



MYEIK ARCHIPELAGO, MYANMAR

---

КОЛЛЕКЦИЯ  
ВПЕЧАТЛЕНИЙ

---

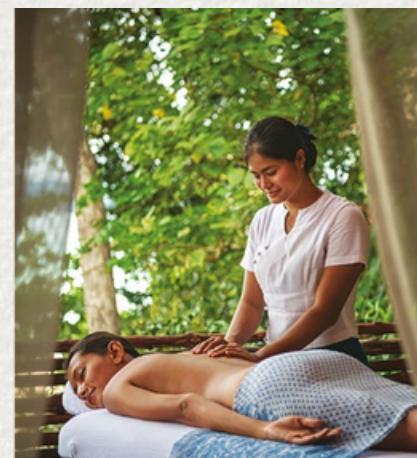
# Wa Ale

## KAPTA OCTPOBA



# НАШИ МЕРОПРИЯТИЯ И АКТИВНОСТИ

Каждое мероприятие в Wa Ale предназначено исключительно для вас... вас ждет ваше личное приключение. Позвольте нам поделиться некоторыми уникальными впечатлениями, которые вы можете попробовать во время вашего пребывания у нас.



## ПОГРУЖЕНИЕ В НЕИЗВЕДАННЫЕ МЕСТА АРХИПЕЛАГА МЕЙК

Наша сертифицированная команда дайверов расскажет вам обо всех наших программах погружений - от знакомства с аквалангом до продвинутых вариантов погружений в окрестностях Wa Ale.

## СНОРКЛИНГ В НЕТРОНУТЫХ РАЙОНАХ МОРСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ПАРКА ЛАМПИ

Наша команда дайверов порекомендует вам множество мест для подводного плавания в окрестностях Ва-Эля и в морском национальном парке Лампи, где вы сможете понаблюдать за удивительной морской флорой и фауной.

## ТРЕКИНГ В ДЖУНГЛЯХ WA ALE

Исследуйте джунгли Wa Ale с нашим гидом по дикой природе и узнайте о флоре и фауне острова. Походы могут быть индивидуальными в зависимости от того сколько времени гости хотят провести и что хотят увидеть. Мы предлагаем отправиться в поход рано утром или ближе к вечеру, чтобы увидеть больше диких животных.

## НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПТИЦАМИ И ДИСКУССИИ О ПРИРОДЕ В ЦЕНТРЕ ОХРАНЫ ПРИРОДЫ

Соберитесь в нашем центре охраны природы, чтобы увидеть и узнать о видах птиц острова и дикой природе, обитающей здесь. Наш гид по дикой природе также может поделиться с вами информацией об усилиях Wa Ale по сохранению черепах.

## КАТАНИЕ НА БАЙДАРКАХ ИЛИ КАЯКАХ В ЧАСТНОМ МАНГРОВОМ ЛЕСУ WA ALE ИЛИ НА PEKE SALET GALET \*

Познакомьтесь поближе с одним из наших гидов, чтобы увидеть, что делает Wa Ale таким диким и прекрасным. Исследуйте частный мангровый лес Wa Ale и нетронутую береговую линию, чтобы увидеть захватывающие дух скалы и туннели, а также невероятную морскую и дикую жизнь.

\*Этими двумя видами деятельности лучше всего заниматься во время прилива. Наши сотрудники предоставляют вам лучшее время для исследования этих мест

## ПОСЕЩЕНИЕ МЕСТНОЙ РЫБАЦКОЙ ДЕРЕВНИ

Совершите прогулку на лодке в рыбакскую деревню каренов, чтобы познакомиться с местной деревенской жизнью и решить, как помочь фонду Лампи. Фонд помогает финансировать проекты социального обеспечения и охраны природы для поддержки деревенского сообщества.

## ЙОГА В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ JUNGLE

Мы приглашаем вас практиковать различные стили йоги и медитации с нашим сертифицированным инструктором по йоге по утрам и после обеда. Индивидуальные занятия также могут быть организованы в соответствии с вашими пожеланиями.

## ПРОЦЕДУРЫ RIVER SPA

Посетите наш уникальный спа-центр под открытым небом среди пышных джунглей с потрясающим видом на Андаманское море. Насладитесь каждым роскошным моментом в особом спа-центре Wa Ale.

# ВОДНЫЕ ЭКСКУРСИИ

## WA ALE

Откройте для себя водную страну чудес Wa Ale  
во время вашего пребывания...



Обязательно наносите достаточное количество солнцезащитного крема  
во время всех наших водных занятий. Гид предоставит вам питьевую  
воду, а также спасательные жилеты, если это потребуется.

