



# ГЛОТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

Аюрведа в отеле *Ananda* в Гималаях восстановит физический и энергетический баланс

Текст – НАТАЛЬЯ ЛУЧАНИНОВА

Если вы хотели поближе познакомиться с философией аюрведы, заняться йогой на природе, прогуляться среди гималайских гор и покормить обезьян на берегу священного Ганга, отправляйтесь в отель *Ananda in the Himalayas*.

Попав сюда, вы полностью забываете о современной цивилизации и начинаете погружение в мир древних знаний. Система аюрведы, которую практикуют врачи отеля, восстанавливает не только физический, но и энергетический баланс. Специалисты проводят полную диагностику организма, за-

давая пациенту различные вопросы и таким образом определяя тип «доши». Затем можно выбрать любую программу по своему желанию, будь то «йога-детокс», «антистресс» или просто «безмятежность».

Ранний утренний подъем здесь не проблема: чашка бодрящего имбирного чая мгновенно приводит в чувство. Гостям не нужно беспокоиться о своём костюме, в отеле все ходят в пижамах. Вы можете самостоятельно распланировать свой день, включив в своё расписание занятия йогой, медитацию, пранаяму,



посещение фитнес-центра, бассейна или трекинг по горам. Но самым приятным событием будет поход в аюрведический спа-центр Ananda, где предлагают всевозможные масляные ритуалы и массаж (более 15 видов). Обязательно стоит посетить процедуру «широхара»: тёплое масло льётся на определённые точки головы медленной струёй, чудесным образом улучшая состояние кожи и волос, снимая головную боль и успокаивая лучше любого снотворного.

Индийская кухня от шеф-поваров Ananda заслуживает особого внимания. Гостям подбирают

определённую веллесс-диету в зависимости от типа доши. Все блюда приготовлены из органических и низкокалорийных продуктов с добавлением традиционных пряностей. На кулинарных мастер-классах можно изучить рецепты здоровой индийской кухни, чтобы потом, спустившись с вершин духа в этот суетный мир, готовить по ним самостоятельно.

Сюда возвращаются снова и снова, чтобы, хотя бы на время, полностью освободиться от шума и тревог большого города и в тишине ощутить единение с Вселенной. ☯