

MRIYA RESORT & SPA

ВАШ ОТДЫХ НАЧИНАЕТСЯ С МЕЧТЫ









Измените ваше представление
о совершенном отдыхе

ТЕЛЕФОНЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВАМ ПОНАДОБИТЬСЯ

Служба по работе с гостями: 1000

Вызов клуб кара: 8 (978) 077 89 77
Консьерж-сервис: 8 (978) 077 93 93
Дежурный врач: 8 (800) 500 13 28
Фитнес-центр: 8 (800) 500 23 84

Room-Service: 1010

Рестораны 8 (800) 550 53 98
SPA-Центр: 8 (800) 550 54 12
Медцентр: 8 (800) 550 13 28
Винный парк: 8 (800) 550 23 57

РАСПИСАНИЕ РЕСТОРАНА ШВЕДСКОЙ ЛИНИИ AZURR

	Блок В	Блок С
Завтрак	07:00 - 10:30	07:00 - 10:30
Обед	12:30 - 13:45	13:45 - 15:00
Ужин	18:00 - 19:30	19:30 - 21:00



Ваш персональный
консьерж



Карта курорта
Mriya Resort



Услуги отеля на сайте
Мой. Отдых



Ежедневное расписание
мероприятий
и активностей



www.mriyaresort.com

Содержание

8

Топ-5 фестивалей 2023 в Крыму
Самые яркие мероприятия этого сезона

20

Гастротека Сыр&More от сыроварни
Cheesefactory

Производство сыров на берегу моря
в Mriya Resort & SPA – стильное пространство
с панорамным видом

24

«Два шефа — одна кухня»

Открываем новую главу авторской кухни

26

Вкусно в Крыму

Гастрономическая карта курорта Mriya Resort & SPA

30

Нейрохакинг

Осознанное управление здоровьем:
5 способов улучшить работу мозга

34

Офисный синдром

Чек-лист для поддержания здорового, ресурсного
и эффективного состояния

38

Инновационные технологии

в уходе за телом

Аппаратный массаж ICOONE – идеальный результат
без изнурительных тренировок

40

Секрет молодости

Плазмолифтинг – одна из востребованных
косметологических процедур в наше время

42

НеВинное прикосновение

Уникальная крымская SPA-программа

44

Счастье для волос: восстановление на
молекулярном уровне от Lebel Cosmetics

Программа для эффективного восстановления
повреждённых волос

46

Топ-5 идей, как отпраздновать день
рождения ребёнка в Крыму весной

Предлагаем ТОП-5 идей весенних тематических
программ в Дримвуд, которые не оставят равнодушным
ни одного ребёнка!

50

Сквозь эпохи в Винном парке

Увлекательное путешествие сквозь исторические
эпохи, наполненное отражениями Крыма

54

Найти гармонию

Места для медитации, созерцания
и отдыха душой в Крыму

58

Крым спортивный

Необычные виды спорта, которыми
стоит заняться в Крыму

64

Коллекция приключений

Что выбирают для личных путешествий профессионалы,
организуя туры и приключения в Крыму

68

Джип-туры

Удивительные нетуристические маршруты на джипах

70

Морские прогулки

Окунитесь в мир роскоши: романтические прогулки
на премиальных яхтах флотилии Mriya Resort & SPA

72

Трансфер Mriya Travel

Незабываемое путешествие по Крыму
на комфортабельных автомобилях автопарка
Mriya Resort & SPA

74

Путешествие из Москвы

Из Москвы в Mriya Resort & SPA на автомобиле:
делимся опытом и лучшими локациями по пути

80

Карта достопримечательностей Крыма
by Mriya Travel

Топ-5 Фестивалей 2023

Главные события весны
и лета на полуострове

Туризм в Крыму – это не только пляжи и осмотр достопримечательностей. На территории полуострова проходит множество интересных и необычных событий на любой вкус. Расскажем о самых ярких из них.



Фестиваль сакуры Апрель

Традиционный фестиваль цветения в японском саду «Шесть чувств» проходит в конце апреля. Сакура – один из символов Японии, и её цветение не просто красота, а истинная традиция любования цветами, которая называется ханами. В период цветения жители Японии выходят на прогулки и пикники. Японский сад «Шесть чувств» в Mriya Resort & SPA передаёт эту традицию в Крыму. Во время фестиваля можно увидеть несколько разных видов деревьев, а также насладиться насыщенной программой каждого из четырёх дней фестиваля. Гостей фестиваля ждут тематические мастер-классы, выступления артистов, яркие шоу и лекции от знатоков японской культуры. Программа будет интересна как взрослым, так и детям.



Подробнее о событии



Дни российского виноделия

Апрель

Самое время узнать больше о виноделии нашей страны. В эти дни на территории Винного парка проходят мастер-классы, познавательные лекции и личные встречи с виноделами и сыроарами. Прекрасная возможность познакомиться с парком в весенний период, когда природа преобразуется после зимнего сна. В ноябре WINEPARK встречал гостей в осеннем убранстве, тогда Дни российского виноделия посетили более 40 000 гостей.



Подробнее о событии



Фестиваль воздушных шаров Май

Хотите увидеть много ярких красивых воздушных шаров или прокатиться с видом на крымские просторы с высоты птичьего полёта? Тогда вам в Белогорск.

Фестиваль воздушных шаров – ежегодное событие для жителей и гостей полуострова, которое проходит на майских праздниках и длится несколько дней. Мероприятие проходит рядом с грандиозной Белой скалой или Ак-Кая – отвесной скалой белого цвета, с вертикальными склонами и необычной плоской верхушкой. Её высота достигает чуть больше 325 м. Посещение фестиваля можно совместить с восхождением на эту вершину.



Sunset Vibes

Июль, Август

Sunset Vibes – серия вечеринок под открытым небом. Только в летний период на кровле Винного парка проходят тематические вечеринки с потрясающим видом на море и виноградники. В золотой час парк наполняется тёплым светом, постепенно гаснущим на горизонте в тени гор. А с наступлением сумерек преобразается в пространство, наполненное флюидами летней ночи. Мероприятие для эстетов, ценителей винной культуры и глубокой электронной музыки.



Подробнее о событии

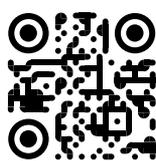


Таврида.Арт

Август

Новое творческое пространство и музыкальный фестиваль «Таврида.Арт» проходит в бухте Капсель в Судаке. Это событие выделяется среди многочисленных музыкальных фестивалей страны. Фестиваль представляет собой креативный кластер, в котором опытные и начинающие творцы общаются, генерируют новые идеи, обсуждают текущие и будущие проекты.

В программе значатся концерты, шоу, конкурсы, розыгрыши грантов, образовательные проекты, где каждый может проявить свои творческие способности.



Подробнее о событии





STILL ON • PORTO
SANDRA VAGNIN
ANGIOVESE
ICEWINE •
CHAMPAGNE
EMBERT •
BRIE • CEMANT DE LOIRE

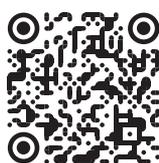
Гастротека Сыр & More

От сыроварни
Cheesefactory by WINEPARK

Сыр многогранен, он способен составить гастрономическую пару вину, дополнить различные блюда или выступить самостоятельным продуктом. Для нас было важно, чтобы наши сыры обладали гармоничным вкусом, а их качество было на высоком уровне.

Наше производство располагается на территории Винного парка в живописном районе на берегу моря в окружении гор, что ежедневно вдохновляет нас на создание новых продуктов.

В рамках сыроварни мы развиваем два направления производства: крафтовые премиум-сыры и высококачественные мягкие, полутвёрдые и твёрдые. Сегодня наш ассортимент включает в себя сыры нескольких групп: классические, выдержанные полутвёрдые и твёрдые сыры с добавлением душистых трав и специй. У нас также создаются сыры группы паста-филата ручной формовки: моцарелла, буррата и страчателла.



*Используйте QR-код,
для перехода на страницу Гастротеки*



Дмитрий Кочевной,
Главный сыровар



Белпер Кнолле
с прованскими
травами



Белпер Кнолле
с паприкой



Белпер Кнолле
с черным перцем

Главный сыровар Дмитрий Кочевой лично следит за каждым этапом производства, начиная от подбора поставщика качественного сырья. Учитывая территориальное расположение сыроварни, наша команда посетила все местные фермерские хозяйства, чтобы подобрать сырьё, не просто отвечающее техническим требованиям, но и обладающее определёнными вкусовыми качествами.

За последние годы российское сыроварение развивается огромными темпами: новые сыроварни открываются, а уже существующие расширяют линейку и географию дистрибуции.

Наши сыровары не останавливаются только на производстве готового продукта. Они решили подарить нашим гостям место, где любители сыра могут попробовать свежую буррату и увидеть сыровара за работой. Итогом стало открытие гастротеки Сыр&More — стильного пространства с панорамным видом на море, которое сочетает в себе лучшее от сыроварни Cheesefactory и современного стрит-фуда.

Здесь представлено более 20 видов сыров и авторские блюда, приготовленные на основе свежей бурраты. А на открытой кухне можно наблюдать, как сыровар готовит для вас кулинарные шедевры. Особой популярностью пользуются завтраки на открытой веранде с потрясающим видом.

Гастротека Сыр&More

г. Ялта, Приморская набережная, ярус 3



Два шефа — одна кухня

В Крыму появляется всё больше необычных ресторанов, в которых гостей могут удивить гастрономическими шедеврами и эффектной подачей блюд. При таком нетривиальном подходе обмен опытом с коллегами по делу особенно важен — это залог появления новых идей и совершенствования своей деятельности.

Мгіуа Resort & SPA часто выступает объединяющей площадкой для проведения значимых мероприятий. Недавно таким событием стали гастрономические ужины в рамках проекта «Два шефа — одна кухня». Этот проект можно считать коллаборацией с популярными местными ресторанами: шеф-повара ресторанов отеля Мгіуа Resort & SPA готовят вместе со своими коллегами, представляющими ведущие рестораны Крыма. Это целая серия эксклюзивных гастрономических ужинов, которые проходят в период с января по июнь 2023 года.

«В ресторанах курорта мы стремимся использовать локальные продукты. Как правило, местные более натуральные, чем импортные: транспортировка занимает минимум времени, отпадает необходимость в обработке консервантами. Используя локальные продукты, мы поддерживаем местных производителей. Продукция небольших фермерских хозяйств обычно более качественная, так как в жёстких условиях конкуренции они борются за покупателя: следят за соблюдением санитарных условий, грамотно утилизируют отходы, работают над качеством.

Безусловно, работа в Мгіуа Resort & SPA требует высококлассных навыков приготовления блюд и профессионализма. Курорт является драйвером развития гастрономического направления в Крыму, поэтому мы с энтузиазмом готовы делиться своими знаниями и наработками.



Бронирование на сайте [2шефа.рф](https://2shefa.ru),
подробности по телефону
8 800 550 53 98



Индустрия не стоит на месте и важно всегда оставаться в тонусе, быть в курсе нововведений, трендов и постоянно применять новые подходы, чтобы продолжать впечатлять гостей», — рассказывает Сергей Сергеевич Какура, бренд-шеф курорта Mriya Resort & SPA.

Гастроужин — это не просто употребление пищи, а незабываемое событие для гостей и самих организаторов. Гости смогут попробовать уникальные блюда от лучших шеф-поваров полуострова. А оригинальная подача блюд и общение с мастерами кулинарного дела дополняют впечатление.

От Mriya Resort & SPA участие принимают итальянский ресторан L'Olivo, ресторан паназиатской кухни Mandarin, ресторан русской кухни Villa Café, ресторан мясных и рыбных деликатесов Salt & Pepper, ресторан локаторской кухни Winekitchen, Room service-шеф курорта.

