

9.15 час.: Отправление автобуса по маршруту второго дня.

11.00-12.00 час.: Краслава, экскурсия по комплексу замка графов Платеров. Внутренние стены замка являются ярким примером архитектуры 18 века. В парке находится грот с “подземным ходом” и охранником замка – львом.

13.00 час.: Даугавпилс. Обед (включён в стоимость).

Экскурсия по городу - исторический центр Даугавпилса.

Церковная горка – место, где соседствуют храмы четырех конфессий: в 1893 году был построен **кафедральный собор Мартина Лютера**, в 1905 году – **католический костел Непорочного зачатия Пресвятой Девы Марии** и **православный Борисо-Глебский собор**. В 1928 году построен **молитвенный храм Рождества Пресвятой Богородицы и Святителя Николы**. Сосуществование храмов четырех конфессий уже в течение века, свидетельствует о глубоких и сильных религиозных традициях Даугавпилса и преемственности культурно-исторических ценностей.

Даугавпилсская крепость, созданная в XIX веке – это последняя построенная крепость бастионного типа в мире, которая сохранилась без значительных изменений.

17.30 час.: Выезд в Ригу.

Около 21.00 час.: возвращение в Ригу.

СТОИМОСТЬ ТУРА: 148,- EUR (с персоны) в двухместном или трёхместном номере.

40,- EUR доплата за одноместное размещение.

125,- EUR детям до 12 лет.

ДАТЫ ОПЛАТЫ ТУРА:

— предоплата при резервации — **50,- EUR** (с персоны)

— полная оплата до **14 декабря 2022 года**

В стоимость включено:

— переезд на автобусе Рига – Стабурагс - Виляны- Резекне-турбаза «Эзеркрасты», оз. Разна – Краслава - Даугавпилс – Рига;

— размещение в 2-3-х местных номерах турбазы на оз. Разна;

— посещение сауны и бассейна на турбазе «Эзеркрасты»;

— завтрак на турбазе «Эзеркрасты», обед (первый и второй день);

— русскоговорящий гид по программе;

— экскурсии по программе;

— дегустация мёда и другой сельскохозяйственной продукции;

— вечерняя и утренняя гимнастика.

В стоимость не включено:

— покупки предлагаемых на презентациях товаров и ваши личные расходы.

Для посещения храмов:

- Женщинам с собой в поездку взять: сарафан или юбку, платок на голову.
- Мужчинам быть в брюках и рубашке с длинным рукавом.
- Всем участникам иметь спортивную или свободную одежду и обувь, позволяющую двигаться на оздоровительных занятиях. Предлагаемые тренировки доступны любому участнику, не зависимо от возраста и спортивной подготовки.

По всем вопросам обращаться: Алёна (тренер) +371 28815759

Гражина (тренер) +371 29539097

Latvijas Veselības un sporta organizācija (LVSA) <http://www.veseliba-sports.lv/>
<http://www.veseliba-sports.lv/index/kontakty/0-8>

Rekvizīti: „Latvijas Veselības un Sporta Asociācija”

Reģistrācijas numurs: 50008193571

Konta numurs, valūta: LV64RIKO0002013259076, EUR

Maksājuma uzdevumā uzrādīt: Vārds Uzvārds, par sporta semināru 17.-18.12.2022.

Организатор оставляет за собой право менять план экскурсионной программы
из-за погодных или непредвиденных обстоятельств.