

S7

КРАСНОДАР || Лучшие направления для
сноубайтинга || **КОЛОМНА** || Самарская арт-сцена ||
Фотография как приключение || Режиссер Филипп
Гуревич || Художественное стекло

03/2026

Журнал для пассажиров



К гордым вершинам

Первый проект холистического метода Анри Шено за пределами Европы открылся зимой 2016 года в Габалинском районе Азербайджана, у подножия Большого Кавказского хребта, и с тех пор приобрел немало поклонников

КОГДА-ТО ГАБАЛА БЫЛА СТОЛИЦЕЙ ДРЕВНЕЙ АЛБАНИИ – СОЮЗА ПОЧТИ ТРЕХ ДЕСЯТКОВ РАЗНОЯЗЫКИХ ПЛЕМЕН, занимавших плодородные земли в Восточном Закавказье. Старая Габала (она же Чухур-Габала) стояла на зеленом косогоре меж двух рек, а современная – ближе к склонам Большого Кавказского хребта с заснеженными вершинами.

Именно здесь, на берегу озера Нохур, 10 лет назад построили Chenot Palace Gabala – форпост метода Анри Шено. Этот знаменитый доктор с 1970-х исследовал и разрабатывал способы оздоровления организма, которые сделали его любимцем множества звезд и сильных мира сего.

Особая низкокалорийная диета с упором на растительные ингредиенты, традиционные китайские практики и новейшие достижения западной науки плюс умиротворяющие пейзажи – работа клиники и спа призвана стимулировать организм на создание собственной защитной системы.

Даже недельная программа (850 килокалорий в день и комплекс разнообразных процедур) помогает восстановить физическое и эмоциональное равновесие, повысить жизненный тонус и запустить антивозрастные и противовоспалительные процессы. Меню составлено из свежих сезонных продуктов – можно даже сходить на экскурсию в теплицу и посетить мастер-класс по приготовлению диетических блюд.

Специалисты подчеркивают: происходящее с гостями в Chenot Palace Gabala – лишь небольшой отрезок пути к активному долголетию.

Медицинский центр неслучайно занимает 6000 кв. м – сначала полная диагностика, потом уже обертывания, мас-



Над интерьерами работал известный архитектор Мишель Жуанне



сажи, душ Шарко, фотобиомодуляция, тренировка в условиях гипоксии и криокамера: даже новичкам удастся провести 2–3 минуты при температуре -110°C .

Здесь всего 72 номера, каждый с террасой с видом на горы и озеро Нохур, а максимально приватный вариант – три виллы, скрытые от посторонних глаз, с собственными процедурными кабинетами и бассейном.



На завтрак обычно подают фрукты – печеные или в виде пюре

По озеру можно кататься на катамаранах и сапбордах, укрепляя тело и умиротворяя душу созерцанием пейзажей

Недавно в отеле провели реновацию, усовершенствовав в том числе и занимающую 26 га территорию парка и даже открыв свое гольф-поле. Новый облик получили бассейны – и под крышей, и на открытом воздухе. Последний подогревается, и даже ранней весной тут обеспечен загар как на горнолыжном курорте. К слову, такой курорт – Туфандаг – неподалеку тоже имеется: можно в первой половине дня покататься, а потом вернуться к процедурам. Или добраться до археологического раскопа в Старой Габале. А еще съездить на шелковое производство в Баскал (и закупить платков-кялагаев) или в Шеки – город на Великом Шелковом пути, чьи улочки внесены в Список Всемирного наследия ЮНЕСКО (главное – не забыть о диете и не попробовать шекинскую пахлаву).

Впрочем, все эти планы рискуют остаться неосуществленными из-за плотного графика оздоровления: утренняя разминка с тренером, завтрак, обертывание, за ним массаж, следом акупунктура, далее обед, освежающий сон, занятие на реформере, прогулка с аудиокнигой по старой каштановой аллее, плавание в бассейне и ужин за столиком с крахмальной скатертью.

На ужин принято наряжаться, хотя целый день можно провести в спортивном костюме или пушистом халате, который вызывает привыкание не меньше, чем бодрящий травяной чай. Чай, кстати, подарят на прощание – и выдадут персональные рекомендации для здорового и активного образа жизни. ●