Рестораны-партнёры: Simfero, известный своей высокой кухней, панорамный ресторан авторской кухни «Мекензи 1783», Roppongi family, «ФабрикантЪ», ресторан грузинской кухни Marani, гастрономический бар «The Дверь», Palmira Palace Resort & SPA с рестораном «На Крыше», ресторан Piazzetta отеля Крымский Бриз Hotel & Villas и ресторан Modus бутик-отеля Pallasa.

Два ужина уже состоялось — и это были по-настоящему яркие события! Неформальная обстановка и атмосфера вечера, сама кулинарная часть — возможность наблюдать за процессом приготовления блюд, а потом их попробовать — не оставили никого равнодушным!

В начале января проект открыли Salt & Pepper и панорамный ресторан Simfero. Два лучших шеф-повара Евгений Козырев и Марк Чаган совместно с бренд-шефом Сергеем Косаренко удивили гостей совместным приготовлением сетов. Каждый мастер кухни приготовил несколько блюд — закуски, горячее, десерт, а также поделился с гостями уникальными традициями своего ресторана.

14 января в ресторане итальянской кухни L'Olivo прошёл второй ужин серии. Рестораном-партнёром стал Marani — самый большой ресторан грузинской кухни в Севастополе. Особенно гостей впечатлил десерт из шоколада шеф-поваров Егора Курдицкого и Давида Тертерова — каштаны, приготовленные в голове из белого шоколада. Но и другие блюда были не менее оригинальными: портофинская закуска из черноморской рыбы с сыром страчателла, мини-хинкали с солёным надёги и креветкой, севиче из лосося с соусом киндзмари и виноградом.

Начало положено, дальше будет только интереснее!

Вкусно в Крыму

Гастрономическая карта курорта Mriya Resort & SPA

На территории курорта представлено более 20 ресторанов и баров, разнообразие гастрономических путешествий и кулинарных открытий. Национальные кухни и авторские рецепты, с уникальной подачей и изобилием деликатесов. Здесь вы можете попробовать итальянскую, паназиатскую, европейскую, русскую, локаворскую и другие кухни мира. Это, пожалуй, главный гастрономический хаб Крыма: каждый вечер можно ужинать в разных ресторанах, пробовать коктейли, посещать шоу-программы, побаловать себя авторскими десертами от шеф-кондитеров курорта. Сливочное мороженое и лёгкие сорбеты собственного приготовления, коллекция конфет ручной работы из элитного шоколада Модены с добавлением диких ягод, орехов и нежных сыров, торты и выпечка из собственной пекарни — гастрономический восторг.



Насладитесь блюдами мира от шеф-поваров в атмосферных ресторанах Mriya Resort & SPA. Отдыхайте со вкусом!

Azurr

Круглогодичный ресторан сбалансированной и разнообразной шведской линии. Начать утро можно с сытного и полезного завтрака, а на обед и ужин шеф-повара предложат мясо, запечённое на гриле, сочные кебабы, различные закуски и крымские черноморские деликатесы.

Villa café

Считается семейным рестораном русской кухни на территории курорта. Расположен среди комплекса семейных и президентских вилл, поэтому его часто выбирают для раннего солнечного завтрака и тихого семейного обеда.

Mandarin

Совершите запоминающееся гастрономическое путешествие на Восток в ресторане паназиатской кухни Mandarin. Каждое блюдо приготовлено по традиционным рецептам, с соблюдением всех канонов: корейская фунчоза, тайский том ям, китайские димсамы, японские суши. Искушённые гурманы не смогут устоять перед такими премиальными деликатесами, как мраморная говядина кобе из префектуры хёго, нежнейшая часть о-торо тунца блюфин и сашими из японской ставриды шима-аджи.



Гастроужин с сыроваром в ресторане l'Olivo

L'Olivo

Ресторан итальянской кухни в авторском исполнении, где уважают традиции и создают новую историю национальных рецептов. В меню ресторана вся классика Италии: паста, пицца, ризотто, молодые сыры с местной сыроварни, а ещё морепродукты, черноморская рыба, мраморное мясо и лучшие итальянские вина. Терраса с видом на горы и море, открытая кухня, живая музыка, гастрономические ужины, региональные фестивали еды и настоящий итальянский темперамент — всё это можно увидеть в ресторане L'Olivo.

Terpanyaki

Амбьянс ресторана сложно описать словами, её нужно почувствовать: аутентичная атмосфера, языки пламени, сакэ, блюда с идеально подобранными к ним винами. Ужин превращается в гастрономическое шоу, где шеф-повар создаёт кулинарные шедевры прямо при гостях. Ресторан находится на территории Японского сада и спроектирован культовым архитектором, хранителем садов Киото — Широ Накане.

Salt & Pepper

Это ресторан мясных деликатесов для истинных любителей стейков, который расположен в 20-ти метрах от линии приобоя. Ресторан специализируется по двум направлениям: меню meat-бар и fish-бар 4 морей. В meat-баре представлена коллекция лучших отрубов и более десяти видов стейков. Мясо вызревает здесь на немецком профессиональном оборудовании сухим способом, влажным и в воске. Аргентинский гриль придаёт стейкам особый вкус.

Fish-бар отражает дары 4 морей нашей планеты. В центре ресторана установлена аквасистема с премиальными живыми лобстерами, крабами, гребешками, морскими ежами, вонголе, северными мидиями.

Вина к выбранным блюдам подбирают по уникальной системе рекомендаций, поскольку именно благородные напитки позволяют кулинарному шедевру раскрыть свой вкус и потенциал в полной мере.



Ресторан Winekitchen

Ресторан Winekitchen

Ресторан локаворской кухни, в котором все блюда готовят из локальных продуктов, выращенных и произведённых на территории полуострова малыми и средними фермерскими хозяйствами. Еда и вино здесь «работают в паре»: подчёркивают и дополняют друг друга, раскрывают все оттенки вкуса, и каждая трапеза превращается в изысканную дегустацию.

В собственной пекарне ресторана выпекают ароматный тёплый хлеб из различных сортов пшеницы; здесь превосходно жарят барбекю из нежнейшего мяса, что тает во рту; в Winekitchen идеально сочетают авторские сорта сыра с роскошной коллекцией вин мира и Крыма.



📍 mriya_rest

Бронирование на стойке
Консьерж-сервис 3-й этаж Lobby отеля,
либо по тел.: 8 800 550 53 98 / 5404

Нейрохакинг:

5 способов улучшить
работу мозга





Для начала давайте разберёмся, кто же управляет нами и организмом на самом деле.

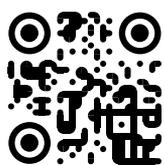
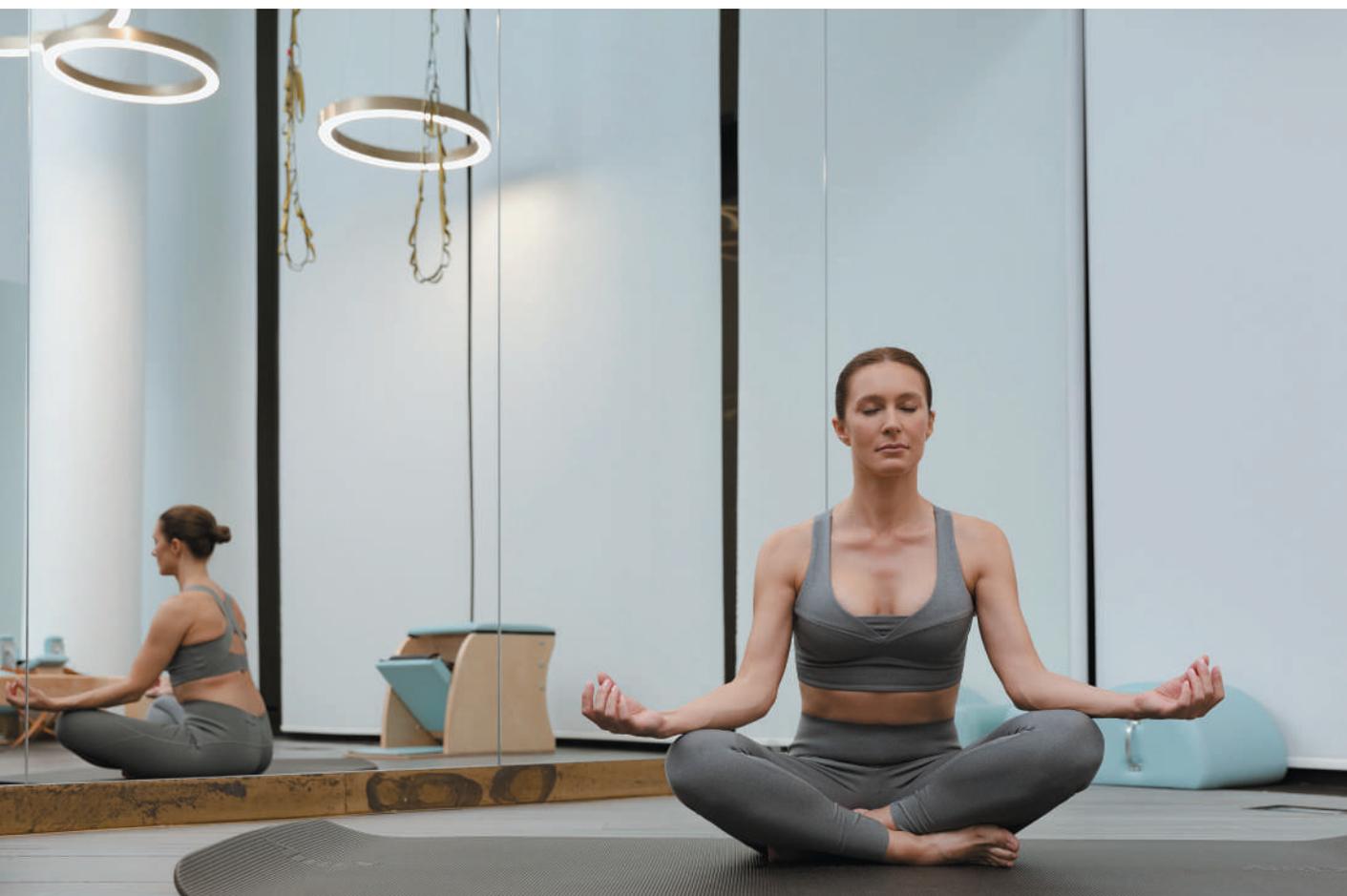
Нервная система – анатомически и функционально связанная структура, которая обеспечивает регуляцию и координацию деятельности организма человека, взаимодействие с окружающей средой. Она является системой высшего уровня и состоит из различных органов, благодаря которым мы воспринимаем информацию из внешней среды, обрабатываем её и отвечаем определёнными реакциями. Часть нервной системы – автономная или вегетативная – управляет организмом таким образом, что воля человека не способна на неё повлиять. Иными словами, тело запрограммировано природой настолько мудро, что контролировать его сознательно не получится.

К таким процессам можно отнести биение сердца, пищеварение, дыхание, уровень давления и работу мочевого пузыря.

Каждая система в организме выполняет свою ценную роль, и, владея инструментами воздействия на них, можно качественно улучшать психологическое и физическое состояния организма, создавать новые нейронные связи, что, по сути, означает – осознанно управлять здоровьем.

Фундаментальными для здоровья нервной системы являются 5 факторов:

сон, питание, состояние психики и физики, активность мозга. Применяйте предложенные ниже инструменты по улучшению работы мозга, и совсем скоро вы увидите, как изменится качество вашей жизни.



Для осознанного управления здоровьем запишитесь на консультацию к неврологу и получите персональные рекомендации.

По рекомендациям врача-невролога, врача превентивной медицины Mriya Life Centre Киселёвой Марии Сергеевны.

