

# ВЕРШИНА ОТДЫХОВЕНЬЯ

## SUPREME RELAXATION

Текст The Excellence Фото anandaspa.com || Текст The Excellence Фото anandaspa.com

Один из лучших Спа-курортов в мире – Ananda In The Himalayas – расположен на высоте девятисот метров среди благословенной прохлады величавых Гималайских гор.

В прошлом здесь, в великолепном дворце, вершил государственные дела Махараджа провинции Tehri-Garhwal. В начале XX века это место настолько полюбилось Наместнику Британской Короны в Индии, что к основному Дворцу был пристроен ещё один – Вице-Короля.

One of the best spa resorts in the world, Ananda In The Himalayas is nestled at a height of nine hundred meters amid the blessed coolness of the majestic Himalayan Mountains. In the past, it was here, in his magnificent palace, that the Maharaja of the Tehri-Garhwal province used to administer the affairs of the state. At the beginning of the XX century, the Viceroy representing the British crown in India was so charmed by this place that, in addition to the main Palace, a second one – for the Viceroy – was erected.







И сегодня гостей, прибывающих в Ananda SPA, встречают великолепно отреставрированные залы, свидетели великих событий и славы ушедших времён. Но перемены в освобождённой Индии не уничтожили традиций. И 16 марта 2007 года здесь состоялась коронация 61-го Махараджи Manujendra Shah.

Имя Ананда носил любимый ученик Будды, и переводится это слово с санскрита как «радость» или «счастье». Современный курортный отель Ananda In the Himalayas – идеальное место для приверженцев здорового образа жизни, для тех, кто ищет гармонию и хорошее самочувствие.

В основу создания Ananda легла медицинская концепция Аюрведы, насчитывающая более 5000 лет и направленная не только на лечение болезней, но в первую очередь на их предотвращение. А сам комплекс стал уникальным сплавом западных и восточных оздоровительных техник и процедур, где самые современные методики усиливают силу воздействия древних ритуалов.

TODAY, VISITORS arriving at Ananda SPA, find themselves in finely refurbished rooms that witnessed the great events and glory of bygone ages. But changes in post-freedom India did not destroy its traditions. In fact, on March 16, 2007, this place hosted the coronation of the 61st Maharaja Manujendra Shah.

Ananda is the name of one of the principal disciples and a devout attendant of the Buddha. The word itself can be translated from Sanskrit as joy or happiness. The modern resort of Ananda In The Himalayas is a perfect place for supporters of a healthy lifestyle looking for harmony and well-being.

The cornerstone of Ananda as a health resort is the medical concept of Ayurveda which – with its more than 5,000 years of history – is aimed not only at treating diseases, but primarily at their prevention. The complex itself has become a unique fusion of Eastern and Western healing techniques and procedures, where the most modern techniques enhance the power of the ancient rituals.

It is here that attainments rooted in the past and gleaned from ancient manuscripts have been drawn together.



СОВРЕМЕННЫЙ КУРОРТНЫЙ ОТЕЛЬ  
ANANDA IN THE HIMALAYAS – ИДЕАЛЬНОЕ  
МЕСТО ДЛЯ ПРИВЕРЖЕНЦЕВ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ



Здесь собраны воедино знания, пришедшие из глубины веков и почерпнутые из древних манускриптов: секреты красоты египетских принцесс, способы ухода за телом, существовавшие в Древнем Риме и Древней Греции, духовные практики японских мастеров.

Врачи и целители приезжают в Ananda со всех концов света, чтобы поделиться своим искусством с теми, кто хочет лучше познать сферу здоровья тела, разума и души.

Аутентичность и строгое следование Аюрведе, древним философиям выражаются в использовании во время лечебных ритуалов традиционных травяных сборов и масел, латунных сосудов, деревянных массажных столов. В Ananda применяются косметические spa-средства только местного производства на основе чистейших натуральных ингредиентов.

На территории курорта площадью более 2200 квадратных метров имеется 24 spa-кабинета, суперсовременный фитнес-центр, подогреваемый бассейн и зона гидротерапии.

Специалисты spa-комплекса назначают клиенту индивидуальную диету и программу занятий. Каждая процедура в отдельности (в spa-меню Ananda их более 80) рассчитана на определённый эффект, а в комплексе они дополняют друг друга.

