

Тур по Кунг-фу в Китае 2025

Погружение в шаолинское кунг-фу в провинции Хэнань, Китай
Откройте дух Шаолиня — путешествие в сердце кунг-фу

Хотите погрузиться в аутентичное шаолинское кунг-фу, не тратя годы на интенсивные тренировки? Наш тур по кунг-фу в Китае 2025 предлагает гибкий, культурно насыщенный и удобный для новичков опыт боевых искусств на родине китайского кунг-фу — горе Суншань, провинция Хэнань.

Идеально подходит для индивидуальных путешественников, друзей или семей, этот тур предлагает глубокое знакомство с шаолинским дзеном и боевыми искусствами в спокойной атмосфере, вдали от шума больших туристических групп.

Почему выбрать наш тур по кунг-фу?

- Разработан для взрослых: не требуется предварительный опыт.
- Гибкая продолжительность: 7, 10, 14 или 21 день с 1 марта по 31 декабря 2025 года.
- Баланс культуры и физической активности: обучение кунг-фу, посещение храмов, знакомство с историей Китая.
- Доступность и комплексность: от 1600 долларов США за 10–12 дней.
- Спокойствие: отсутствие больших шумных групп, индивидуальный подход.

Основные моменты тура

Храм Шаолинь (объект Всемирного наследия ЮНЕСКО)

- Построен в 495 году н.э. на горе Суншань.
- Святое место, где переплетаются буддизм и боевые искусства.
- Исследуйте древние залы, дворы и Лес Пагод — более 200 пагод с гробницами монахов.
- Посмотрите живые выступления монахов кунг-фу.

Шаолинская школа боевых искусств Тагоу

- Лицензированная и всемирно известная.
- Кампус 550 000 кв.м (примерно 39 футбольных полей).
- 19 спортзалов, 400 классов, большие открытые тренировочные площадки.
- Посетите, наблюдайте и выберите свою программу тренировок.

Однодневный тур по городу Лоянг

- Начните путешествие в Лояне — ворота в Хэнань.

- Откройте для себя пещеры Лунмэнь с резьбой по скале.
- Посетите храм Белой Лошади — первый буддийский храм Китая.

Достопримечательности рядом с Шаолинем (город Дэнфэн)

- Живописный район горы Суншань
- Храм Чжун Юэ
- Академия Сунъян (древняя школа конфуцианства)

Пример маршрута (12 дней)

- 1 день: Прибытие в Лоян, встреча
- 2 день: Пещеры Лунмэнь и храм Белой Лошади
- 3 день: Переезд в Дэнфэн, экскурсия по храму Шаолинь и шоу кунг-фу
- 4 день: Посещение горы Сун и местных достопримечательностей
- 5 день: Посещение 2–3 школ боевых искусств
- 6–11 дни: Участие в начальном курсе кунг-фу
- 12 день: Отъезд или продолжение путешествия через аэропорт/вокзал Чжэнчжоу

Варианты практики кунг-фу

- 7-дневный вводный курс
- 10–12 дней дзен и боевые искусства
- 21-дневный расширенный курс
- Даты: с 1 марта по 31 декабря 2025 года
- Безвизовые туристы: мы адаптируем график под 15–30-дневный безвизовый режим (если применимо).

Возрастные ограничения

- Добро пожаловать участникам любого возраста.
- До 18 лет — с согласия родителей.
- До 13 лет — в сопровождении взрослого.
- Нет максимального возраста при наличии хорошего здоровья.

Стоимость тура

- 10–12 дней: от \$1600 USD/чел.

Включает:

- Встреча в Лояне
- Входные билеты на все объекты
- Посещение храма Шаолинь и шоу кунг-фу
- Проживание и питание
- Местный транспорт
- Посещение школы и вводный курс

Дополнительные тренировки (при длительном пребывании)

- Месячный курс: ~\$1300 USD
- Включает проживание, питание, обучение, оборудование, базовые виды оружия Шаолиня

Как зарегистрироваться

1. Онлайн-заявка
2. Поддержка визы — выдаём приглашение
3. Покупка авиабилетов — Лоян или Чжэнчжоу
4. Бесплатная встреча в Лояне

Летний лагерь Шаолиньского кунг-фу

Для подростков от 13 лет. Объединяет тренировки, буддийскую культуру и экскурсии.

Политика отмены/переноса

- Предоплата не возвращается.
- Можно перенести поездку в течение 1 года (предупредить за 30 дней).

Продолжение путешествия по Китаю

- Пекин: Великая китайская стена, Запретный город
- Чэнду: Заповедники панд
- Сиань: Терракотовая армия
- Цзиндэчжэнь: Столица китайского фарфора



Контакты и бронирование

Сайт: <https://ChineseSources.org>

Email: assistline@outlook.com

Мы можем организовать дополнительные туры по запросу.

Исследуйте. Тренируйтесь. Осознайте.

Пусть ваше путешествие кунг-фу начнётся не только телом, но и духом.

Программа обучения Шаолиньскому Кунг-фу

Тренируйте ум, тело и дух — на родине Кунг-фу

Ежедневное расписание тренировок

Ваши тренировочные дни структурированы, но гибки. Мы адаптируем график в зависимости от сезона, физического состояния, целей и интересов.

Примерное ежедневное расписание:

- Утро: Разминка, стойки и техника рук, Цигун
- День: Отработка форм, гибкость и сила, Тайцзи или Саньда
- Вечер: Самостоятельная практика, теория, дополнительные занятия

Продолжительность и содержание курса

1–4 недели (вводный курс)

Подходит для начинающих и туристов с коротким пребыванием.