Помните, что сон – естественный целитель:

- Соблюдайте режим;
- Никогда не заставляйте себя спать;
- Не пейте алкоголь, стимулирующие напитки и ограничьте курение за 6 часов до сна;
- Не ложитесь спать голодным или с переполненным желудком. Избегайте приёма пищи позже, чем за 2-3 часа до сна;
- Соблюдайте ритуал отхода ко сну;
- Обеспечьте тишину и темноту в спальне;
- Поддерживайте хорошую вентиляцию в спальне и комфортный температурный режим;
- Используйте постель только для сна

Выбирайте полноценное питание:

- Рациональность и сбалансированность;
- Разнообразие и полноценность;
- Чистота и свежесть продуктов;
- Сезонность и географичность;
- Соблюдение гигиены питания и сочетаемости продуктов;
- Физиологичность – тщательное пережёвывание пищи;
- Ритуальность – место, обстановка и окружение;
- Включение в рацион СУПЕРФУДОВ – продуктов с высокой пищевой ценностью;
- Индивидуальность и целенаправленность – коррекция рациона в зависимости от задач;
- Ценностная адекватность – здоровое восприятие еды без присвоения гиперзначимости её в жизни.

Поддерживайте психическое здоровье:

- Соблюдение режима труда и отдыха;
- Гигиена мысли и чувств, развитие эмоционального интеллекта;
- Любимое дело и ресурсная деятельность;
- Общение с близкими, друзьями, животными;
- Тайм-менеджмент (планирование).

Соблюдайте принципы активности:

- Безопасность и адекватность относительно ваших данных;
- Регулярность и системность;
- Целенаправленность и мотивированность;
- Разнообразие и функциональность;
- Индивидуальность.

Тренируйте и тело, и мозг:

- Путешествуйте и меняйте обычные маршруты;
- Изучайте новые языки и шрифты, в том числе вербальные и невербальные;
- Меняйте внешность и стиль, используйте новые аксессуары;
- Тренируйте открытое внимание и роль наблюдателя;
- Используйте приложения с развивающими упражнениями и играми;
- Пересказывайте свой день, ведите дневник и записывайте мысли;
- Пробуйте новую еду, описывайте вкусы;
- Развивайте скорочтение и речь;
- Занимайтесь творчеством, используйте методы арт-терапии;
- Соблюдайте вышеперечисленные базовые советы о питании и активности.





Офисный синдром

Чек-лист для поддержания здорового, ресурсного и эффективного состояния

Проблема изучения так называемой болезни «белых воротничков» на сегодняшний день является достаточно актуальной. Этот диагноз не увидишь в заключении врача, но он присутствует в названии ряда заболеваний. Казалось бы, офис является самым безопасным местом работы. Так почему сотрудники офиса стали обращаться к врачам со своими профессиональными болезнями всё чаще?



Врач-невролог, врач превентивной медицины
Mriya Life Centre, Киселёва Мария Сергеевна
отвечает на важные вопросы: что такое
офисный синдром и как с ним бороться?

Как понять, что появился офисный синдром? Какие его основные признаки?

Синдром офисного работника — это собирательное понятие нозологий и обширного симптомокомплекса, включающие в себя нарушения в различных органах и системах, развивающиеся у офисных сотрудников в связи с особенностями условий труда. Уже из определения можно понять две его особенности — обширность симптомов и прямая зависимость от организации рабочего пространства и времени.

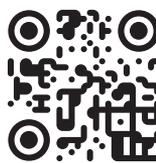
Симптомы проявления можно соотнести по группам и системам нашего организма, которые вовлечены в формирование симптомокомплекса:

1. Опорно-двигательная система: боли в спине, суставах, ограничение объёма движений и низкая переносимость физических нагрузок, периодическое онемение в конечностях;
 2. Сердечно-сосудистая система: нестабильность артериального давления, ощущение перебоев в работе сердца, одышка при подъёме по лестнице, «венозные сеточки» на ногах, отёчность, зябкость и ощущение холода в руках и ногах;
 3. Пищеварительная система: боли и дискомфорт в животе, тошнота, тяжесть после еды, нарушение аппетита и стула, избыточный или недостаточный вес, кожные высыпания, боли и следы крови при дефекации;
 4. Иммунная система: частая заболеваемость — ОРВИ, простудные заболевания, аллергии;
 5. Нервная система: эмоциональная нестабильность, необоснованная раздражительность, быстрое утомление и выгорание, тревожно-депрессивные расстройства, панические атаки, головные боли и мигрени, головокружения, а также снижение и нарушение зрения, слуха и равновесия.
- Вместе с нарушением функций организма снижается эффективность и работоспособность, что вызывает ещё больший стресс, тем самым усугубляя состояние.

Откуда берётся офисный синдром?

Прямая связь проявления офисного синдрома с условиями и режимом труда определяется следующими факторами:

- гиподинамия — недостаточность динамической физической нагрузки, а также не физиологичное положение тела на рабочем месте;
- неприемлемый пищевой рацион и неправильное пищевое поведение — нарушение гигиены питания, частые «вредные» перекусы, переедание и недостаточность питания, вредные привычки, приём стимуляторов;
- дедлайны, переработки, нерациональное планирование рабочего времени, эмоциональное напряжение и конфликты внутри коллектива;
- особенности офиса — качество материалов и их токсическое воздействие, уровень работы вентиляции и кондиционирования и их степень очистки, сниженный уровень влажности воздуха, недостаточность источников дневного света, избыточное влияние технических устройств на органы чувств;
- психологический дискомфорт — ограниченность или отсутствие личного пространства, внутренний климат в коллективе.



Используйте
QR-код для записи
в Mriya Life Centre

Как с ним бороться?

В первую очередь необходимо позаботиться об организации для себя эргономичного рабочего пространства и режима труда, эффективного и комфортного именно для вас, конечно, с учётом уже установленного рабочего порядка.

1.

Эргономичное место работы — обратить внимание на высоту стола и удобство кресла, расположение технических устройств (компьютер, кондиционер, экраны, лампы и т. д.) и их ежедневное влияние на вас. Скорректировать недостатки можно благодаря использованию соответствующих гаджетов.

3.

Умеренная, регулярная физическая активность — подберите для себя вид активности по душе.

5.

Выберите для себя подходящие способы расслабления и восстановления — хобби, дыхательная гимнастика, медитация, массаж, прогулка на свежем воздухе и другое. Соблюдайте режим и гигиену сна.

7.

Планируйте свой рацион — принимайте пищу в соответствующем месте и обстановке, при необходимости составьте рацион и подберите нутрицевтики с диетологом или нутрициологом. Поддерживайте рациональность, сбалансированность, полноценность питания.

2.

Коррекция режима труда и отдыха — перерывы и смена деятельности каждые 30–40 мин. Динамическая мышечная и суставная разгрузка — релаксация по Джекобсону, суставная гимнастика, гимнастика для спины и глаз при работе с компьютером обязательная!

4.

Откажитесь от вредных привычек и приёма стимуляторов — их применение в большей степени создаёт иллюзию и формирует зависимость, препятствуя истинному восприятию и физиологичным механизмам восстановления.

6.

Тайм-менеджмент — научитесь управлять своим временем и организовывать свой день. Тренируйте, развивайте личностные качества и навыки межличностных отношений. Не бойтесь обратиться к психологу при необходимости.

8.

Знайте свой организм и его особенности — ежегодно проходите профилактический осмотр и check-up. Предупредить всегда проще, чем лечить.



**Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.*

Инновационные технологии в уходе за телом

Расскажем, как добиться идеального результата без изнурительных тренировок с помощью аппаратного массажа ICOONE

Красота требует жертв?! С раннего возраста мы часто слышали от окружающих, что нужно приносить в жертву время, крупные суммы, а порой и здоровье, чтобы добиться своего «идеального» результата во внешности. Изнурительные тренировки в спортивном зале, различные диеты, пластические операции — все эти методы, конечно, работают. Но сколько потребуется времени и усилий для достижения цели?

Например, известная всем «апельсиновая корка» беспокоит не только людей с избыточным весом, но и молодых стройных девушек. По статистике эта проблема встречается у 80–90% женщин в разных странах. Целлюлит появляется у нас, даже когда мы придерживаемся здорового образа жизни: правильное сбалансированное питание и присутствие физических упражнений. И причина тому — генетика строения тела. Избавиться от излишних жировых отложений и подтянуть кожу за короткий срок в наши дни стало возможно без хирургического вмешательства благодаря современным технологиям.

В меню красоты и здоровья Mriya Life Institute присутствует инновационный аппаратный массаж ICOONE. В эстетической медицине и косметологии данная процедура становится всё популярней за счёт быстрого и безболезненного результата. ICOONE — это устройство с микроальвеолярным и мультифракционным влиянием на клетки и ткани организма. Вакуумно-роликовый массаж проводится в ICOONE-костюме. Одним из важных достоинств ICOONE является значительная коррекция линий лица и фигуры благодаря глубокой стимуляции на все слои кожи и подкожную клетчатку, не вызывая дискомфорта и болевых ощущений. Насадки подбираются индивидуально для каждого в зависимости от подобранной программы. Курс процедур

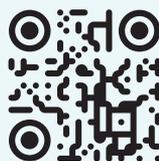
имеет персональный подход — в среднем от 3 до 7 сеансов. Показания к проведению процедуры заключаются не только

в наличии целлюлита:

- Потеря эластичности;
- Дряблость кожи;
- Излишние жировые отложения;
- Нечёткие контуры;
- Шрамы;
- Растяжки;
- Морщины;
- Спортивное восстановление.

Преимущества инновационного аппаратного массажа ICOONE:

- Минимальный перечень противопоказаний и абсолютная безопасность;
- Не травмирует кожу;
- Отсутствие боли и дискомфорта как во время проведения процедуры, так и после;
- Заметный результат со второго сеанса и быстрое достижение результата;
- Сохранение достигнутого результата на длительное время;
- Подходит для всех типов кожи, для женщин и мужчин;
- Можно применять как для коррекции зоны лица, так и всего тела;
- Отсутствуют побочные эффекты.



Используйте
QR-код для записи
на процедуру ICOONE

Можно ли поставить процессы старения на паузу?

Инъекционная косметология сделала стремительный шаг вперёд, и сегодня мы с лёгкостью можем продлевать молодость с помощью процедур красоты. О наиболее популярной из них мы и поговорим.

Плазмолифтинг

(PRP, Plateletrichplasma) — это омоложение благодаря поступлению под кожу питательных веществ, полученных из плазмы крови.

В жидкой части крови человека содержится достаточное количество фибрина и коллагена — белков, способных восстанавливать или строить новые клетки тканей организма. К тому же в плазме высокая концентрация тромбоцитов, способствующих омоложению кожи.

Почему именно плазмолифтинг?

Состав жидкой части крови богат аминокислотами, минеральными веществами (калий, магний, цинк, железо, кальций и др.), пептидами и витаминами группы В, С, А, D, Е, К, необходимыми для жизнедеятельности клеток. Метод настолько соответствует природе человеческого организма, что процессы омоложения происходят самым естественным образом.

Как проходит процедура на практике?

В первую очередь врач-косметолог изучит анамнез — соберёт сведения о вас, поскольку плазмолифтинг имеет ряд противопоказаний, о которых мы проинформируем ниже.

Затем врач перейдёт к забору крови из вены в необходимом для процедуры количестве. Это быстро и совсем не больно. Кровь подвергается процедуре центрифугирования для отделения из неё эритроцитов. Спустя 10–15 минут, аутоплазма будет готова для использования. Предварительно врач обработает кожу специальным анестезирующим кремом и введёт плазму крови под кожу.

Эффект от плазмолифтинга и отличие от других процедур

Во-первых, плазмолифтинг имеет минимальный риск осложнений и побочных эффектов, поскольку в организм не вводятся инородные вещества. Это одно из самых главных отличий от биоревитализации и мезотерапии. И, благодаря бережному введению плазмы под кожу тонкой иглой, видимых повреждений не остаётся, а места проколов заживают в течение 1–2 дней.

Во-вторых, эффект после введения собственной плазмы крови под кожу заметен уже через 1–1,5 недели, а некоторые пациенты отмечают видимый результат уже после первой процедуры: сглаживание рубцов, снижение последствий акне, эластичная и подтянутая кожа.