В антивозрастной терапии, например, часто используется массаж Абьянга, выполняемый синхронно двумя опытными специалистами по Аюрведе. Процедура обеспечивает глубокую релаксацию, нормализует сон, помогает выводить токсины, а также улучшает зрение. Широадхара стабилизирует кровяное давление и благотворно влияет на память. Циркуляцию крови и лимфы улучшает Чурна-сведана – массаж с помощью мешочков с травами, окунаемых в тёплое масло. Она же облегчает мышечные боли и лечит ревматизм, артрит и спортивные травмы.

Занятия по йоге и медитации также проводятся по индивидуальной программе. Опытный учитель поможет понять взаимодействие различных групп мышц и частей тела, правильно принять ту или иную позу древней Хатха-йоги. А балансирование на грани сна и бодрствования во время медитации разбудит огромный целительный потенциал подсознания.



РАЗУМ – ЭТО ТЕЛО, А ТЕЛО – ЭТО РАЗУМ.  
УЛУЧШАЯ ТЕЛО, МЫ УЛУЧШАЕМ РАЗУМ И  
ДУШУ, И НАОБОРОТ.

Аюрведа

Among them are the beauty secrets of Egyptian princesses, body care methods coming from ancient Rome and Greece, and spiritual practices of Japanese masters.

Doctors and healers come to Ananda from all over the world to share their art with those who want to penetrate further into the sphere of physical, mental and emotional health.

The authenticity and strict commitment to the ancient life system of Ayurveda are evident in the use of traditional herbal oils, brass vessels, and wooden massage beds during healing rituals. Ananda boasts applying only locally produced spa cosmetics made of pure natural ingredients.

The 2200 square meter spa resort has 24 treatment rooms, a state of the art life-cycle gymnasium, a temperature controlled outdoor pool, and a hydrotherapy zone.

A team of qualified spa experts offer their clients personalized therapy and activity programs. The extensive spa menu consists of more than 20 body and beauty treatments, each of which is intended to produce a certain effect and complement each other as a whole.

Among anti-aging therapies, the most frequently used is the *Abhyanga* massage, performed simultaneously by two



«ГДЕ ЕЩЁ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ТАКУЮ РАДОСТЬ, КАК ВОСХОД СОЛНЦА НАД ГИМАЛАЯМИ,  
КОГДА СИНЕВА ИНТЕНСИВНЕЙ САФИРОВ, КОГДА ИЗ ДАЛЁКОГО ДАЛЁКА СВЕРКАЮТ ЛЕД-  
НИКИ, КАК НЕСРАВНЕННЫЕ ДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ.»

Н.К.Рерих

Ежедневные беседы проводят последователи древнего знания Веданты – фундамента физического, ментального и духовного здоровья.

Курсы и целительские практики главным образом направлены на стимулирование иммунной системы, омоложение организма и достижение внутренней гармонии.

Для размещения в Ananda In the Himalayas гостям предлагаются 70 номеров класса deluxe. Все комнаты расположены в отдельном здании на территории дворцового комплекса, элегантно оформлены в стиле современной классики и превосходно оборудованы.

Роскошный съют Vice Regal площадью более 220 кв.м. – воистину королевские покои! Здесь становится абсолютно понятным желание европейских монархов иметь комнаты в восточном стиле. Апартаменты представляют собой настоящее произведение индийского искусства. В ванной комнате к услугам гостей есть даже парная. И джакузи под открытым небом!

К номеру Ananda Suite (110 кв. м.) примыкает большой сад – идеальное место для неторопливого завтрака или романтического ужина.

experienced specialists in Ayurveda. The procedure provides deep relaxation, normalizes sleep, helps remove toxins, and also improves vision. *Shirodhara* stabilizes blood pressure and improves memory. Blood and lymph circulation can be increased by means of *Choornasvedana* – a massage technique in which small linen bags filled with specially selected herbs warmed in Ayurvedic medicated oils are applied to the body. It also relieves muscle pain and cures rheumatism, arthritis and sports injuries.

Yoga and meditation practices are adapted to suit one's individual program. Experienced Yoga teachers will help you understand the relationships between the muscle groups and body parts and perfect the postures of the ancient Hatha Yoga. Balancing on the borderline between wakefulness and sleep during a meditation session will awaken the immense healing potential of the subconscious.

One can also join daily conversations conducted by followers of the ancient knowledge of Vedanta – the foundation of physical, mental and spiritual health.