### Каякинг на реке Salet Galet

Проплывите по бирюзовым водам мангрового леса на каяке или доске с веслом, в окружении звуков джунглей. Этот широкий пролив на восточной оконечности острова Wa Ale защищен от ветра и идеально подходит для тех, кто ищет спокойную прогулку по густой растительности. Побывайте там, где лес встречается с морем, и понаблюдайте за пламенной альционой и горлицами, которые обитают в этих тихих водах.

### Каякинг - отправление от Pavilion Beach

Отправляйтесь на байдарке от Pavilion Beach на юго-западную оконечность Wa Ale. Посмотрите на скалистые, недоступные пляжи, которые окаймляют наш райский остров. Проплыvите мимо вершины острова и посмотрите на конечную точку обзора нашей Райской тропы. Понаблюдайте за высокими деревьями, растущими на крутых скалах, выступающих из воды вокруг вас, пока вы плывете на север к Мангровому заливу, рассматривая кораллы и морскую флору и фауну на мелководье.

### Домашний риф Wa Ale

Наше ближайшее место для снорклинга находится всего в нескольких минутах от пристани, прямо у южного побережья Wa Ale. Коралловый риф, окружающий скалистый островок, изобилующий морскими обитателями, предлагает множество приключений для подводного плавания утром или днем. Доплыvите до небольшого нетронутого пляжа неподалеку и позагорайте на песке, прежде чем вернуться в воду, чтобы смыть с себя все лишнее.

## Снорклинг в Canyon Cove

Canyon Cove, одно из наших самых популярных мест для дайвинга, - это риф, который также предлагает кое-что особенное для любителей плавания с маской и трубкой. Глубина варьируется от 2 до 18 метров, это идеальная экскурсия для групп, в которых есть как дайверы, так и любители плавания с маской и трубкой. Понаблюдайте за множеством мягких кораллов, разноцветных рыб и других морских обитателей, плавая вдоль одного из соседних островов Wa Ale.

## Снорклинг на рифе Mushroom Reef

Mushroom Reef расположен недалеко от Canyon Cove, примерно в десяти минутах езды на лодке от Wa Ale. Вас ждет красивый окаймляющий риф, покрытый грибовидными кораллами, а также поритами и пурпурно-коричневыми кораллами, которые называются lettuce coral. Морские обитатели, такие как рыбы-клоуны, рыбы-девы, рыбы-попугай, называют этот риф своим домом, и их можно в изобилии увидеть в этом эксклюзивном месте для подводного плавания недалеко от Wa Ale.

## Каякинг в мангровой бухте

Кататься по спокойным водам нашей собственной мангровой бухты на каяке или доске с веслом лучше всего во время прилива. В этих теплых и спокойных водах песчаное дно, поэтому при желании вы всегда можете окунуться. Дальше можно понаблюдать, как в более глубокой синеве начинает проявляться рифовая жизнь, полная стремительных стай рыб. Этим занятием можно заняться самостоятельно или с одним из наших дружелюбных гидов.

## Каякинг на реке Crocodile

Крокодиловая река, протекающая через единственный национальный морской парк в Мьянме, приведет вас к пышным мангровым зарослям острова Лампи. В 30 минутах езды на скоростном катере от Wa Ale вас ждут каяки и доски с веслом, чтобы вы могли спокойно покататься по пышному морскому лесу. Исследуйте большой лабиринт каналов с соленой водой, образованный островом, с огромными мангровыми зарослями, в которых обитает множество птиц. Во время полуторачасового плавания следите за белобрюхими морскими орлами, браминскими коршунами и другими морскими птицами, парящими в небе над вами.

## Экскурсия на лодке на остров Hornbill (птица-носорог)

Совершите экскурсию на скоростном катере по уединенному каналу на одном из островов-побратимов Wa Ale. Во время прогулки на катере вас ждут закуски, напитки и спокойные воды, а в небе вы увидите несколько видов птиц, кормящихся на береговой линии. Лучше всего это делать на закате, так как у нас есть шанс увидеть, как сотни птиц-носорогов возвращаются в кроны деревьев на ночлег. Посмотрите, как стая пролетает над головой и рассаживается на деревьях, - это прекрасная возможность для фотосъемки. Птицы-носороги являются видом, находящимся под угрозой исчезновения, а Национальный морской парк Лампи является одним из редких мест, где их все еще можно увидеть в больших количествах.

## Незабываемое частное гастрономическое приключение

Мы предлагаем 15-минутную поездку на лодке на уединенный остров, где гости смогут насладиться вкусным обедом, приготовленным нашими поварами. На острове есть пляжи с белым песком, прекрасные виды и чистая вода, где наши гости могут расслабиться и исследовать окрестности. В распоряжении гостей каяки и доски с веслом. Наши гости могут пользоваться душевыми и туалетами.