В-третьих, помимо эстетического результата, плазмолифтинг:

- усиливает защитный барьер против воздействия ультрафиолета, перепадов температур, подавляет размножение патогенной микрофлоры;
- предотвращает обезвоживание, уменьшает проявления раздражения и воспаления кожи;
- уменьшает фоточувствительность, что приводит к выравниванию цвета лица;
- повышает тургор (упругость) кожи, кровообращение в дерме;
- борется с гиперпигментацией — роговой слой отшелушивается, клетки кожи обновляются.



Для записи на процедуру
используйте QR-код.



Делать плазмолифтинги или нет?

Как и любая косметологическая процедура, плазмолифтинг имеет ряд назначений и противопоказаний.

Процедура рекомендована при:

1. потере упругости кожи, ухудшении её тургора;
2. нежелательной пигментации кожи;
3. заметных мимических морщинах, появлении возрастных складок на коже;
4. дряблости лица, ухудшении овала лица;
5. сером, «уставшем» цвете лица;
6. постакне и акне;
7. рубцах и растяжках на коже;
8. выпадении волос (алопеции) и ухудшении их состояния;
9. процедуру также применяют локально при лечении целлюлита, ожирения и омоложении кожи тела



НеВинное прикосновение

SPA-программа

Какую СПА-программу выбрать в Крыму?

В древности винотерапия означала процедуры непосредственно с вином: винные ванны были секретом красоты и молодости Клеопатры. Однако позднее учёными была доказана польза винных компонентов, а не всего вина. Виноград и его производные содержат более 150 биологически активных веществ. Учитывая этот факт, специалисты Винного парка Mriya Resort & SPA разработали специальную виноградную пасту «de vinos», которая используется в процедуре «НеВинное прикосновение».

В чём уникальность данной программы подробнее рассказала Собищанская Наталья Николаевна — массажист СПА-комплекса.

Чем, на ваш взгляд, уникальна программа НеВинное прикосновение?

Во-первых, для проведения процедур винотерапии необходим свежий виноград и полученные из него продукты. Поэтому лучшее место для прохождения курса винных процедур — курорты, где растёт виноград. Все компоненты, которые используются в этой программе местного производства — это целебные свойства крымской природы и гарантия качества сырья.

Во-вторых, это использование многокомпонентной косметики «de vinos» с максимальной концентрацией активных веществ, что обеспечивает уникальный результат.

В-третьих, процедура включает в себя скрабирование с использованием виноградной пасты и массаж с применением масла из виноградных косточек. Процедура с данной косметикой усиливает омолаживающий и оздоравливающий эффект, а также контролирует влажность кожи и её способность к регенерации.

Почему применяется именно такая паста в процедуре?

Если рассмотреть отдельные компоненты винограда, каждый из них ценен по-своему. В виноградных косточках содержатся мощные антиоксиданты полифенолы, а в кожуре ягод много омолаживающего элемента ресвератрола. Виноградный сок — настоящий кладезь микроэлементов, витаминов, аминокислот. А если все эти компоненты действуют в совокупности, эффект получается удивительный. Именно на этом основании была разработана паста, содержащая в себе действие всех полезных свойств винограда. Она содержит масло виноградной косточки, кожуру виноградных ягод, сусли и концентрат сока амурского винограда, растущего на винограднике отеля.



Кому подходит эта процедура?

Подходит абсолютно всем. Ведь вы получите только пользу: на 80% замедляется естественное старение кожи, укрепляется сердечно-сосудистая система, усиливается иммунитет. Да и сам процесс процедуры позволит вам отдохнуть и расслабиться. Так как состав пасты и масел натурального происхождения, особенно процедура подойдёт для чувствительной кожи, которую нужно меньше травмировать. Массаж с использованием виноградного масла подходит для любого типа кожи.

Можете дать рекомендации для тех, кто хочет прийти на данную программу?

Попробуйте и не пожалеете. Мы подарим вам не только гладкое, нежное НеВинное прикосновение тела, но и гармонию души. А ещё чувство обновления, ощущение лёгкости и блаженства после процедуры.

Считаете ли вы её именно крымской программой и почему?

Безусловно. Виноград растёт и перерабатывается на крымской земле; крымские виноделы с трепетом готовят все составляющие компоненты для процедуры, а мы с любовью дарим вам сеанс наслаждения!

Гости, проживающие в отеле, могут узнать подробную информацию об услугах SPA по внутреннему номеру 1076 или 8 800 550 54 12, а также на стойке SPA, 1 этаж

A close-up photograph of a woman's face and shoulder, focusing on her long, dark, straight hair. The lighting is soft and directional, highlighting the texture of her hair and the smoothness of her skin. The background is a dark, neutral color.

Счастье для волос

Восстановление на молекулярном
уровне от Lebel Cosmetics

В современных условиях мало кто может похвастаться идеальными, здоровыми волосами. Плохая экология, частые окрашивания, химические завивки – это и многое другое наносит серьёзный удар по здоровью и внешнему виду волос.

Факторы повреждения волос

Не все волосы повреждены одинаково: многое зависит от факторов, которые повлияли на нарушение их структуры. Существует на 3 типа повреждения волос:

механическое — разрушение связано с частым и грубым расчёсыванием, разрушающим защитный слой;

термическое — к повреждению приводят термоукладки, использование утюжка, щипцов, сушка феном;

химическое — повреждение вызвано вредными веществами, присутствующими в красках для волос и в уходовых средствах.

Влияние окружающей среды

Кроме того, наши волосы, как и кожа подвержены негативным воздействиям окружающей среды. Особенно это касается жарких регионов, к которым также относится Крым.

Здесь, в условиях разнообразия стихий, волосы наиболее уязвимы. Солнце ослабляет их, лишая эластичности. Морская солёная вода растворяет липидную прослойку волос, из-за чего они теряют влагу, становятся хрупкими и сухими. Плюс ко всему воздействие ветра, которое нарушает целостность волоска, провоцируя расслоение.

Восстановление повреждённых волос

Важным этапом восстановления волос является подбор правильного ухода. Сегодня бьюти-индустрия предлагает широкий выбор разнообразных средств: масла, сыворотки, кондиционеры, шампуни, восстанавливающие маски.

Однако далеко не вся косметика может помочь реально справиться с проблемой: в лучшем случае она маскирует недостатки локонов. Достичь желаемого восстановления волос помогут косметические средства, в составе которых содержатся такие ингредиенты, как витамины, протеин, кератин, коллаген, экстракты растений, микроэлементы. Наибольший результат достигается в рамках многоэтапного применения косметики с определённой последовательностью.



Программа «Счастье для волос»

В Mriya Resort & SPA есть программа «Счастье для волос», которая прекрасно зарекомендовала себя. Процедура представляет собой комплексный спа-уход для волос и кожи, разработанный японскими учёными Lebel Cosmetics и направленный на восстановление повреждённых волос на молекулярном уровне. Средства, которые для этого используются, обогащены полезными для волос веществами. Главное их достоинство – они действуют в первую очередь на луковицы, то есть изнутри.

Оздоровительная технология отработана до мелочей, её строгое выполнение приносит гарантированный результат. Вначале проводится очищение и увлажнение кожи головы с пилингом и увлажняющим муссом. Потом на волосы воздействуют 4 сыворотки с протеином, кератином, глицерином, аминокислотами и маслами. На третьем этапе происходит интенсивное восстановление волос с помощью средств, в состав которых входят протеины и экстракты растений, витамин E, кератин, аргинин и молочная кислота. Для дополнительного ухода могут использоваться крема, предназначенные для укрепления и увлажнения. В результате их применения закрепляется эффект от процедуры, приобретает защита от высоких температур и ультрафиолетового облучения.

Услуга пользуется большой популярностью, поскольку результат заметен после первого применения.

Блок D, 1 этаж. Предварительная запись по телефону: 8 800 444 75 63

Топ-5 Идей

Как отпраздновать
День рождения ребёнка
в Крыму

Весна в Крыму





Весна в Крыму — отличное время для активностей на свежем воздухе. А если на это время выпадает день рождения ребёнка, прекрасный повод, чтобы устроить зажигательную вечеринку. Главное в детском празднике — яркие впечатления и необычные приключения. Отправляйтесь в Дримвуд, и вам не придётся долго думать, как организовать праздник. Предлагаем ТОП-5 идей весенних тематических программ в Дримвуд, которые не оставят равнодушным ни одного ребёнка!



Dino Land

Кто сказал, что динозавров нет на нашей планете? Юные искатели приключений вместе с опытными археологами отправятся на поиски места обитания динозавров, раскроют тайны древней цивилизации, поучаствуют в раскопках и совершат прыжок в далёкое прошлое.

В стандартной программе вас ждут разнообразные мероприятия: интерактивная программа с артистами, раскопки динозавров, тематический реквизит, встреча с динозавром и тематический мастер-класс. В расширенной программе, помимо стандартных активностей, также будет танцевальное шоу-программа от артистов и несколько тематических мастер-классов.

Бал принцесс

Все маленькие девочки мечтают быть принцессами: танцевать на балу, носить изящные платья и украшения. Но это не обычный бал, а блестящее торжество. Мечты сбываются!

В программе: поздравление от артиста, мастер-класс «Рисуй футболки», бьюти-бар и бумажное шоу.

Приключения профессора

Ребёнку нравится химичить?

Помогите юному Эйнштейну развиваться! Шоу с жидким азотом — увлекательное путешествие в мир науки! Идеальный вариант для праздника, который точно удивит, заинтересует, поразит всех приглашённых и самого именинника. В программе: поздравление от артиста, тематический квест и научное шоу.





Экшен-квест по мотивам сериала «Игра в кальмара»

Экшен-квест — развлекательная программа по мотивам нашумевшего сериала.

Все задания в программе несут командообразовательный, спортивный и азартный характер. Проигравших и выбывших не будет. Участники, объединившись, дойдут до финала и получат своё вознаграждение. Экшен-квест — отличная возможность отвлечь детей от компьютерных игр и виртуальной реальности.

Стандартная программа включает в себя тематические задания и реквизит, лазерный лабиринт и Game Zone. А в расширенной версии добавляется тематический мастер-класс и лазертаг.

Морские приключения

Дети вместе с пиратами отправятся в незабываемое приключение за сокровищами. Их ждут пиратские атаки, тайные послания, невероятные открытия, а также атмосфера морского приключения, — именно то, что способно взволновать и порадовать вашего ребёнка. Путешественники попадут в мир, где действуют самые настоящие пиратские законы!

В программе: поздравление от артиста, пиратский квест, мыльное шоу и аквагрим.

Оригинальный праздник — ещё одна возможность продлить ребёнку детство. Детям так приятно дарить радость, пока они верят в чудеса. Ведь детство кончится, а незабываемые воспоминания останутся на всю жизнь. И даже когда ребёнок вырастет, он с теплотой будет вспоминать яркие позитивные эмоции, подаренные ему в детстве.

*Узнайте больше о программах
или забронируйте празднование
по телефону: 8 (800) 444-76-05*





Прогуляться СКВОЗЬ ЭПОХИ

В Винном парке,
центре винного туризма



*Используйте QR-код,
чтобы связаться с нами*



WINEPARK – центр винного туризма. Здесь гости знакомятся не только с миром виноградарства и виноделия, но и с искусством, историей, природой.

Сочетание моря, гор и географического положения формирует на полуострове уникальный климат, близкий к средиземноморскому. Это, в свою очередь, создаёт неповторимую флору и фауну.

Отсюда гости могут отправиться в путешествие сквозь исторические эпохи, наполненное отражениями Крыма и узнать, какой была жизнь на полуострове много веков назад.

Винный парк расположился близ села Оползневое, которое раньше носило название Кикинеиз. Происхождение этого названия, как определили исследователи южного побережья, пошло от древнегреческого слова «киркинес», что означает ограждённое место. Дата, когда здесь появились первые жители, затерялась в веках.

