

АЭРОФЛОТ

АЭРОФЛОТ 

БОРТОВОЙ ЖУРНАЛ ОКТЯБРЬ 2026 \ FLIGHT MAGAZINE OCTOBER 2026

16+



ВЬЕТНАМ

В фокусе –
остров Фукуок

БАНГКОК

Клонги, бары, рынки,
пад-тай и улыбки

МАГНИТОГОРСК

Погостить у сталеваров
и шагнуть из Европы в Азию

МОНГОЛИЯ

Степные просторы,
напоенные дзеном

Подумать о себе

На велнес-курорте **Ananda in the Himalayas** применили научный подход к аюрведе, акупунктуре и йоге. Результат – новые программы для милых дам

Уже больше четверти века здесь практикуют холистический подход к здоровью, применяя древние знания и новейшие практики доказательной медицины. Шестнадцать программ курорта помогают решать самые разные проблемы – от последствий стресса и нарушений сна до хронических болей и гормональных сбоев.

По оценкам медиков, проблемы с фертильностью, гормонами и состоянием при менопаузе затрагивают более миллиарда женщин на планете, однако адекватную

поддержку получает лишь треть. К счастью, все больше тех, кто осознает: именно здоровье – основа счастливой жизни и хорошего настроения.

«На консультациях выяснилось, что многие женщины испытывают глубокие эмоциональные расстройства, включая хронические нарушения сна, повышенную тревожность, неустойчивость настроения и эмоциональное истощение, которые не поддаются медикаментозному лечению. Это показало нам, что работать только с симптомами

↓ 1



↓ 2



↓ 3



- 1 Дворец махараджи – визитная карточка курорта. Номеров в нем нет, но разместить можно во дворце наместника в *Viceregal Suite*
- 2 Из окон комнаты отдыха в спа открывается вид на долину Ганга: недалеко от Ришикеша великая река спускается на равнину из предгорий Гималаев
- 3 Массаж в четыре руки с настоящим на травах целебным маслом – обязательная часть спа-программы
- 4 Индивидуальные занятия йогой с инструктором проходят в мраморном павильоне на поляне в окружении сосен
- 5 Аюрведическая кухня – это отдельная история и целая философия. В помощь тем, кто хочет постичь азы, – регулярные мастер-классы



↑ 4

↑ 5

ДЕТАЛИ

- Курорт находится в получасе езды от **Ришикеша**. Ближайший аэропорт – Дехрадун (35 км). До Дели – около 300 км.
- Территория *Ananda* – более 40 га роскошного лесопарка. **64 номера с балконами** и видом на долину Ганга или дворец махараджи, **восемь сьютов**, включая исторический *Viceregal*, три виллы с бассейнами.
- За пределами отеля: **трекинг, рафтинг, древние индуистские храмы в горах, красочное действо Ганга аарти** – церемония поклонения Гангу, которая проводится на гатах Ришикеша каждый вечер в закатные часы.

недостаточно. К женскому здоровью нельзя подходить фрагментарно. Гормональные циклы, пищеварение, сон, эмоциональное здоровье и реакция на стресс тесно взаимосвязаны, и терапия должна учитывать это», – объясняет Нареш Перумбудури, старший аюрведический врач *Ananda in the Himalayas*. В результате на курорте создали программы «Восстановление гормонального баланса», «Повышение фертильности» и «Женское здоровье» – все они направлены на решение проблем, возникающих у женщин на разных жизненных этапах. Здесь и массажи, и китайская медицина, и медитации, и особая диета. А также панчакарма

(с санскрита – «пять действий»), аюрведическая практика глубокого очищения организма и восстановление баланса дош (ватта, питта, капха) под наблюдением специалиста, который подбирает программу индивидуально. Прибавьте к этому изысканную кухню, горный воздух, долгие прогулки по огромному парку, закаты над Гангом, йогу на рассвете и расслабленный отдых у бассейна в резной тени бамбука. А главное, даже вернувшись домой, каждая гостья может рассчитывать на благотворную поддержку команды отеля и древних, проверенных веками практик. И это едва ли не лучший способ сохранить эмоциональный баланс.