# ДАЙВИНГ В WA ALE



В СТОИМОСТЬ ВХОДИТ АРЕНДА СНАРЯЖЕНИЯ

При заказе ночного погружения после закрытия дайвинг-центра взимается дополнительная плата в размере 50 долларов США

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО: 01 ОКТЯБРЯ 2024 - 01 ИЮНЯ 2025

## ДАЙВ-ЭКСКУРСИИ

Бухта Canyon Cove & Коралловый сад

2  
ДАЙВЕРА

ЗА ЧЕЛ (2 ДАЙВЕРА)  
ЗА ЧЕЛ (1 ДАЙВЕР)

US\$ 100 -  
US\$ 150 -

Насладитесь двумя захватывающими местами для дайвинга во время одной экскурсии...

**БУХТА CANYON COVE — 1 погружение**

10 минут на лодке. Скалистый покатый риф, который спускается на глубину 16-18 метров, большие валуны, покрытые мягкими кораллами и кишащие рыбой. Желтые и сине-линейные луцианы, большеглазые барракуды и рыбы-попугай.

**КОРАЛЛОВЫЙ САД — 1 погружение**

5 минут на лодке от Canyon Cove. Риф, окаймляющий бухту, где можно увидеть крупных и маленьких оморских обитателей. Каменистый участок, покрытый анемонами и коралловыми веерами, стаями желтохвостов и барракуд, фарфоровых крабов и рыб-призраков. При благоприятном течении подводный заплыв приведет вас прямо к месту погружения.

Пещера Акул

2  
ДАЙВЕРА

ЗА ЧЕЛ (2 ДАЙВЕРА)  
ЗА ЧЕЛ (1 ДАЙВЕР)

US\$ 200 -  
US\$ 250 -

В 35 минутах езды на лодке находится одно из лучших мест для дайвинга в Мьянме. Массивная гранитная скала, покрытая веерообразными кораллами-горгонариями, стаями луцианов, желтохвостов и барракуд. С 20-метровыми проемами, где иногда можно увидеть гигантских мурен и рыжеватых акул-нянек.





### Северный остров-близнец

ТРЕБУЕМАЯ СЕРТИФИКАЦИЯ: ADVANCED OPEN WATER

2  
ДАЙВЕРА

ЗА ЧЕЛ (2 ДАЙВЕРА) US\$ 250 -  
ЗА ЧЕЛ (1 ДАЙВЕР) US\$ 400 -

#### NORTH TWIN PINNACLE – 1 погружение

North Twin Pinnacle представляет собой ряд гранитных скальных выступов, которые касаются морского дна на высоте 40 метров. На месте погружения обычно наблюдается течение от среднего до сильного, и его часто посещают скаты-манты и китовые акулы.

#### NORTH TWIN PLATEAU – 1 погружение

North Twin Plateau состоит из десятков гранитных валунов, лежащих на скалистом плато. Морская жизнь здесь изобилует, есть шансы увидеть леопардовую или рифовую акулу с белым плавником.

### Черная скала

ТРЕБУЕМАЯ СЕРТИФИКАЦИЯ: ADVANCED OPEN WATER

2  
ДАЙВЕРА

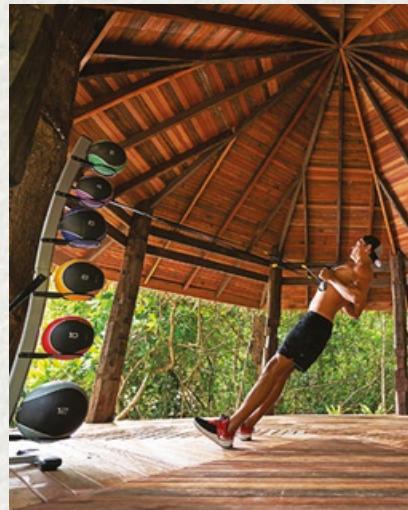
ЗА ЧЕЛ (2 ДАЙВЕРА) US\$ 250 -  
ЗА ЧЕЛ (1 ДАЙВЕР) US\$ 500 -

#### BLACK ROCK - 2 погружения

В стоимость входит два погружения на всемирно известную Черную скалу. Место для дайвинга изобилует морскими обитателями и часто посещается китовыми акулами и мантами. Это место отлично подходит для фотографирования различных мелких беспозвоночных, а также более крупных обитателей.