На побережье ниже Кикинеиза находилась малая крепость — Кучук-Исар, она служила выходом в море и обеспечивала безопасный промысел и защиту от возможного пиратства. Подтверждением ремеслу служат найденные остатки керамических изделий, таврских и римских мастеров. Была здесь и ещё одна крепость, которая в то время являлась самой неприступной — Биюк-Исар. В итоге посёлок с его населением стал надёжно охраняться от набегов завоевателей. До появления этих укреплений на берегу у самого моря были стоянки неолитического человека, о чём свидетельствуют многочисленные раковины мидий, устриц, а также кости рыб и осколки лепных сосудов. В те времена, 4-5 тысяч лет назад, морепродукты были практически основным рационом местных жителей.

На территории Винного парка есть амфитеатр необычной конструкции, прообразом которого стала подобная античная площадка в Херсонесе, оставленная нам древними греками.

За незамысловатой с виду проектировкой в стиле «ничего лишнего» с главной сценой и несколькими рядами скамеек кроется настоящий архитектурный гений, идеи и принципы которого используются в проектировании зданий до сих пор.

Амфитеатр — творческая площадка. Здесь звучит живая музыка, читают стихи, пишут картины. Можно вспомнить великих мастеров Куинджи, Айвазовского, Коровина, Богаевского, которые вдохновлялись природой Крыма, создавая свои неповторимые картины.

Эти земли хранят память веков и для нас очень ценно, что в Винном парке мы погружаем гостей в историю нашего культурного наследия и знакомим с развитием винодельческой культуры на прогулке «Сквозь эпохи».

*Запись на экскурсии 8 800 500 23 57
winepark.ru*







Найти гармонию

Медитация, созерцание
и места силы в Крыму

Крым славится своими «местами силы». Эзотерики верят в энергетически сильные точки, откуда можно черпать энергию. Другие просто хотят найти гармонию и баланс в созерцании природы и красоты местности. Многие люди специально приезжают, чтобы практиковать медитацию в конкретной точке полуострова. Считается, что некоторые зоны наделены особой энергетикой, которая способна влиять на человека как в духовном плане, так и на физическом уровне. Часто такие места имеют природные особенности или исторически-религиозные события в прошлом.

Расскажем про несколько самых известных мест и способы медитации.

Храм солнца

Храм Солнца ещё называют Каменным цветком, потому что он состоит из нескольких скал, расположенных в виде круга. Геологи считают, что образовался он из-за разрушения горы, а эзотерики верят в инопланетное происхождение места и сравнивают со знаменитым Стоунхенджем в Англии. Мистики верят: место способно выполнить любое желание человека, который встанет на камень в центре цветка, поднимет ладони вверх и искренне загадает что-либо. Если вам в большей степени по душе исторические аспекты этого места, посетите южный пик горы, где в X–XV вв. существовал храм Святого Ильи.

Пещерный город Мангуп-Кале

Один из самых крупных пещерных городов Крыма, средневековый город-крепость. Он расположен на вершине горы-останца, возвышающейся над уровнем окрестных долин на 250 метров, а над уровнем моря на 583 метров, образующий плато площадью около 90 га. На территории крепости расположены два больших родника (всего их больше пятнадцати), которые впоследствии стали называть Мужским и Женским. В 1975 году на территории крепости был создан одноимённый комплексный памятник природы общегосударственного значения. Прежде всего место очень красивое, со следами древних цивилизаций. Ему приписывают мистические особенности и множество легенд.



Гора Бойка

Гору Бойка высотой 1078 м называют Крымской Шамбалой. Место связано со множеством легенд. По одной из них, где-то здесь спрятан Золотой Грааль, который так и не был найден. Гора пронизана множеством пещер, а из-под земли идёт глухой гул. Геологи утверждают, что это происходит из-за тектонических изменений, но есть много мистических версий. Если углубиться в лес на плато, можно попасть в некий лабиринт. История его возникновения так и не раскрыта, существует множество версий. Скала, изрезанная странными трещинами с углом поворота расщелин в 90 градусов, похожа на шахматную доску.

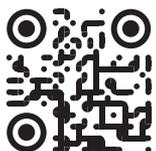
Аю-Даг

Ещё одно место, которому приписывают эзотерические свойства. Название в переводе с татарского означает «медведь-гора». Она и вправду похожа на огромного медведя, который жадно пьёт морскую воду, и имеет легенду, связанную с косолапым. Высота горы 500 метров, а площадь 4 квадратных километра.



Дарья,
преподаватель йоги
и медитации

Записаться
на медитацию, йогу
или йога-тур к местам
силы с Дарьей



Как быть, если вам интересно помедитировать в одном из таких мест, но вы не знаете как? Рассказывают эксперты Mriya Resort & SPA.

Попробуйте удобно сесть, закрыть глаза и просто дышать. Не концентрируйтесь на своих мыслях, сфокусируйте внимание на вдохе и выдохе. Для начала достаточно хотя бы одной минуты, со временем вы сможете делать это дольше.

Если наблюдение за дыханием даётся сложно или хочется сделать что-то другое, попробуйте осознанное созерцание предмета или явления. Достаточно найти нечто красивое именно для вас: это может быть закат, дерево, элемент архитектуры или, скажем, камень, который вы нашли на тропе в лесу. Рассмотрите предмет целиком. Какой он? Какого он цвета, какой на ощупь? Он тёплый или холодный? На что похож? Что напоминает или какие вызывает эмоции?

Такая практика поможет сконцентрироваться на текущем моменте, научит замечать, что не видно с первого взгляда. На самом деле медитировать можно практически везде. Достаточно комфортного места и тишины. И тогда любой уголок природы станет особенным местом специально для вас.



Екатерина,
чайный мастер
Японского сада «Шесть чувств»,
мировой призёр чайных
чемпионатов

Записаться на чайную
церемонию к Екатерине



Если нужно утрясти суету внутри себя, почувствовать тот самый элемент гармонии, необязательно специально куда-то ехать. Издавна во многих культурах для этого формировались особые ритуалы. Сейчас их называют медитацией. Например, в Китае и Японии такими ритуалами стали чаепития.

Чайная церемония — священный ритуал безмятежности, душевного спокойствия и абсолютного присутствия в текущем моменте. Все элементы, от приготовления напитка и его разливания до наслаждения им, тщательнейшим образом продуманы. Каждый этап требует времени, ведь это практика осознанности и абсолютного внимания. Не надо торопиться. Рассматривайте чашку, думайте о ней, почувствуйте аромат чая, его температуру, послевкусие. Найдите время, чтобы успокоиться и насладиться опытом чайного вкуса во всей его красе.





Крым спортивный

Необычные виды спорта, которыми обязательно стоит заняться в Крыму

Крымский климат уникален: сочетание морского воздуха, особой флоры и комфортной температуры делает это место особенным для реабилитации, восстановления и занятий физическими нагрузками.

Ещё во времена СССР олимпийские сборные регулярно проводили свои тренировочные сборы на Южном берегу Крыма. Здесь можно получать настоящее удовольствие от активности на свежем воздухе в окружении захватывающих пейзажей. Расскажем, какие виды спорта нужно обязательно попробовать во время отдыха в Крыму.

Скандинавская ходьба

Этот вид спорта подходит абсолютно всем. Ходьба с треккинговыми палками, в отличие от обычной ходьбы или бега, снижает нагрузку на позвоночник и коленные суставы. Изначально вид спорта практиковался финскими лыжниками, поэтому второе его название — «скандинавская» или «нордическая» ходьба. Сейчас пешие прогулки с палками популярны во всём мире.

Заняться этой активностью также идеально и на Южном берегу Крыма. Здесь пролегает множество туристических пешеходных троп: Боткинская и Солнечная, в окрестностях Большой Ялты, подходят для нагрузок средней интенсивности, а Мисхорская, с её подъёмами, спусками и перепадами высот, — для динамических нагрузок с более высоким уровнем сложности.

В юго-восточном Крыму рекомендуем посетить Карадагский природный заповедник недалеко от Коктебеля или одну из многочисленных троп в районе Судака или Нового Света.

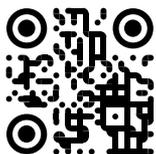
Велоспорт

Приятный климат полуострова зачастую помогает тренироваться велосипедистам в течение всего года. Здесь вы можете встретить как любителей шоссейного велоспорта, так и трейловых велосипедистов на горных железных конях.

Любители асфальта будут рады длинным заездам по старому Севастопольскому шоссе, поскольку движение транспорта здесь минимально, а виды на лес и горы вдохновляют проехать на несколько километров больше запланированного. Фанаты экстремальных заездов тоже получают удовольствие: в горных районах Ай-Петри и Бахчисарая для них есть очень увлекательные тропы.

Совмещайте велосипедные тренировки с посещением достопримечательностей и многочисленных природных объектов полуострова.

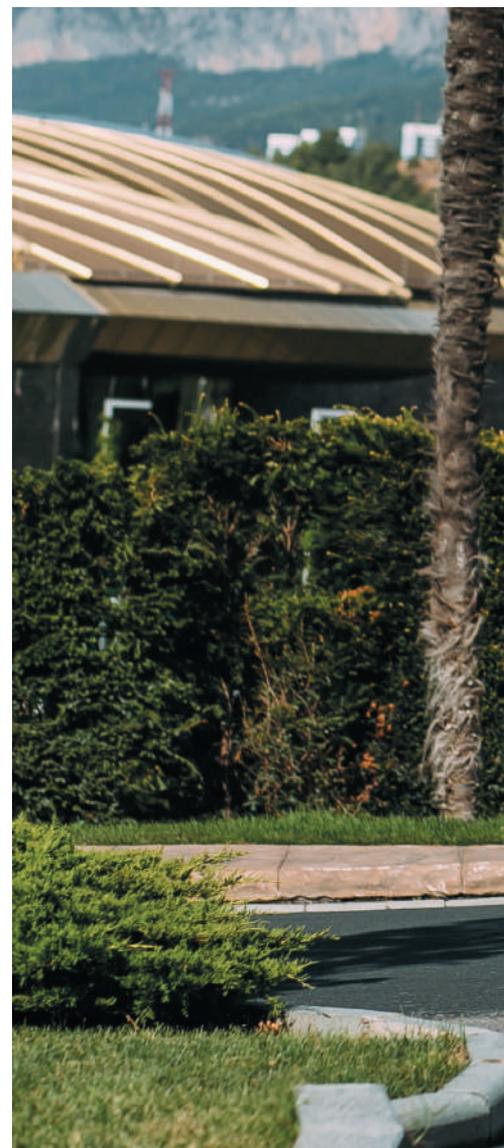
Подробнее о событии



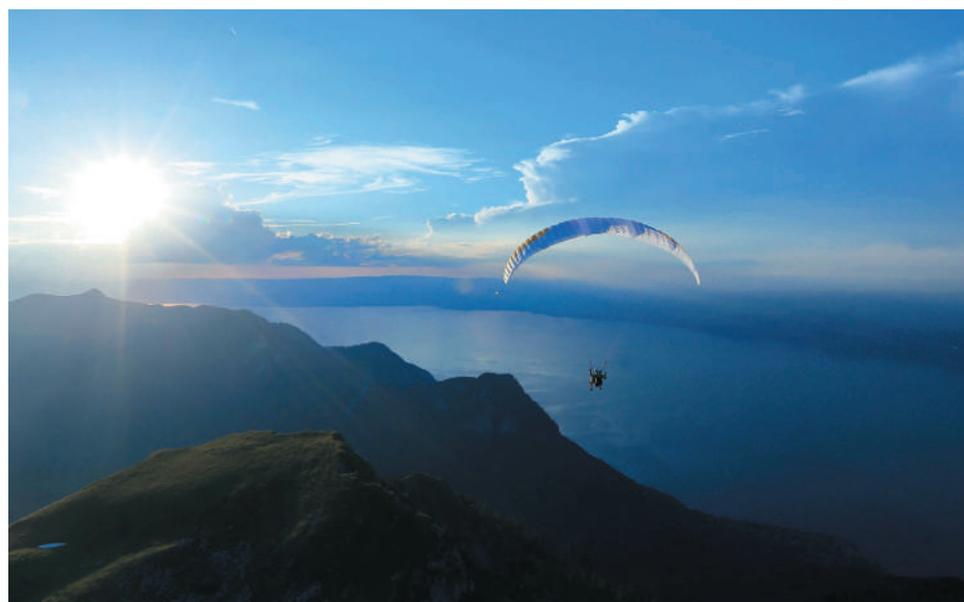
Триатлон

Если вы любите не только ездить на велосипеде, но и активно бегаете и умеете плавать, попробуйте такой вид спорта, как триатлон. Он сравнительно молодой, зародился в 1974 году, а в 2000 году впервые появился на Олимпийских играх. С каждым годом у триатлона появляется всё больше активных поклонников.

