

# GRAZIA

ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ (№7) 2025/2026

АННА  
САВРАНСКАЯ

«КИНО — ЭТО ВСЕГДА  
ВЫЗОВ»



## БЛИЖЕ К СЕБЕ

Аюрведический отель, расположившийся в предгорьях Гималаев, неподалеку от Ришикеша, духовного центра Индии, в этом году празднует 25-летие. Все эти годы здесь искусно сочетаются древние практики и эффективные современные методики, здоровая, натуральная кухня и эмоциональные исцеляющие практики.

ТЕКСТ: ЛЮБОВЬ АКСЕНОВА





Приезжать сюда можно с маленьким чемоданом: каждый день в шкафу вас будет ждать белая накрахмаленная пижама, которую рекомендуется носить всем гостям, а значит, наряды не понадобятся



Неудивительно, что Ananda in the Himalayas — обладатель множества наград в области холистического оздоровления. Среди последних нововведений — новаторский подход к женскому здоровью и работе с фертильностью и менопаузой, а также — с хроническими заболеваниями. Пример этому — новая программа лечения диабета и поддержания метаболического здоровья.

Все курсы, будь то детокс, антистресс или терапия хронических болей, начинаются с персональной консультации и определения типа доши (конституция, характер, мышление). Всего их три: вата, питта и капха, а для достижения здоровья организма все они должны быть сбалансированы.

Врачи здесь уделяют внимание как физиологическим аспектам, так и первопричинам забоеваний. А лечение включает в себя не только аюрведические практики (приготовьтесь буквально купаться в кунжутном масле с головы до пят), медитации и йогу, но и традицион-

ную китайскую медицину (иглоукалывание и прогревание тлеющей полынью), физиотерапию и фитнес, а также техники для эмоционального исцеления.

Мало того что курорт построен на территории бывшего дворца махараджи, окруженного пышными садами, и занимает площадь более 40 гектаров, здесь расположены просторные номера с видом на святую реку Гангу и виллы с собственными бассейнами, которые располагают к созерцанию природы и пересмотру ценностей. Поэтому уже за семь дней (хотя остаться можно и на два месяца) в Ananda можно не только восстановить организм, избавиться от лишних килограммов, хронической усталости и болей, но и привести мысли в порядок, а тело — в баланс.

Не уезжайте из отеля, не посетив красочную духовную церемонию поклонения богине реки Ганги, — она проводится каждый вечер на берегах Ришикеша на закате — и обязательно окуните бусы-четки из ягод дерева бодхи в священную реку. На счастье!