Courses and healing experiences are mainly aimed at stimulating the immune system, rejuvenating of the body and achieving spiritual harmony.





Три виллы на территории курорта – воплощение мечты об уединении. В каждой резиденции есть бассейн и зона отдыха с удобными шезлонгами.

В Ananda следуют аюрведической концепции здорового питания, согласно которой всё во вселенной состоит из пяти «первоэлементов». И эти элементы: эфир, воздух, огонь, вода и земля – проявляются в трёх основных типах конституции человеческого тела, известных как три Доша. *Vata-доша* состоит из воздуха и эфира. *Пита-доша* – из огня и воды. И *Капха-доша* – из воды и земли. Когда же равновесие элементов нарушается, то возникают болезненные процессы.

Именно поэтому следует организовывать питание в соответствии с типом конституции тела.

Guests of Ananda In The Himalayas can be cozily accommodated in 70 deluxe rooms. All rooms are located in a separate building in the grounds of the palace complex; each of them is fully equipped and boasts elegantly decorated modern and classic interiors.

The luxurious 220 square meter Viceregal suite gives a true feeling of staying at the Royal Quarters! Here, the desire of European monarchs to have an Oriental style room becomes absolutely understandable. The apartments are a real masterpiece of Indian art. The bathroom features a steam room a roof top Jacuzzi in the open air!

The Ananda Suite (110 sq m.) is adjacent to a large private garden which is perfect for a leisurely lunch or a romantic dinner.



«В ГИМАЛАЯХ КРИСТАЛЛИЗОВАЛАСЬ ВЕЛИКАЯ ВЕДАНТА. В ГИМАЛАЯХ БУДДА ВОЗНЁСЬ ДУХОМ. САМЫЙ ВОЗДУХ ГИМАЛАЕВ ПРОПИТАН ДУХОВНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ... ХОТЯ БЫ МЫСЛЕННОЕ ПРИОБЩЕНИЕ К ТОРЖЕСТВЕННОМУ ВЕЛИЧИЮ БУДЕТ УКРЕПЛЯЮЩИМ СРЕДСТВОМ».

Н.К.Рерих

Например, людям с типом тела *Vata* лучше всего подходит лёгкая и сухая пища с добавлением влажной и даже тяжёлой, насыщенной маслом, с нотками сладкого, кислого и солёного. И напротив, в рационе людей с типом тела *Pitta* должна присутствовать прохладная и тяжёлая пища со сладким, горьковатым и острым запахами, чтобы «пригасить» огонь. Наконец, людям с типом тела *Kapha* нужна пища лёгкая, с горьковатыми, острыми и вяжущими запахами – запахом тимьяна, розмарина и горчицы.

Доктора по Аюрведе разрабатывают специальное меню, с тем чтобы восстановить природный баланс вышедших из равновесия Доша.

В ресторане подаются аюрведические, а также азиатские и европейские блюда. Изысканную трапезу сопровождает классическая и инструментальная музыка. На открытой террасе с потрясающими видами на Гималаи экзотическое меню усладит вкус истинного гурмана.

Three beautiful villas in the resort are also a dreamer's escape. Each residence boasts a swimming pool and a recreation deck area equipped with comfortable lounge beds.

Ananda's food concept incorporates the key principles from Ayurveda, according to which everything is made up of five elements. These elements – air, space, fire, water and earth – make themselves evident in the three main types of the human constitution, known as the three Dosha. *Vata* constitutes air and space, *Pitta* is made up of fire and water, and *Kapha* is water and earth. An imbalance of these elements might result in painful processes.

Therefore, the nutritional intake should be arranged in accordance with the suitability to certain body types. For example, *Vata* body types lean towards light and dry foods, which should be balanced with oily, moist and heavy foods, with tones of sweet, sour and salt. In contrast, *Pitta* body types need cool and heavy food with sweet, bitter and pungent flavors to douse the fire. And finally, *Kapha* body types need light food, with bitter, pungent and astringent flavoring – such as thyme, rosemary and mustard.





На мастер-классах повара покажут всем желающим, как готовить «живительную» пищу, так что гости смогут следовать правилам здорового питания и дома.

В зале для чаепития Palace Tea Lounge сохранена атмосфера ушедших времён: мягкие диваны, богатые парчовые интерьеры, на стенах портреты бывшего Махараджи, последнего наместника Британской Империи в Индии и выдающихся политических деятелей.