Тренировки по триатлону в Крыму позволяют практиковаться в очень комфортных и живописных условиях: здесь есть места для бега, велоаездов и Чёрное море для практики плавания в открытой воде. А если вы уже не новичок и хотите получить больше эмоций, поучаствуйте в соревнованиях с другими спортсменами-триатлонистами и смело заявите о себе.









Скалолазание

Крым – лучшее место для занятий скалолазанием в России. Каждый год полуостров посещает множество любителей скал и экстремального отдыха с целью покорить горные массивы разных районов.

Попробовать себя в этом виде спорта можно с профессиональными инструкторами, которые обеспечат безопасность и помогут постичь азы скалолазания. На полуострове есть множество мест, оборудованных для лазания по скалам, и большинство из них находится на Южном берегу Крыма.

Насчитывается более 3500 спортивных дорожек (маршрутов) – от простых до самых сложных.

Посетите гору Кошка в Симеизе, здесь небольшая высота и красивые виды на море. Район Бахчисарая своими панорамами смахивает на пейзажи из космоса. На знаменитой горе Святого Петра (Ай-Петри) тоже есть множество мест для скалолазания. Популярны простые маршруты на Красном камне и

в пгт. Никита, отполированные сотнями рук и ног, позволяют научиться правильной постановке ног и ловким зацепкам. Каждый скальный район по-своему уникален, поэтому спортсмены всего мира любят посещать Крым и покорять его вершины.

Парапланеризм

Ежегодно на полуостров приезжают тысячи любителей экстрима и головокружительных видов с высоты птичьего полёта. Парапланеризм в Крыму зародился в 20-х годах прошлого века и с тех пор не оставляет равнодушными никого, даже зрителей.

На параплане человек, виртуозно управляя воздушными потоками, способен летать словно птица. Даже если вы новичок, который не владеет навыками парапланеризма, но искренне желает испытать яркие ощущения свободного полёта, попробуйте прыжок в тандеме с инструктором.

На полуострове есть несколько мест, где упражняются парапланеризму. Основной точкой считается гора Клементьева, а также Строгановка, Кача, Ай-Петри и Чатыр-Даг.

Коллекция приключений от профессионалов

Мы знаем, как сложно выбрать путешествия, когда от многообразия локаций и тематик просто разбегаются глаза. Часто сталкиваемся с тем, что у нас просят личного совета, назвать свой топ-5 и поделиться впечатлениями гостей, побывавших в том или ином туре. Чтобы разобраться, собрали для вас разные мнения экспертов индустрии путешествий и просто влюблённых в Крым, и вот что получилось.

Белла Геворгян

Генеральный менеджер Mriya Resort & SPA

Я очень люблю крымскую природу, крымские горы, особенно Ай-Петринское плато, которое видно из нашего отеля, люблю всесезонные краски цветущего полуострова. Меня восхищает портовая Балаклава, особенно вид раздвигающихся гор при выходе из бухты, описанный Гомером в Одиссее. Обожаю приехать на мыс Фиолент, чтобы встретить закат, когда солнце уходит в море. Люблю посещать Ливадийский дворец с его аристократичным, элегантным убранством, историей семьи императора и роскошным парком. Люблю также размеренные пешие прогулки по Штангеевской и Боткинской тропам и экстремальные джип-туры по пещерным городам. Больше всего нравится маршрут к пещерному монастырю Челтер-Мармара.

Самое романтическое место для меня в Крыму — это величественная Белая скала, особенно осознание, что миллионы лет назад вершина была дном мирового океана. Каждый раз люблюсь Крымом, пролетая на вертолёте, с высоты он просто потрясающий, особенно в сезонные цветения виноградников, полей лаванды, маков и персиковых садов. Каждый год с большим удовольствием посещаю парад роз в Никитском ботаническом саду. Есть у меня здесь и любимая дорога — это дорога из аэропорта по Тавриде домой.





Самвел Сарухян

Генеральный директор *Mriya Resort & SPA*

Всё свободное время я провожу с семьёй. Мы все любим активный отдых — велопрогулки, походы, яхтинг, квадроциклы. Главное путешествовать вместе. Хочется привить сыну любовь к спорту и к природе с самых ранних лет. Из впечатлений мне очень запомнился полёт на воздушном шаре на рассвете у Белой скалы: чтобы исполнить эту мечту моей жены, пришлось выехать в 2 часа ночи, но это того однозначно стоило. Весной мы отправились на джиппинг на Демерджи и в Долину привидений. Мы ехали в густом тумане, казалось, что даже не повезло с погодой. Но, когда добрались на вершину плато, мы увидели залитую солнцем долину с высоты, а на уровне глаз проплывали облака.

Алина Шайхутдинова

Менеджер по организации туров

В силу профессиональной деформации, у меня есть идея посетить все объекты Крыма, заглянуть в каждый уголок на своей карте. После каждой новой экскурсии я ставлю галочки, отмечаю, где побывала на этот раз. За полгода мне удалось посмотреть около 70% достопримечательностей Крыма. Я очень люблю активный туризм: конные прогулки по Байдарской Долине, Виа-Феррата на Ильяс Кая, каякинг в Балаклаве, тур на квадроциклах в «Золотой Балке», пешие прогулки по Таракташской тропе к Ай-Петри. Активный отдых очень заряжает дух. После прохождения непростой дистанции кайфуешь от приятной усталости и от чувства, что ты можешь многое. Ещё я люблю туры с гастрономической составляющей, например, колоритная программа «В гостях у крымских татар», гастроужин на виноградниках Esse, приготовленный улов в рыбном ресторане «Маринара» после рыбалки в Балаклаве.

Екатерина Назаренко

Руководитель *Travel* направления

Я для себя выделяю три типа любимых туров в Крыму. Во-первых, исторические. Очень люблю Дворцы Империи, особенно вечерний Ливадийский Дворец. Есть в этом какая-то магия, когда ты можешь прикоснуться к стене, которая «помнит» смех девочек Николая II. Или открыть дверь в спальную, зная, что за эту ручку держался сам Император. Особенно люблю посещать Дворцы в сопровождении нашего гида — Татьяны Бухариной. Татьяна настоящий эксперт в области изучения жизни Романовых, она лично проводила экскурсии для наследников Империи, приезжающих в Крым из Европы.

Второй мой любимый тип туров, это винодельческие. Если приехать в Крым впервые, однозначно нужно посетить головной завод «Массандры» в Ялте или шампанерию «Золотая Балка», это флагманы виноделия в Крыму. Но когда ты местный житель и уже несколько избалован винными турами, хочется не просто вкусного вина и красивой локации (в погоне за лайками в соцсетях). Искренне люблю авторские винодельни. Например, дегустация и гастрообед среди виноградников винодельни Esse. Цикады, лучи солнца, шум деревьев и зацелованные солнцем улыбки гостей — кайф!

И, наконец, третий, это необычные активные туры. В этом году запустили новинку — экспедиции на багги. Было много организационных сложностей на запуске, но если бы мне сказали, что спустя 2 недели я отправлюсь в тур сама и искренне полюблю этих бесшабашных влюблённых в жизнь и своё дело ребят, — я бы рассмеялась в ответ. А теперь — нет, ведь это моё главное впечатление этого лета!



Виктория Казакова

Менеджер Concierge Service

Для меня Крым — это книга тысячи историй, каждая из которых пробуждает самые яркие эмоции. Бескрайнее Чёрное море является местом моего спокойствия и вдохновения. Прогулки вдоль морского побережья или, например, яхтинг — лучший способ отдохнуть после рабочих будней. Ай-Петри — жемчужина Крымских гор, позволит посмотреть на Южный берег Крыма с высоты 1234 метра. Демерджи и Долина Приведений поражают таинственностью и масштабами, а моё место силы — Ильяс-Кая.

Но кроме гор и моря, Крым — это Российская история. Таврический вояж, последние из Романовых, Ялтинская конференция — к этим событиям можно прикоснуться, гуляя по Старому Крыму или осматривая Южные дворцы.

И, конечно, вино. Крымское виноделие каждый день для меня — новое открытие. Исторические винные подвалы Массандровского винзавода, современные мощности Золотой балки, открытые дегустации на Esse влюбляют в отечественное вино снова и снова. И, безусловно, каждый день в Крыму — это одна большая история про любовь.

Ольга Бруснигина

Специалист по организации туров

Крым является местом, на территории которого происходили самые значительные исторические события в мировой истории. За полуостров боролись великие государства, такие как Византия, Римская, Османская и Российская Империи, отсюда начало распространяться христианство на Руси, именно здесь решали судьбу послевоенного мира в 1945 году. Самыми любимыми местами в Крыму для меня являются природные достопримечательности, загадочные пещерные города и этно-музеи, в которых можно узнать об истории и традициях крымских народов.

Из природных достопримечательностей всегда восхищалась Большим каньоном, горой Демерджи, мысами Фиолент и Тарханкут. В горы и пещерные города предпочитаю подниматься с драйвом и комфортом на джипах, а среди этно-музеев выделяю для себя камерные и аутентичные музеи Бахчисарая. В них можно узнать, как жили греки, караимы, татары и украинцы в Крыму. В Крыму каждый сантиметр пропитан историей, которой мы готовы поделиться с гостями!

*Заказать понравившуюся экскурсию и узнать подробности можно на стойке Консьерж-службы в лобби отеля.
Тел.: +7 978 077 9393 | внутренний: 2000*





Джип-туры

Открой удивительный Крым
вместе с Mriya Travel

Внедорожники будто созданы для крымского ландшафта. Проедем по самым немыслимым дорогам и бездорожью, чтобы оказаться в удивительных местах, недоступных для простого туриста.

Джип-тур по окрестностям Балаклавы и Бахчисарая

За один день мы посетим бывшие военные объекты и места умиротворения и спокойствия. Окунёмся в историю и увидим самую красивую церковь Крыма — Форосскую, окутанную красивыми легендами, прокатимся через знаменитые Байдарские Ворота. Заглянем на частную пивоварню и отведаем вкуснейших чебуреков. После погуляем по самому большому пещерному городу Эски-Кермен, в котором насчитывается около 500 гротов. Зайдём в гости к монахам в пещерном монастыре Челтер-Мармара — месте удивительно безмятежном и сакральном, основанном в VI веке.

Демерджи, Долина привидений и Горная сыроварня

Гора Демерджи и Долина привидений — одни из самых таинственных мест в Крыму. Проедем вдоль лугов и пастбищ, разноцветных лесов и холодных серых утёсов. Узнаем тайны урочища и загадочной долины, «населённой»

множеством скал-останцев. Изваяния принимают причудливые формы и изменяют свой образ в зависимости от ракурса, погоды и освещения. Благодаря необычному свойству пейзаж здесь постоянно меняется. А с вершины открываются потрясающие виды: только вы и облака вокруг. Возвращаться захочется снова и снова. А после заедем на горную сыроварню, где тепло, вкусно и уютно, как в сказочном домике. Продегустируем авторские сыры, вино и познакомимся с живущими в горах козочками.

