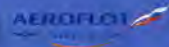


AEROFLOT WORLD



ФЕВРАЛЬ 2014

северо-
запад

Сочи

[истории победы]

Германия / поэзия Рейна
Карловы Вары / спасение на водах
Ереван / гостем будем!
Зона 51 / НЛО, которого не было





Сам бог велел начать утро в этом месте с занятий йогой



Отель Ananda in the Himalayas находится на одной из горных вершин

Индийский Ришикеш носит неофициальный титул «мировой столицы йогой», именно сюда в погоне за просветлением приехали в 1968 году участники группы The Beatles. Сам город выглядит так, будто его проектировал не архитектор, а фотограф — с какой точки не взгляни на него, перед тобой готовая открытка. Со дна живописной долины пускает солнечные зайчики Ганг, напоминающий осколок исполинского зеркала, а земля, будто щурясь от этих бликов, морщится складками гор. Правда, Гималаи здесь еще скромничают, и на любую из ближайших вершин можно запросто подняться пешком. Отель Ananda in the Himalayas построен на одной из них.

В меню местного спа, собравшего все награды, какие только возможно, восемьдесят позиций. Для удобства они сгруппированы профессиональной рукой в готовые программы (антистресс, омоложение, контроль веса, детокс, йога), и каждый гость заранее выбирает ту, что подходит ему больше других. На месте остается лишь определиться с питанием. Согласно традициям индийской медицины все люди делятся на три типа (доши): вата, питта или капха. С выяснения, к какому из них принадлежите вы лично, и начнется

Всем спа!

В отеле Ananda in the Himalayas на севере Индии отчетливо понимаешь, что отпуск назван так не потому, что тебя отпустили с работы, а потому, что тебя отпустило.

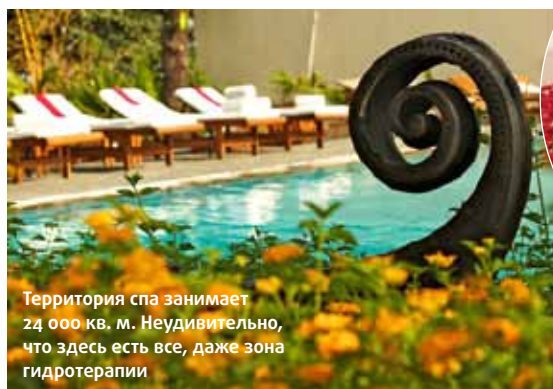
текст • ДМИТРИЙ ТЕЛЬНОВ

**Аюрведический массаж
Абхьянга — одна из
фирменных процедур
Ananda**

путешествие. Улыбчивый доктор заводит беседу о вашем образе жизни, кулинарных предпочтениях, реакции на внешние раздражители — и, не успеешь заметить, как вердикт уже готов. Обо всем остальном позаботятся местные повара.

Время в отеле Ananda течет неспешно, точно масло на лоб во время главной аюрведической спа-процедуры — широдары. Да и сами дни в этом месте кажутся длиннее, чем привычные будни. На рассвете сотрудник отеля приносит каждому гостю имбирный чай с медом прямо в постель. Это может и не так романтично, как кофе, сваренный вашим партнером, но бодрит такой напиток ничуть не хуже. Затем следует занятие йогой под открытым небом под щебетание птиц. После завтрака хилер-рейки изгоняет из вас хворь своими руками, напоминающими буханку свежеспеченного хлеба, причем не только огромным размером, но и температурой. Еще один целитель открывает вам чакры с помощью кристаллов кварца, в магическую силу которых после сеанса начинают верить даже многие прожженные циники. К обеду начинается казаться, что вы совершили уже целое путешествие, хотя за это время от своего номера вы удалитесь метров на 150, не больше.

После ланча в ресторане, который построен буквально в кронах деревьев (здесь есть даже специальный охранник, вооруженный бамбуковой палкой и рогаткой, чтобы отгонять нечистых на руку обезьян), удовольствия продолжатся. Масляный массаж абхьянга, который сделают терапевты родом из Кералы, — для тела. Уроки групповой или персональной



Территория спа занимает 24 000 кв. м. Неудивительно, что здесь есть все, даже зона гидротерапии



Одна из самых романтичных процедур — ванна из лепестков роз

медитации — для души. А еще дыхательная практика — пранаяма или йога-нидра: лежа с закрытыми глазами на коврик вы балансируете между сном и явью, ведомые опытным гуру, и будто зависаете в облаке абсолютного спокойствия.

Вокруг этого ощущения в отеле Ananda in the Himalayas и вращается вся жизнь. Безмятежность начинает прорастать внутри вас подобно хрупкому цветку уже в первые часы после прибытия, чтобы превратиться к концу отпуска в стройное, крепкое дерево, которое не способен сломать никакой мегаполис со всей своей суетой и стрессами. ●

www.anandaspa.com

инфо

К обязательным в отеле Ananda in the Himalayas относятся только спа-процедуры дважды в день. Все остальное время вы вольны проводить согласно своим личным предпочтениям.

Распорядок дня:

06:00 — трек в горы;
07:00 — хатха-йога;
09:00 — растяжка;
10:00 — спа;
12:00 — аюрведический ланч и «тихий» час;
15:00 — гольф;
16:00 — фитнес;
16:30 — спа;
17:00 — медитация (каждый день новая практика);
18:00 — кулинарный класс;
19:00 — ужин.