Пребывание в Ananda даст резидентам возможность пройти комплексную релакс-терапию в успокаивающей атмосфере уединения, царящей на всей территории курорта. И не только это: здесь непременно почувствуешь себя частью окружающей первозданной природы Гималаев, прекрасных в своей непостижимости.

На восходе или закате гостей пригласят совершить великолепную прогулку на фоне заснеженных пиков в окружении священных мест.

Недалеко от Ananda In The Himalayas расположен город Ришикеш и древний город Haridwar («Врата к Богам»), особо почитаемый индусами.

Верховье величественного Ганга идеально подходит для рафтинга. Покорение мощных, стремительных вод сделает отважившегося на подобное сильнее во всех смыслах: поможет укрепить тело и дух.

Special care menus are provided in consultation with the in-house Ayurvedic doctor, in order to address the specific Dosha imbalances.

Apart from an extended Ayurvedic menu, the restaurant features the finest Asian and Western cuisine. Delicious meals are accompanied by classical and instrumental music. Exotic delights are served at the Tree Top Deck terrace, which has a fantastic view of the Himalayan Mountains, and is designed to please the most sophisticated palates.

During the master-classes, Ananda chefs teach how to make revitalizing dishes at home so that the guests may continue that healthy way of life at home.

Its walls are adorned with the portraits of the Maharaja and other political dignitaries. The Palace Tea Lounge keeps the atmosphere of bygone times, which is accentuated by the lounge sofas and the rich, brocaded tapestry.

Staying at Ananda will give residents the opportunity to enjoy a comprehensive relaxation therapy in the soothing atmosphere of solitude that reigns throughout the resort. And not only that: You will certainly feel like a part of the surrounding wilderness of the beautiful Himalayas.

At sunrise or sunset, guests are welcome to have an unforgettable guided stroll and enjoy views of the snowcapped peaks and sacred surroundings.

The nearby town of Rishikesh and the ancient city of Haridwar (*Gateway to the Gods*) are particularly revered by Hindus.



Непростую задачу предоставит любителям гольфа 9-лунковое поле. Живописное окружение, безусловно, будет способствовать замечательному отдыху и прекрасной игре.

Комната для бильярда во Дворце Махараджи вызовет истинное благоговение у ценителей старины: здесь находится украшенный витиеватой резьбой бильярдный стол. По-видимому, один из старейших в Индии. А интерьеры изобилуют антиквариатом.

По вечерам в небольшом амфитеатре среди экзотических цветов и растений проходят колоритные индийские представления.

Ananda In the Himalayas твёрдо удерживает позицию ведущего SPA-курорта в мире и неоднократно удостоивался высшей мировой награды в номинации «Destination Spa».

Спа-курорт даёт своим гостям редкий шанс пройти по бамбуковым рощам под пение птиц, ощутить манящую прохладу кристальных родников, вдохнуть чистейший воздух Гималаев, всмотреться в шапки снега, покрывающие вершины, войти в священную воду рек, берущих своё начало в ледниках... Свежесть, восстановление, омоложение – вершина отдохновения – вот что такое Ananda!

The upper reaches of the majestic Ganga are ideal for white water rafting. For a daring one, riding these powerful, rapid waters is a chance to become stronger in every sense of the word: to strengthen the body and invigorate the spirit.

A nine-hole golf course will be a real challenge for enthusiasts of this sport. The scenic surroundings will contribute to having both an unforgettable relaxing experience and a good game.

The billiard room in the Maharaja's palace is decorated with artifacts which bring back the past, including an ornately carved pool table – presumably, one of the oldest in India – that will definitely make connoisseurs of antiquity remove their hats in sign of respect.

In the evening, colorful Indian performances take place at a small amphitheater surrounded by exotic plants and flowers.

Ananda In The Himalayas firmly holds the position of being one of the leading spa resorts in the world and has repeatedly won the highest international award in the category of *Best Destination Spa*.

The spa resort gives its guests a rare chance to walk through bamboo groves alive with the sound of birds, feel the inviting coolness of crystal-clear springs, breathe in fresh air of the Himalayas, peer into the snowcapped mountain peaks, enter into the sacred water of the rivers originating in glaciers... Freshness, recovery, rejuvenation – the utmost repose – that's what Ananda is!