РЮКЗАК ПУТЕШЕСТВИЙ
КРЫМСКИЙ ТУРОПЕРАТОР
С нами - у тебя весь Крым за плечами!

ООО «КТ «Рюкзак Путешествий»
Россия, 295000 Республика Крым,
г. Симферополь, ул. Екатерининская 48
8 (800) 511 35 15 +7 (978) 556 37 66
excursions@bag-travels.ru bagtravels.ru

«Без гаджетов. С семьёй у моря»

Цифровой детокс в Форосе: приватная перезагрузка для детей и родителей

Когда ребёнок «живет в телефоне», а родители устали бороться с экранным временем - пора не запрещать, а мягко менять привычки.
Эта программа - не про ограничения, а про осознанную перезагрузку в месте силы у моря.

Программа тура

📍 Можно начать с вдохновения:
По дороге в санаторий «Форос» смотровая Ласпи, качели над морем и фотозона «Крымский Санторини» - чтобы переключиться, выдохнуть и почувствовать настоящий мир без фильтров.

🗓️ ДЕНЬ 1. Переключение и погружение

🏨 **11:00** - Заезд, встреча группы, welcome-знакомство, мягкий ввод в формат digital detox (без жёстких запретов).

🌿 11:30 – 13:30 | Блок 1: Психология + практика

🧠 Ключевая часть программы - встреча с психологом:
* как формируется зависимость от гаджетов
* почему запреты усиливают сопротивление
* как мягко снизить экранное время без конфликтов

🍽️ 13:30 – 14:30 | Обед в санатории

🧠 14:30 – 15:30 Заселение в номер свободное время

|15:30 - 17:30 Блок 2: Переключение в «реальность»

👫 Общий старт:
* реальные техники для родителей и подростков

🔹 Работа в группах:

👩‍🏫 Родители - общение с психологом:
как экологично снижать экранное время
инструменты без конфликтов
как договариваться, а не контролировать
разбор реальных ситуаций

🎨 Дети - занятия с аниматорами:
интерактивные занятия
караоке, настольные игры
вовлечение в офлайн-активности
развитие интереса к «живому миру»

💬 Что происходит:
* мягкое снижение «залипания» в телефоне
* практики внимания и присутствия
* упражнения «замедления»
* семейные активности на контакт и вовлечённость

👉 Задача: переключить фокус с экрана на ощущения, живое общение игры и развлечения без гаджетов.

🌿 17:30 – 18:30 Блок 3: 🔁 Объединение: прогулка и замедление

📍 Парк санатория
* прогулка без телефонов
* дыхательные и расслабляющие практики
* живое общение и контакт
* практика диалога «родитель–ребёнок»
* закрепление новых моделей общения

🌊 18:30 – 19:30 |Свободное время:

* бассейн с морской водой
* SPA (хаммам, баня)
* отдых на территории санатория

🍽️ 19:30 - Ужин

* спокойная атмосфера
* свободное время

🛏️ Ночёвка в санатории

🗓️ **ДЕНЬ 2. Закрепление и интеграция**

🍳 **09:00 – 10:00 | Завтрак**

🌅 **09:30 – 11:30 | Блок 4: Закрепление результата**

👫 Общая работа:

* как сохранить эффект после программы
* баланс «гаджеты - жизнь»
* семейные правила и договорённости
* профилактика откатов

🎯 **Практика:**

* каждая семья создаёт свой план
* «экранный договор»

* ответы на вопросы

11:00 Выселение из номеров

🌿 **11:30 – 12:30 | Мягкое завершение**

* прогулка по парку
* рефлексия
* обмен ощущениями
* чек-аут
* завершение программы

🚗 **12:30 | Выезд**

💛 **Результат программы**

* снижение зависимости от гаджетов
* больше контакта в семье
* спокойствие и концентрация
* конкретные инструменты на каждый день

Это не просто отдых - это мягкий, красивый и эффективный шаг к жизни без цифровой перегрузки - для детей и их родителей.

Стоимость тура для групп от 10 человек			
Категория номера	Транспортное обслуживание	Взрослый (руб. за чел)	Детский (до 14 лет) (руб. за чел)
Стандарт	**Комфортабельный автобус**	**10950**	**9950**
При размещении 2+1 стоимость детского тура - 8550 руб.			

В СТОИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНО:

- трансфер Симферополь - Форос - Симферополь
- проживание в номере выбранной категории, пользование инфраструктурой санатория
- питание 3-х разовое
- психологические тренинги групповые
- посещение детской комнаты с развлечениями по программе
- страхование от несчастного случая на весь период тура

В СТОИМОСТЬ НЕ ВКЛЮЧЕНО:

- сувенирная и прочая продукция
- личные расходы
- трансфер

ПРИМЕЧАНИЕ:

**Туроператор оставляет за собой право на изменение очерёдности посещения экскурсионных объектов или замену экскурсионных объектов без изменения количества и замену объекта размещения на аналогичные по классу БЕЗ отклонения от предложенного маршрута тура.*

**Стоимость тура может изменяться исходя из тарифов на размещение в гостинице и стоимости входных билетов на объекты посещения. Актуальную стоимость тура при бронировании уточнять у менеджера.*