

ANANDA

in the Himalayas

ЗДЕСЬ — МЕСТО УЕДИНЕНИЯ, МЕСТО, ГДЕ МОЖНО ВСПОМНИТЬ О СЕБЕ. И В КОНЦЕ КОНЦОВ ДАЖЕ НЕВАЖНО, НАСКОЛЬКО ГЛУБОКО И ВСЕРЬЕЗ ВАС УВЛЕКАЮТ МЕДИТАЦИИ

ПРИЕЗЖАТЬ СЮДА СТОИТ как минимум на неделю. Оптимально — на две. В идеале — на три, чтобы в полной мере ощутить благотворное влияние атмосферы этого места и, конечно, процедур, ориентированных на гармонизацию всего организма. Ananda in the Himalayas — легендарный курорт, вот уже который год входящий в рейтинг лучших спа-центров планеты. Расположившись недалеко от мировой столицы йоги — Ришикеша, Ananda в максимально комфортных условиях позволяет восстановить форму — и внутреннюю, и внешнюю. Впрочем, борьба с лишним весом — популярная, но отнюдь не главная причина востребованности курорта. Едут сюда в первую очередь, чтобы испытать обновление, даруемое аюрведическими практиками. Каждая из предлагаемых в Ananda программ ориентирована на решение конкретной проблемы. «Блаженство здоровья» — это пятидневный курс, в рамках которого за гостем закрепляется консультант по здоровому образу жизни и возможность ежедневно проходить спа-процедуры. Попробовать понять принципы йоги и сбалансировать личность можно, пройдя программу «Антистресс». Романтикам адресован курс «Роман в Гималаях», в котором заложены ритуалы древних целителей, способные освежить угасшие чув-

ства. Наконец, «Омоложение по аюрведе», ориентированное на снижение уровня стресса, подразумевает ежедневные занятия йогой (начало в 7:30 утра), медитации и аюрведическую диету. Впрочем, для тех, кто не ставит перед собой медицинские цели, в Ananda созданы все условия для отличного отдыха. Гольф-поле на восемь лунок, пешие горные прогулки к красивейшим храмам, автомобильные экскурсии в Ришикеш, европейское меню — все это адресовано тем, кто, оказавшись на курорте, не хочет лишаться привычного образа жизни. Два раза в неделю в приятельном ресторане случаются кулинарные курсы (цель — научить постояльцев готовить вкусную и здоровую пищу) и музыкальные уроки (можно освоить табулу или ситару). Ежедневно проводятся лекции по веданте — философии, способной, как утверждают, привести жизнь к абсолютной гармонии. 🍷

ДЕТАЛИ

Ananda in the Himalayas расположен в предгорьях Гималаев в 16 км от города Ришикеш, в 42 км от города Харидвар. Добраться до отеля можно только на машине за 40 минут. В отеле 70 номеров категории deluxe, пять сьютов и три виллы с бассейном. В спа-центре Ananda Spa площадью 2230 кв. м предлагаются аюрведические процедуры. По желанию может быть составлена индивидуальная программа.



ТЕКСТ: ЕГОР АППОЛОНОВ