

# COLLECTION fashion

КАЗАХСТАН





# Релакс и наслаждение

*Роман Александров оценил уникальные процедуры одного из лучших спа-курортов мира Ananda in the Himalayas*



Я очень много слышал об этом легендарном курорте, и когда у меня появилась возможность отправиться в Индию, я изыскал способ открыть его для себя. Ananda in the Himalayas в первую очередь славится уникальными процедурами красоты и ритуалами, знаменитыми программами по оздоровлению, очищению и омоложению организма. Забота о здоровье, правильное питание, спорт – тренды, влияющие на образ жизни многих людей, в том числе и на выбор мест для отдыха. Современный высочайший сервис и невероятный комфорт встречаются в Ananda с традициями местной культуры – йогой, аюрведой и спа-процедурами. Будьте уверены, в этом живописном месте организм оздоровится, и, как следствие, очистится душа!

Отель Ananda – это бывший дворец махараджей в предгорьях Гималаев, рядом со столицей мировой йоги - городком Ришикеш, что на берегу священного Ганга. В этом колоритном селении расположены сотни ашрамов. Из разных уголков планеты сюда приезжают за наслаждением природой и постижением аюрведических практик. Тысячи людей стремятся в Ришикеш к разного рода гуру за наставлениями по самым волнующим духовным вопросам.

Что касается Ananda, то то по приезде в отель вас прежде всего запишут на консуль-



тацию к врачу. А уж специалисты работают здесь самые лучшие. Врач определит ваш психо-анатомический тип и предложит специальную аюрведическую программу, которую дополнят йога и медитации. Все здесь по вашему желанию и возможностям: хотите – выбирайте групповые или индивидуальные занятия. На курорте есть варианты для начинающих, есть дыхательная гимнастика, а также изучение сложных асан.

Если вы решили начать заниматься йогой, лучшего места для этого невозможно представить. Атмосфера покоя, удивительная природа, весьма учтивый персонал, предлагающий роскошный английский сервис, – все способствует приятному времяпрепровождению и настоящему путешествию внутрь себя.

Местное меню – это здоровая пища и одновременно улада для гурманов. Индийские специи повсюду, однако они не нарушают баланса здорового питания.

Повторюсь, что спа-процедуры в Ananda основаны на философии йоги, технике медитации и аюрведе. Именно поэтому вам перед процедурой исполняют церемониальную песню. Массаж с маслами здесь настоящее таинство, церемония, увлекательный ритуал, который однозначно запомнится вам на всю жизнь. Вас уложат на специальный деревянный стол-чашу, и пара массажистов отработает в четыре руки. Ощущения после такого сеанса – словно заново родился. Внешний эффект мгновенный – ведь во время процедуры кожа насыщается питательными элементами, увлажняется и становится упругой.



**Аюрведа** – традиционная система индийской медицины, одна из разновидностей альтернативной медицины.

**Ашрам** – в Древней Индии обитель мудрецов и религиозных отшельников, расположенная в уединенном месте в горах или в лесу.