- Изучение основ: удары, стойки, формы
- Обычаи и этикет Шаолиня
- Овладение одной начальной формой, например, Да Хун Цюань
- Введение в 13-ступенчатый или 5-ступенчатый Тайцзи

3 месяца (средний уровень)

- Освоение 2–3 традиционных форм кулака Шаолиня
- 2 традиционных формы оружия (посох, меч и др.)
- Основы Саньда (китайского бокса) и спарринга
- Практика Цигун и физической подготовки

Примеры форм: Ди Тан Цюань, Тигриный кулак, Тай Цзу Цюань, меч Дамо, посох Ци Мэй, 24-ступенчатый Тайцзи

6 месяцев (продвинутый уровень)

- 5–6 форм кулака среднего уровня, 3–4 традиционных оружия
- Цигун: Железная рубашка, дыхание
- Продвинутое формы: Арахат, Орлиный коготь, Копье Шаолиня, Пьяный меч
- Жесткий Цигун: ломание дерева, сопротивление копыю

1 год и более (высший уровень)

- Высокий уровень гибкости, выносливости и дисциплины
- Продвинутое формы Шаолиня, 18 видов оружия, 72 тайных навыка
- Мастерский Цигун: ломание камня, отталкивание копья
- Подготовка к выступлениям и культурная интеграция

Примеры форм: Сяо Хун Цюань, Цзинь Ган Цюань, Пао Цюань, Обезьяний кулак, двойные крюки, пастуший кнут

Сертификация

По окончании обучения вы получите официальный сертификат от боевой

школы Шаолинь Тагоу, подтверждающий участие и прогресс.

Что вы будете изучать

Базовые техники

- Стойки, тренировка ног и плеч
- Передвижение и работа ног
- Удары ладонью, кулаком, блоки
- Растяжка и тренировка гибкости

Формы без оружия

Да Хун Цюань, Сяо Хун Цюань, Тай Цзу, Тигриный кулак, Лю Хэ, Пьяный кулак, Орлиный коготь

Обучение оружию

Посох, меч, сабля, копье, кнут, а также экзотическое оружие: веревка-дротик, палка Дамо, двойные крюки

Цигун и оздоровительные практики

Железная рубашка, железная ладонь, Ба Дуань Цзинь, И Цзинь Цзин, дыхание и медитация

Внутренние стили

Тайцзи (13, 24, 42 ступени), Ба Гуа Чжан, Синь И Цюань — для внутренней гармонии и баланса

Бои и самооборона

Саньда (китайский бокс), спарринг с оружием, борьба

Дополнительные курсы

Китайский язык, культурные туры, подготовка к шоу Кунг-фу

Заключительная мысль

«Шаолиньское Кунг-фу — как океан, познанию нет предела. Вам может быть 16 или 60 — никогда не поздно начать.»

Часто задаваемые вопросы (FAQ)

Каков порядок поступления?

1. Заполните онлайн-заявку на сайте
2. Переведите 100% оплаты обучения (реквизиты предоставим по запросу)
3. Получите туристическую (тип L) или студенческую (тип X2) визу с помощью нашего приглашения

Нужно ли знать китайский язык?

Нет, все занятия проходят на английском языке. Китайский не требуется.

Нужен ли опыт боевых искусств?

Нет. Мы принимаем и новичков, и опытных учеников.

Какая погода и что брать с собой?

Летом жарко, весной и осенью комфортно, зимой 2–10°C.

Возьмите легкую одежду на лето, тёплую и удобную — на зиму. Для тренировок подойдут кроссовки.

Нужно ли готовиться физически заранее?

Необязательно, но это поможет. Полезны бег, плавание, отжимания, упражнения на выносливость.

Как получить китайскую визу?

Подайте заявление в ближайшее консульство. Мы вышлем приглашение после оплаты.

Можно ли вегетарианцам?

Да, просто сообщите заранее, и мы всё учтём.

Можно приехать с супругом? Есть двухместные номера?

Да, есть номера с большой или двумя кроватями, ванная, кондиционер.

Можно заказать одноместный номер?

Да, стандартный пакет уже включает личный номер, если вы не выберете общий.

Сколько стоит обучение?

Чем дольше курс, тем дешевле в день. Административный сбор отсутствует. Трансфер — \$65.

Есть ли работа в Академии?

Нет, оплачиваемая работа не предусмотрена.

Когда стартуют курсы?

Гибкий график — можно начать в любое время года.

Есть ли интернет?

Да, бесплатный Wi-Fi, подключение для личных ноутбуков.

Как обращаться с деньгами?

Используйте банкоматы. Путевые чеки не принимаются. Можно открыть местный счет. Носить много наличных не рекомендуется.

Сколько брать на карманные расходы?

Около \$100–200 в месяц (долго), \$200–300 (короткие программы).

Будет ли сертификат?

Да, с описанием достижений и отзывом преподавателя.

Можно ли брать перерывы в долгосрочном курсе?

Да, по предварительному согласованию.

Возрастные ограничения?

До 18 лет — с согласием родителей. До 13 — в сопровождении взрослого. Верхнего предела нет.

Нужна ли страховка?

Да, рекомендуется медицинская страховка, покрывающая тренировки.

Что брать с собой?

Фото, книги, сезонную одежду, обувь, лекарства, переходник. Обувь можно купить на месте. Всё остальное есть рядом.

Как добраться?

Летите в аэропорт Чжэнчжоу (трансфер \$65) или на скоростном поезде из Пекина/Шанхая. Заберем из аэропорта или вокзала.

Нужно ли бронировать билеты самостоятельно?

Да. Рекомендуем маршрут через Пекин или Шанхай. По запросу предоставим фразы на китайском для поездки.