Восточные Саяны являются весьма интересной с точки зрения отдыха и исследования горной системой, протянувшейся от Енисея до Байкала где-то на тысячу километров. Альпийские пейзажи, многочисленные хребты, горные озёра и небольшие водопады делают путешествие по склонам этих гор очень интересным. Невероятно богат растительный мир, включающий в себя около 3000 тысяч видов растений. Наверху можно увидеть сибирский кедр, растущий здесь целыми рощами. Туристы могут пронаблюдать типичную для высокогорья зональность, однако при этом им не нужно забираться очень высоко. Высота большинства гор не превышает 2800 или же 3000 метров, последнее – в отдельных случаях.

Горные районы этой местности слабо населены, что позволило Восточным Саянам в полной мере сохранить самобытность, а также большое количество разнообразных животных. Среди последних – горностай, лось, куропатка, совы, пёстрый дятел. В зимнее время популяция животных здесь заметно сокращается из-за сезонной миграции животных. Развивается горнолыжный курорт Аршан, туристы зачастую посещают посёлок Кырен. Организовано неплохое автобусное сообщение с большинством местных посёлков, облюбованных туристами сегодня. Хватает у Восточных Саян и свирепых таёжных рек – Уда, Китой и другие.