# Развлечения на суше в Wa Ale



Мы рекомендуем во время всех активностей и мероприятий пить много воды и наносить солнцезащитный крем

## Поплавайте в приливных бассейнах

Если вы надеетесь ощутить волшебство отлива без прогулки по пещере, то вам повезло. Сразу за приливными волнами, огибая скалы, вы обнаружите бассейн с песчаным дном. Этот частный бассейн с соленой водой, достаточно просторный для всей семьи, скрыт от посторонних глаз большой скалой. Исследуйте взаимосвязанные пещеры и бассейны поменьше, которые со временем разрушаются мощными морскими волнами. Выступая в качестве питомника для мелких рыб, будьте готовы разделить свой бассейн с несколькими любопытными видами. Избегайте встреч с морскими ежами и следите за крошечными голожаберными моллюсками.

## Посетите Центр охраны природы

Наша прекрасная смотровая площадка, удобно расположенная рядом с нашим кафе River Café, была построена для оптимального наблюдения за дикой природой в спокойной и расслабляющей обстановке. Изучите нашу доску с птицами и осмотрите полог джунглей в поисках птиц-носорогов, больших ракетохвостых дронго и цапель, а также многих других видов птиц, которые считают Wa Ale своим домом. Окружающая дикая местность также может позволить увидеть сетчатых питонов, дымчатых варанов, несколько видов приматов или даже неуловимую пальмовую циветту. Возьмите напиток в River Café, устройтесь поудобнее с биноклем и насладитесь окружающим миром.

## Тренировка в Jungle Gym

Если вы предпочитаете заниматься без гида, наш тренажерный зал открыт для вас, когда нет занятий. Используйте в полной мере свободные веса, гири, мячи для фитнеса и несколько подвесных тренажеров TRX. Из тренажерного зала Jungle, расположенного в дальнем конце пляжа Turtle, открывается прекрасный вид на океан, виднеющийся между скалистыми утесами и деревьями. Расположенный в окружении пышной растительности тренажерный зал jungle gym спроектирован таким образом, чтобы в любое время суток в нем было тенисто, а легкий ветерок освежал вас во время тренировки. Для вашего удобства там вас ждут свежие полотенца и вода, а в шкафу вы можете найти коврики для йоги, скакалки и тренажеры для поддержания равновесия. Индивидуальные или групповые тренировки доступны для всех наших гостей без дополнительной оплаты/

# Развлечения в океане в Wa Ale



## Бодисерфинг

В Wa Ale большие красивые волны, которые идеально подходят для боди-серфинга и буги-бординга. Волны разбиваются о берег в безопасном месте с большой глубиной, что обеспечивает захватывающие впечатления.

## Глубоководная рыбалка

Wa Ale теперь предлагает глубоководную и донную рыбалку на нашей специально спроектированной крытой и очень удобной рыболовной лодки. Наши воды изобилуют ваху (семейство скумбриевых), тревалли (семейство ставридовых), окунем и другой вкусной рыбой. Наши опытные члены экипажа прекрасно осведомлены о лучших местах и методах рыбной ловли, что гарантирует нашим гостям незабываемые впечатления.

Независимо от того, являетесь ли вы опытным рыболовом или новичком, рыбалка в Wa Ale – это увлекательное и полезное занятие для всех.

Рыболовство на удочку – экологически чистый способ ловли рыбы для еды. Мы оставляем только те морепродукты, которые гости хотят съесть этим вечером.

Наши талантливые повара могут приготовить улов по индивидуальному заказу наших гостей: от зажаренной целиком рыбы до филе в азиатском или средиземноморском стиле, а также тонко нарезанную рыбу для карпаччо или севиче.



# Пешеходные тропы Wa Ale

Пройдитесь по тропам джунглей Wa Ale и познакомьтесь с уникальной флорой и фауной острова



Для всех пеших экскурсий в Wa Ale необходима удобная походная обувь. Мы также рекомендуем носить одежду темных или нейтральных цветов, чтобы получить максимум удовольствия от созерцания природы. Вы можете использовать репеллент от насекомых, чтобы отпугнуть комаров и других насекомых. Воду вам предоставит и принесет ваш проводник по тропе

## Тропа Discovery Trail

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2

Познакомьтесь с богатой флорой и фауной Wa Ale на тропе Discovery, которую вы пройдете за полтора часа среди огромных деревьев и ручьев в джунглях. Этот маршрут – идеальный способ познакомиться с многообразием птиц, млекопитающих и рептилий, которые живут на острове. Азиатский малый оленёк, гигантские черные белки и свинохвостые макаки - вот те виды, которых вы можете встретить высоко в кронах деревьев и на лесной подстилке. Раннее утро – лучшее время для наблюдения за дикой природой, когда животные просыпаются и начинают искать себе пропитание. Отправьтесь на вечернюю прогулку, чтобы увидеть, как свет золотого часа наполняет кроны деревьев. Вас ожидает легкая прогулка с двумя заметными подъемами

