

ЗИМА

Z I M A M A G A Z I N E

#нашлондон

Руководство по жизни в британской столице





Отдых в эпоху коронавируса

Автор: Люба Галкина

Когда мне предложили отправиться в швейцарский центр всемирно известного доктора Анри Шено — Chenot Palace Weggis, я очень удивилась. Казалось, что все подобные клиники закрыты до лучших времен. Упускать такую возможность не хотелось: с начала пандемии я практически забыла про то, что существуют массаж и другие приятные уходы за собой.

«Залог хорошего самочувствия — умение жить в гармонии с самим собой», — считает Анри Шено, автор оздоровительного метода Шено®

Во-первых, во время карантина было просто не до того: вся семья находилась дома, а значит, появилось втрое больше забот. Во-вторых, мне, охваченной страхом заразиться, было некомфортно даже от мысли, что кто-то сможет прикоснуться к моему лицу и телу руками. Однако страх полностью прошел, как только я оказалась в при-

ятном курортном городке Веггис на берегу Люцернского озера.

Осмотрев живописные окрестности, я отправилась в новый оздоровительный центр Chenot Palace, который расположился в элегантном здании в стиле Belle Epoque конца XIX века. Веггис до меня уже облюбовали такие известные личности, как королева Виктория, писатели Марк Твен, Эмиль Золя и Александр Дюма, гениальный русский композитор Сергей Рахманинов и даже премьер-министр Великобритании Ллойд Джордж.

Не знаю как они, но я однозначно приехала в Веггис не в лучшей эмоциональной и физической форме. Поэтому была очень рада услышать, что как раз с этими проблемами прекрасно справляется метод Анри Шено. Удивительным образом он сочетает в себе вековые принципы традиционной китайской медицины и самые современные научные знания. В его основе лежит комплексное применение детокс-программ и диет, которые поддерживают естественное очищение организма и помогают запустить его почти безграничные возможности



к самоисцелению. По-английски звучит коротко и ясно: «Detox. Energise. Perform».

Первым приятным сюрпризом стал мой просторный номер, из которого открывался вдохновляющий вид на Альпы и озеро. Внутри все оформлено в стиле философии Шено: дерево, пастельные тона и мягкий свет. Дизайн центра идеально гармонирует с местной природой и подчеркивает ее безмятежность. И, кстати, Chenot Palace Weggis стал первым среди отелей Шено, где появилась современная галерея искусств (то, что я очень люблю) и магический сад камней.

В первый же день мне подобрали индивидуальную детокс-программу. Помимо биоэнергетических процедур и криотерапии (-110 °C в разгар лета), в нее входили ежедневные массажи, обертывания, акупунктура, йога и беседы со специалистами в самых разных областях.

В сочетании с плаванием в чистейшем озере, прогулками по горам и вкусной едой, они помогли мне полностью перезарядиться и набраться сил, которых так не хватало.



ДЖОРДЖ ГАИТАНОС
директор и главный врач
Chenot Group

Мы фокусируемся на перезагрузке тела и разума для улучшения самочувствия и хотим помочь гостям внести правильные изменения в их образ жизни как можно раньше. С помощью такого профилактического подхода мы лечим не болезни, а, скорее, добиваемся общего хорошего самочувствия.

Чтобы рассказать больше о нашем подходе, мы стараемся чаще делиться советами в каналах в социальных сетях и предлагаем живые медитации. Также у нас есть отдельный блог на сайте Chenot.com, где мы предоставляем дополнительную информацию по актуальным темам, связанным со здоровьем и питанием.