На вершину мира

Ак-Кая («белая скала», тюрк.) — каменная летопись, миллионы лет истории и эволюции. Действительно, белый, стометровый отвесный обрыв издали притягивает взгляды. Хочется постоянно останавливаться и фотографировать. Мы подъедем к самому подножью скалы, а на закате поднимемся на её вершину. Вид оттуда открывается изумительный. Джиппинг можно совместить с посещением парка львов «Тайган», а также покататься на лошадях у Белой скалы — потрясающе красиво!

*Узнать подробности и забронировать экскурсию можно на стойке Консьерж:
тел.: +7 800 444 24 17 | внутренний: 2000*

Флотилия, аренда яхт и катеров Морские прогулки на премиальных яхтах

Всё лучшее только для вас

Отправьтесь на романтическую прогулку на премиальной яхте вдоль солнечных берегов Крыма. Собственная флотилия Mriya Resort & SPA представлена премиальными яхтами, прогулочными катерами и незабываемыми маршрутами.

Забронировать яхту флотилии Mriya Resort & SPA:
+7 800 444 18 95 | mriyasea.com



Смотреть видео



Яхта Меркурий



Модель: Sunseeker-50
 Длина: 16 метров
 Вместимость: 9 гостей,
 2 двухместные спальные каюты
 Опции: WIFI, TV, Apple TV, Audio stereo system.
 Доп. услуги: seabob, снаряжение для подводного плавания
 и рыбалки, услуги кока на борту за доп. оплату.
 Место базирования: Балаклава
 Минимальный заказ: 3 часа

Яхта Escape-1



Модель: Tachnema-80
 Длина: 24 метра
 Вместимость: 12 гостей,
 4 двухместные спальные каюты
 Опции: WIFI, TV, Apple TV.
 Доп. услуги: seabob, снаряжение для подводного плавания
 и рыбалки, услуги кока на борту за доп. оплату.
 Место базирования: Балаклава
 Минимальный заказ: 3 часа

Яхта Mriya



Модель: Ferretti 920
 Длина: 28 метров
 Вместимость: 12 гостей, 4 двухместные спальные каюты
 Опции: WIFI, TV, Apple TV, Audio stereo system,
 моторная лодка.
 Доп. услуги: seabob, снаряжение для подводного плавания
 и рыбалки, услуги кока на борту за доп. оплату.
 Место базирования: Балаклава
 Минимальный заказ: 3 часа

Катер Django



Вместимость: до 6 гостей
 Опции: снаряжение для рыбалки, предоставление снастей,
 обучение и сопровождение опытным инструктором.
 Место базирования: Балаклава
 Минимальный заказ: 2 часа



Трансфер Mriya Travel

По Крыму с комфортом

Организуем комфортный трансфер из аэропорта и любые маршруты путешествий по Крыму, предложим широкий выбор премиальных автомобилей с личным водителем, минивэнов, вместительных автобусов и микроавтобусов. Возможна организация трансфера из аэропорта и экскурсий на вертолёт, а также морских прогулок на премиальных яхтах собственной флотилии.

Заказать трансфер и узнать подробности можно на стойке Консьерж-службы в лобби отеля.
Тел.: +7 800 444 24 17 | внутренний: 2000

Максимальный комфорт для вашего самого незабываемого отдыха



Mercedes Benz V-класс 2018

*Класс: премиум
Кол-во пассажиров: 5+1
Тип салона: кожаный
Климат-контроль: есть
WiFi: есть
Система спутникового
слежения: ГЛОНАСС*



Mercedes Benz S-500/S-560

*Класс: премиум
Кол-во пассажиров: 2+1
Тип салона: кожаный
Климат-контроль: есть
WiFi: есть
Система спутникового
слежения: ГЛОНАСС*



Аренда авто

*К вашим услугам аренда
автомобилей премиум-
класса для комфортного
путешествия по Крыму*



Toyota Camry

*Класс: бизнес
Кол-во пассажиров: 3+1
Тип салона: кожаный
Климат-контроль: есть
WiFi: есть
Система спутникового
слежения: ГЛОНАСС*



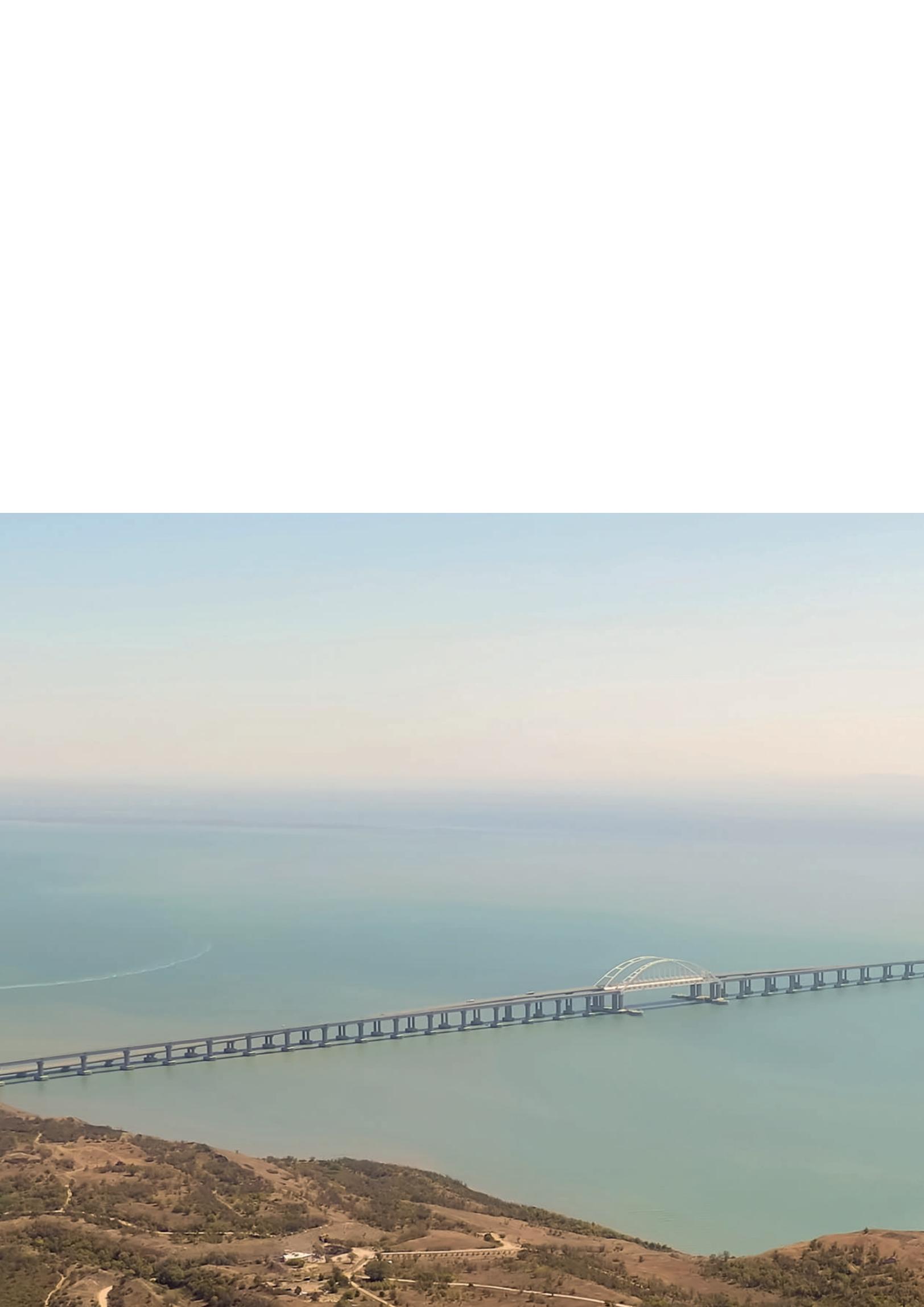
Аренда багги

*Совершите экстремальное
путешествие по самым
живописным локациям
крымского полуострова*



Mercedes Vito 2014-2016

*Класс: бизнес
Кол-во пассажиров: 6+1
Тип салона: кожаный
Климат-контроль: есть
WiFi: есть
Система спутникового
слежения: ГЛОНАСС*



Как совершить автомобильное путешествие в Mriya Resort & SPA

3 города, 2 парка, 3 винодельни
и 1 Крымский мост



Вдохновившись рассказами туристов об автопутешествиях в Крым, эксперты команды Mriya Travel решили разработать собственный автомобильный туристический маршрут от Москвы до курорта. Мы подошли к вопросу очень серьёзно: проехали со всеми остановками, изучили каждый километр трассы, чтобы собрать для гостей самые интересные и удивительные локации и превратить дорогу в лёгкое и увлекательное приключение.

1. Кудыкина гора: «живые» скульптуры и крепость под охраной Змея Горыныча

Село Каменка Задонского района Липецкой области

Парк чудес на Кудыкиной горе — прекрасное место для пит-стопа. Здесь можно перекусить и размяться, пообщаться с домашними животными, погулять с ламами, покататься на лошадаках и просто отдохнуть на пляже. В парке множество интерактивных скульптур, главная из которых — 15-метровый Змей Горыныч, извергающий огонь, но строго по расписанию. Если окажетесь на горе в выходные в 20:00 — будет вам счастье.

Есть ещё один символ парка — крепость, построенная по чертежам V века, и это не просто дань древней архитектуре, а настоящая арт-площадка. Каждый год художники придумывают и воплощают новую концепцию декораций, превращая крепость в интерактивный театр. Сейчас у них Чуковский — стильно, ярко и по-доброму, как в детстве.

И да, помидор на Кудыкиной горе имеется, но украсть его не получится — мы проверяли.



2. Воронеж: Белый Бим, котёнок Василий и троллей

Воронеж — город-миллионник на реке Дон, — старинный, красивый и зелёный. Воронеж называют колыбелью русского флота, и вы поймёте почему. Прогуливаясь по Петровской набережной, остановитесь на Адмиралтейской площади, сфотографируйтесь у 28-метровой ростральной колонны в форме якоря и на фоне копии линкора времён Петра I «Гото Предестинация», при желании можно подняться на борт и посмотреть коллекцию оружия, одежды моряков и кухонной утвари. Полюбуйтесь панорамным видом на речные просторы — они завораживают.

Для туристов с детьми большой выбор развлечений: зоопарк, театр кукол, океанариум. Юным путешественникам понравятся необычные памятники котёнку с улицы Лизюкова и Белому Биму — погладьте, он точно не укусит.

Пообедать можно в ресторане 15/86, названном в честь года основания Воронежа. Здесь вкусная авторская кухня и панорамная терраса с видом на реку, но самое главное, отсюда можно совершить головокружительный полёт на троллее — это чистый восторг, нам понравилось!





3. Парк Лога: мы что, в сказку попали?

Город Каменск-Шахтинский, хутор Старая Станица

Между Воронежем и Ростовом-на-Дону в Старой Станице расположился сказочный парк Лога с очень богатым ландшафтом, мостами, прудами с черепахами, живым уголком и занятными скульптурами. Здесь вы встретите всех персонажей русских сказок: богатырей, гусей-лебедей, бабу Ягу и прочих. Мы нашли даже скелет динозавра — мальчишки будут в восторге! В парке для детей и взрослых проводят творческие мастер-классы, есть птичий двор, карусели, рестораны и различные зоны отдыха. Это место обязательно для семейного посещения. Мы сами будто побывали в детстве, в одной из любимых сказок.

4. Ростов-на-Дону: Бродвей, эклеры и старинный буфет

В Ростов-на-Дону мы попали к вечеру и сразу отправились кататься на колесе обозрения. Набережная и город в ночных огнях выглядели восхитительно празднично. Набережная Ушакова — главная точка притяжения и любимое место для прогулок у местных жителей и гостей города. Отсюда можно прокатиться на кораблике и посмотреть на город с воды.

В Ростове-на-Дону рекомендуем заночевать, а утром отправиться на прогулку. Это старинный купеческий город со своими традициями и южным колоритом, нарядный, с красивой архитектурой.

