

Познай себя

У подножия Гималаев, рядом со священным городом Харидвар и «столицей йоги» Ришикеш, утопающий в зелени лесов, недалеко от берегов реки Ганг, в бывшей резиденции махараджи расположен spa-курорт Ananda in the Himalayas. Здесь, вдали от повседневной суеты, туристы ждут не только очарование первозданной природы, но и новый взгляд на привычный образ жизни

Любому человеку время от времени необходимо удалиться от суеты, восстановить свои силы и обрести гармонию души и тела. Ведь именно она является основой крепкого здоровья и прекрасного самочувствия. Всего этого можно достичь в Ananda in the Himalayas. В основе создания курорта лежат традиционная древнеиндийская философия аюрведы, йоги и учения веданты, а также лучшие западные методики оздоровления в сочетании с поистине уникальным климатом. Здесь не просто красиво, у этого места есть удивительная магия, обволакивающая

с первой минуты. Путешествие сюда — это путешествие внутрь себя. И конечно же отличная возможность оздоровить свое тело.

Сказать, что spa-центр Ananda предлагает огромный выбор оздоровительных процедур — значит, не сказать ничего. Здесь туристам предлагают не просто spa-мению, а широкий выбор методик и программ по омоложению и детоксикации организма, избавлению от стресса и лишнего веса. Кроме того, независимо от выбранной программы туристы могут заниматься в отеле йогой — бесплатные занятия проводятся

по двум уровням сложности: beginners и advanced; медитацией; брать классы по веданте; слушать лекции мастеров со всего мира. Также предлагаются различные маршруты трекингов, экскурсии, занятия в спортзале с тренером, кулинарные уроки, гольф.

В Ananda используются только собственные косметические spa-линии на основе натуральных ингредиентов. Различные эфирные масла, грязи, глины и растительные компоненты смешиваются для достижения наилучшего эффекта стимуляции собственных резервов организма.

Аюрведа



Эта древняя методика поможет туристам очиститься, исцелиться и зарядиться энергией. Древние индийцы не разделяли разум и тело, а потому верили, что, совершенствуя тело, человек улучшает разум и душу, и наоборот. Аутентичность и строгое следование этой древней жизненной философии выражаются в Ananda в использовании во время лечебных ритуалов выдержанных травяных порошков и масел, латунных сосудов, деревянных массажных столов. Все специалисты spa-центра прошли обучение в традиционных аюрведических школах.

В начале своего пребывания в Ananda турист должен получить консультацию по оздоровлению. Для этого проводится анализ физического и эмоционального здоровья, а затем составляются индивидуальная диета и программа занятий; в конце — в соответствии с образом жизни человека специалист рекомендует, как поддерживать достигнутый уровень в домашних условиях.

Аюрведа включает такие процедуры, как массаж абхьянга, выполняемый

в четыре руки с использованием насыщенного экстрактами трав кунжутного масла, улучшающий общее состояние организма и нормализующий сон и зрение; массаж широдара, во время которого в область третьего глаза льют тонкой струйкой теплое масло с травами, обладающий восстановительным и омолаживающим эффектом; пичичил — процедура, во время которой все тело обливают подогретым маслом с экстрактами трав, улучшающим иммунитет и гибкость суставов; чурнаведана — массаж всего тела, после которого накладывают теплые компрессы с травами, улучшающие циркуляцию крови и лечащие ревматизм и артрит; удвартана — глубокий сухой массаж тела с травяными порошками, стимулирующими волосяные фолликулы и помогающими разрушить излишки подкожного жира; тарпана — процедура для глаз с применением лечебного масла гхи, улучшающая зрение и уменьшающая напряжение глаз и многие другие виды процедур.

Йога

В Ananda практикуется традиционная йога, адаптированная под персональные потребности каждого гостя. Опытные учителя йоги разработают для каждого гостя индивидуальную программу йоги и медитации и будут помогать превратить ее в жизнь для достижения баланса и гармонии. Помимо хатха-

йоги, здесь можно заниматься и иными видами йоги: это, например, гататмак-йога — она подходит для тех, кто уже давно занимается; крийа-йога — помогает высвободить психическую энергию; ниндра-йога — помогает глубоко расслабиться и убирает скрытое психическое напряжение; а также дыхательная гимнастика пранайама, медитация, техника очищения чакр — чакра шудди и другие.

Spa-процедуры



В меню Ananda SPA собраны воедино древние методики со всего света: секреты красоты египетских принцесс, ритуалы Древнего Рима и Древней Греции, процедуры, практиковавшиеся в первых spa-салонах Европы, японские духовные ритуалы.

Важную роль в spa играют массажи — специалисты центра практикуют различные его виды, в том числе рефлексологию, направленную на восстановление естественного равновесия в организме; шведский массаж, работающий с поверхностными слоями мышц; ароматерапевтический массаж со смесью эфирных масел; глубокий массаж, направленный на участки тела, где есть напряжение или боли, а также традиционные тайский и тибетский массажи, массаж горячими камнями, индийский массаж головы и массаж для будущих мам.

Также гостям предлагаются различные пилинги с ароматными эфирными маслами, морской солью и специями; различные процедуры для лица с использованием кристаллов драгоценных камней; рейки, гидротерапия с использованием воды из гималайских горных источников и многое другое. Специальные программы процедур предлагают возрастным путешественникам, а также тем, кто желает в короткие сроки избавиться от стресса, провоцируемого мегаполисами.

Шудхикрия

Шудхикрия — это система методики очищения организма. Под руководством специалистов Ananda гости отеля смогут заниматься различными практиками, в числе которых кунжал-крия, позволяющая очистить пищева-

рительный тракт между желудком и ртом и помогающая от кашля и простуды, бронхитов, астмы и других дыхательных проблем; и джал нети — практика очищения носовых пазух при помощи их орошения теплой соленой водой, уменьшающая проявления аллергии.