## Тропа Honeymoon

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4

Отправьтесь на живописный пляж Honeymoon по часовой тропе, тянущейся вдоль побережья Wa Ale. Прогуляйтесь по высоким хребтам, следя за длиннохвостыми макаками, которых часто можно увидеть в поисках пищи вдоль береговой линии и в кронах деревьев. В конце этого увлекательного похода освежитесь в сверкающих водах пляжа Honeymoon. Обратите внимание на белобрюхих морских орланов и браминских коршунов, которых часто можно увидеть парящими над белым песком. Утро и вечер идеально подходят для этого освежающего похода. Если вы хотите поплавать, обязательно возьмите с собой купальник и солнцезащитный крем. Вода и полотенца будут предоставлены вашим гидом и доставлены с собой.

## Тропа Paradise Trail

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4.5

Поднимитесь по крутым ступеням Paradise Trail, чтобы полюбоваться потрясающими видами на океан и изобилие дикой природы. Это наш самый сложный маршрут, который приведет вас к вершинам, где парят орлы! Во время этого двухчасового похода вы увидите несколько панорамных видов на прекрасное Андаманское море. Можно также мельком увидеть неуловимого очкового лангура, самого застенчивого из трех приматов, обитающих в Wa Ale. Любители активного отдыха будут вознаграждены потрясающим видом в конце тропы. Возьмите с собой фотоаппарат, чтобы запечатлеть изрезанную береговую линию и острова, окружающие Wa Ale.

# Йога и спортивные тренировки в Wa Ale

Испытайте широкий спектр занятий йогой под руководством инструктора в нашем открытом спортзале в джунглях с невероятным видом и расслабляющим океанским бризом. Позвольте нашему инструктору по йоге настроить занятие в соответствии с вашими конкретными потребностями во время вашего пребывания



ДЕЙСТВИТЕЛЬНО: 01 ОКТЯБРЯ 2024 - 01 ИЮНЯ 2025

## Йога

### Растяжка

Идеальное занятие после путешествия, в начале утра или в конце дня. Наш опытный инструктор проведет вас через осознанные движения с акцентом на плавном дыхании. Этот класс идеально подходит для всех уровней.

### Для начинающих

Предназначенный для всех уровней, этот класс представляет собой занятие в медленном темпе с упором на основы поз. Наш инструктор проведет вас по сочетанию подвижности, силы и выравнивания с осознанием дыхания и движений.

### Силовая йога

Динамичный стиль виньяса-йоги, который фокусируется на развитии силы и выносливости. Этот класс обеспечит хорошую кардио- и силовую тренировку. Наш инструктор предоставит широкий спектр вариаций для всех уровней практикующих.

### Восстановительная йога

Это занятие подходит для практикующих любого уровня, оно дарит покой, гармонию и глубокое расслабление при пассивном движении тела. Позы выполняются в течение более длительного периода времени, что позволяет нашему телу погрузиться в глубокую внутреннюю работу.

### Медитация под руководством инструктора

Позвольте нашему сертифицированному инструктору помочь вам погрузить ваш разум в тишину, используя различные техники, такие как визуализация и практики глубокого дыхания. Вам помогут ощутить свое истинное «я», сняв слои ограничений и прошлых условностей. Почувствуйте прилив сил и восстановитесь, это поможет вам уменьшить ежедневный стресс и повысит чувство безмятежности.



## Спортивные занятия

### Высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT)

Присоединяйтесь к нашему инструктору на этом занятии по HIIT, которое включает в себя кардио- и силовые упражнения с различными интервалами в сочетании с активным восстановлением. Увеличьте частоту сердечных сокращений, одновременно повышая свою силу, увеличьте свою мощь и выносливость, а также проработайте все свое тело, выполняя сложные движения.

### Силовые тренировки

Это занятие предназначено для увеличения физической силы и улучшения работы сердечно-сосудистой системы с помощью упражнений с отягощениями. Благодаря использованию свободных весов, ремней TRX и собственного веса, на этом занятии вы получите захватывающий набор упражнений для укрепления мышц, поддержания равновесия и основных функций, а также улучшите состояние сердечно-сосудистой системы.

Все вышеперечисленные занятия могут быть организованы в индивидуальном порядке, в зависимости от наличия возможности у нашего инструктора. Пожалуйста, свяжитесь с любым из наших сотрудников, чтобы договориться о частном занятии.