Обязательно пройдитесь по Большой Садовой улице, когда-то здесь были сады (отсюда и название), а сейчас расположены административные здания, ЦУМ, знаменитый особняк Черновой, жилые исторические дома и другие «фотогеничные» объекты. Большую Садовую называют ростовским Бродвеем и сравнивают с Невским проспектом — здесь много кафе и ресторанов, есть где отдохнуть и подкрепиться. Мы пошли в «Хинкали и эклеры» и буквально ели хинкали и эклеры и знаете, это необычное сочетание оказалось неожиданно вкусным. А если вы придерживаетесь более консервативных взглядов на еду и атмосферу, обязательно посетите аутентичный ресторан «Общество сытых» — здесь как в музее: буфет 19 века, антикварная мебель, пианино, которому более 130 лет, и блюда готовят по рецептам из старинных поваренных книг. Красиво и пафосно, для настоящих эстетов.

Если захочется по пути остановиться в интересном месте на ночь, мы рекомендуем сказочный отель «Old House Resort & Spa». Номерной фонд состоит из 24 комфортабельных и неповторяющихся номеров. В вашем распоряжении Шале, Шато, целый замок Голландец, стилизованные виллы и даже номер в башне «Рапунцель». Для отдыха и развлечений есть свой аэро-клуб, Спа-комплекс, ресторан и береговая линия с катерами для речных прогулок.

*Old House Resort & SPA
Ростовская область, х. Усть-Койсуг,
ул. Береговая 1236*



5. Краснодар: город-парк и парк, как целый город

В городе стоит побывать хотя бы ради того, чтобы погулять по парку Галицкого. Это самый современный парк не только в России, но и в Европе. 22 гектара, 30 зон рекреации на любой вкус, зеркальный, музыкальный и водный лабиринты, необычные арт-объекты, амфитеатр и уникальная концепция ландшафтного дизайна. В парке Галицкого нет углов — все дорожки и тропинки выполнены в форме окружностей и полукругов и плавно перетекают друг в друга. Много детских спортивных и игровых площадок, есть велосипедные дорожки и столы для настольного тенниса.

Гулять можно до самого вечера, а если сделаете перерыв на обед, то обязательно вернитесь сюда после заката — ночная подсветка преобразует пространство парка, меняя его облик. Жители города любят и гордятся парком и с удовольствием показывают его туристам.

6. Chateau Andre: чем ближе к Крыму, тем больше о вине

Крымский район, хутор Школьный

Вечером можно захватить на семейный винодельческий комплекс «Шато Андре» — настоящий уголок Прованса на Кубани и обязательная точка на энотуристической карте России. Винодельня построена из белого камня, старинного кирпича и дерева, покрыта черепицей 18 века. Архитектурные элементы, большое количество цветов, традиционные ставни и колоритный интерьер перенесут вас прямиком на юг Франции — очень «фотогеничное» место.

Здесь находится восхитительный агротуристический комплекс с виноградниками, винным погребом, эко-фермой и пасекой. Есть фермерское кафе и мини-отель. В «Шато Андре» проводятся гастровечера и дегустации. Вкусная еда и вино, что может быть лучше?



7. Golubitskoe Estate:

вино как искусство, искусство как вино

Темрюкский район, станица Голубицкая

На Таманском полуострове в поместье «Голубицкое» на виноградниках площадью 231 га выращивают 7 классических европейских сортов винограда: «каберне-совиньон», «совиньон-блан», «шардоне», «мерло», «рислинг», «пино-нуар» и «пино-гри». Мягкий климат, минеральные почвы с вулканической голубой глиной и роза ветров создали уникальный терруар, позволивший зарегистрировать географическую зону с защищённым названием места — вторую в России.

На территории поместья находится фонд искусств Голубицкое. Вам понравится прогуливаться с бокалом тихого или игристого, любоваться видами и наслаждаться картинами, авторскими архитектурными сооружениями и концептуальными садами. Здесь всё сложилось: эстетика и вино — то, что мы любим.

Если вы проголодались во время посещения виноделен, мы нашли прекрасное место, где можно вкусно пообедать и даже переночевать. Это прекрасный отель «Villa Romanov Wine Club & SPA» и одноимённый ресторан «Романов» — красивый, с хорошей кухней и стильным интерьером.

Villa Romanov Wine Club & SPA
Россия, Краснодарский край,
Темрюкский район, Станица Голубицкая,
ул. Красная, 260

8. Chateau Tamagne: Центр энологии и дегустации

Темрюкский район, ст. Тамань

«Кубань-вино» — самая крупная площадка в России и Европе по переработке винограда — более 65 тысяч тонн в год!

Бренд Chateau Tamagne был создан в результате сотрудничества с провинцией Шампань. Здесь создают современные и смелые вина: лёгкие и насыщенные, как глоток морского воздуха. Чтобы понять душу вина, советуем заглянуть в сердце винодельни и сходить на экскурсию по Центру энологии. Вы увидите лабораторию, где контролируют качество виноматериала, попробуете вино прямо из ёмкости для брожения, а в новом дегустационном зале вам предложат 7 видов тихих и игристых вин — прекрасное завершение программы.



9. Крымский мост: длинный мост — короткий путь

Мост протяжённостью 19 км соединяет материк и полуостров Крым — это самый длинный мост в России из когда-либо построенных. По нему обязательно стоит проехать, потому что это красиво и удивительно.

У Керченского моста есть неофициальный талисман — рыжий кот по имени Мостик. Он жил на КПП во время строительства и первым прошёл по готовому мосту до церемонии официального открытия — всё как положено.

Добравшись до Крымского моста, уже можно считать, что вы в Крыму, а это значит, что мы уже ждём вас на курорте мечты Mriya Resort & SPA!

Для тех, кто хочет продолжить путешествие, или на обратном пути мы рекомендуем заехать на Белую Скалу — дивное место для фотографий. Или же можно проехать по живописному серпантину через Судак и Новый Свет, посетив заодно одноимённый завод шампанских вин князя Голицына и Генуэзскую крепость.

По вашему желанию наша служба Concierge Service может подробно составить вам интересный маршрут, помочь с логистикой и бронью ресторанов и гостиниц по пути, а также можем предложить альтернативные места для обратной дороги или спонтанных стоянок.

Concierge Service Mriya Resort & SPA
8 800 444 30 86
cs@mriyaresort.com

КАРТА ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЕЙ КРЫМА BY MRIYA TRAVEL

РАЗДОЛЬНОЕ



ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- вино-гастрономические приключения
- военные объекты
- святыни Крыма
- достопримечательности
- красоты природы
- маршруты яхт
- 57 вы здесь
- экскурсии на вертолете

- | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---|---------------------------------------|--|------------------------------|------------------------------------|
| 1. Мыс Тарханкут | 9. Мечеть «Джума-Джами» | 17. Цветение маков | 25. Музей Dervish evi | 33. Музей истории Черноморского флота | 41. Шампанерия «Золотая Балка» | 49. Водопад Козырек | 57. Mriya Resort & SPA |
| 2. Озеро Донузлав | 10. Озеро Сасык-Сиваш | 18. Эски-Кермен | 26. Крымская астрофизическая обсерватория | 34. Михайловская батарея | 42. Малахов Курган | 50. пляж Инжир | Японский сад «Шесть чувств» |
| 3. Устричная ферма | 11. Ханский дворец | 19. Челтер-мармара | 27. Свято-Успенский мужской монастырь | 35. Памятник затопленным кораблям | 43. Сапун гора | 51. Мыс Айя | Парк чудес и развлечений «Дримвуд» |
| 4. пляж Z-City (Казантип) | 12. Инкерманский завод марочных вин | 20. Мангуп-Кале | 28. Большой Каньон | 36. 35-ая береговая батарея | 44. Винный клуб «Бельбек» | 52. Устричная ферма Ласпи | 58. Wine Park |
| 5. Синагога Егия-Калай | 13. Виноградники Сатера | 21. Этно-центр Bahitgul | 29. Константиновская Батарея | 37. Мыс Фиолент | 45. Парк живой истории «Федюхины высоты» | 53. Бухта Ласпи | 59. Астрофизическая обсерватория |
| 6. Свято-Николаевский Собор | 14. Винодельня «Alma Valley» | 22. В гостях у крымских татар | 30. Херсонес Таврический | 38. Грот Дианы | 46. Крепость Чембало | 54. Форосская церковь | 60. Гора Кошка |
| 7. Караимские Кенасы | 15. Альминское сражение | 23. Качи-Кальон | 31. Владимирский собор в Херсонесе | 39. Свято-Георгиевский монастырь | 47. Секретный объект ГТС 825 | 55. Храм Солнца | 61. Скала Дива |
| 8. Гезлевские Ворота | 16. Поле лаванды | 24. Чуфут-Кале | 32. Панорама «Оборона Севастополя» | 40. Винодельня «UPPA Winery» | 48. Бочка смерти | 56. Виа-Феррата на Ильяс-Кая | 62. Гора Ай-Петри |



- 63. Канатная дорога на Ай-Петри
- 64. Воронцовский дворец
- 65. Юсуповский дворец
- 66. Дворец Дюльбер
- 67. Дворец Харакс
- 68. Ласточкино гнездо
- 69. Ливадийский дворец
- 70. Водопад Учун-Су

- 71. Массандровский дворец
- 72. Зоопарк «Сказка»
- 73. Ливадийский органный зал
- 74. Аквапарк «Атлантида»
- 75. Дом-музей Чехова в Ялте
- 76. Вина завод «Массандра»
- 77. Набережная Ялты
- 78. Речной вокзал

- 79. Никитский ботанический сад
- 80. Гурзуф старый город
- 81. Гурзуфский парк
- 82. Дом-музей Чехова в Гурзуфе
- 83. «Артек»
- 84. Гора Аю-Даг
- 85. Парк Парадиз
- 86. Эфиромасличный завод

- 87. Музей водных катастроф
- 88. Храм-маяк
- 89. Долина привидений
- 90. Гора Демерджи
- 91. Водопад Джур-Джур
- 92. Голицынская тропа
- 93. Вина завод «Новый Свет»
- 94. Генуэзская крепость в Судаке

- 95. Мыс Меганом
- 96. Скала «Золотые ворота»
- 97. Мыс Хамелеон
- 98. Коктебельский винный завод
- 99. Гора Клементьева
- 100. Дача Стамболи
- 101. Галерея имени И.К. Айвазовского
- 102. Кояшское озеро

- 103. Царский Курган
- 104. Аджимушкайские каменоломни
- 105. Гора Митридат
- 106. Крепость Еникале
- 107. Керченский мост
- 108. Генеральские пляжи
- 109. Мыс Казантип
- 110. Белая скала (Ак-Кая)

- 111. Парк львов «Тайган»
- 112. Мраморная пещера
- 113. Водопад Су-учхан
- 114. Красная пещера (Кизил-Коба)
- 115. Пещера Эмине-Баир-Хосор
- 116. Чатыр-Даг
- 117. Космо-Дамиановский монастырь
- 118. Горная сыроварня

- 119. Форелевое хозяйство
- 120. Гора Роман-Кох
- 121. Беседка ветров
- 122. Крымский природный заповедник
- 123. Аэропорт Симферополь
- 124. Ж/Д вокзал в Симферополе



Над выпуском работали:

Координатор редакции Иванова Виктория.
Копирайтер-корректоры: Калинина Тамара, Хорошунова Юлия, Соколова Надежда.
Бренд-дизайнер Скарук Александра. Ведущий дизайнер Зуева Анастасия.
Дизайнер Карине Ярмакова. Дизайнер-иллюстратор Долгих Наталья.
Дизайнер Елфимова Ольга. Фотограф-ретушеры: Зверева Яна, Попов Феликс.
Менеджер по полиграфии Хвоя Филипп.



ЛОКАВОРСКИЙ РЕСТОРАН



WINE KITCHEN



тел. 8 800 550 53 98