

[www.anandaspa.com](http://www.anandaspa.com)



**Обретите  
душевную гармонию  
в бесконечном  
потоке жизни**

**ANĀNDA<sup>®</sup>**  
— IN THE HIMALAYAS —

Почувствуйте  
симфонию баланса





---

## УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ANANDA

Удостоенный многочисленных наград всемирно известный оздоровительный курорт в предгорье Гималаев, отель Ananda расположился на 100 акрах земли, бывших владениях Махараджи. Окруженный живописными саловыми лесами, с видом на древнюю духовную мекку, город Ришикеш и долину реки Ганг, отель Ananda объединяет традиционную Аюрведу, медитации и йогу, Веданту с восточными и международными оздоровительными практиками наряду со здоровой кухней для восстановления баланса и гармонии. Ananda располагается в 40 минутах езды от аэропорта Дехрадун, перелет до которого из международного аэропорта Дели занимает всего 45 минут. Имеет удобное транспортное сообщение.



## ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ANANDA



### АЮРВЕДА И ХОЛИСТИЧЕСКОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Аюрведа, как наука об исцелении, начала формироваться более 5000 лет назад, в ее основе лежит очищение, омоложение и восстановление как тела, так и сознания. В Ananda аюрведические практики трансформируются: от массажей и детокс-терапии до специальных диетических программ. Наша верность древним традициям проявляется в использовании аутентичных ингредиентов, трав и лечебных ритуалов, которые выполняют специалисты, прошедшие обучение в школах традиционной Аюрведы, и получившие сертификаты от ведущих аюрведических докторов.



### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Согласно древней индийской мудрости, исцеление приходит изнутри в той же степени, что и снаружи, и мы определенно являемся отражением того, что мы едим. В Ananda наши специально подобранные меню разрабатываются для каждого человека с учетом его индивидуальной оздоровительной программы и потребностей - от аюрведических меню для каждого типа тела или Доши, детокс-диет и диет для нормализации веса, до белковых диет и сбалансированных йогических меню. Кулинарное искусство в Ananda - это питательное, сбалансированное и здоровое питание, включающее локальные свежие сезонные ингредиенты.



### ЙОГА И МЕДИТАЦИЯ

Йога и медитация в Ananda — это традиционные практики в их подлинной форме. Практики направлены на достижение баланса и гармонии между телом, умом и духом. Это возможно благодаря Хатха-йоге и Раджа-йоге, которые включают в себя асаны, пранаяму, мудру, бандху, шаткарму и медитацию, что в комплексе помогает достичь высшего уровня сознания. Целью наставничества в Ananda является создание индивидуальной практики йоги и медитации для каждого человека, которая может быть интегрирована в повседневную жизнь.



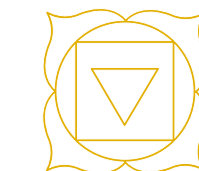
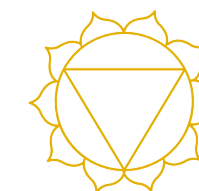
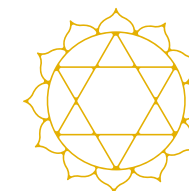
### ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БАЛАНСА

На пути к балансу собственного "Я", избавление от эмоциональных блоков имеет ключевое значение для преодоления жизненных обстоятельств, которые оказывают постоянное влияние на нас, а также для эмоционального роста и самосовершенствования. В Ananda психология души помогает понять себя, оценить проблемы и паттерны на более глубоком уровне осознания. Гипноз, регрессия, исцеление внутреннего ребенка и энергетическая терапия - это лишь некоторые из техник, которые используются для лечения стресса, снятия блокировок и изменения жизни в соответствии с величайшим потенциалом каждого человека.



### ДУХОВНОЕ САМОПОЗНАНИЕ

Потребность в духовном самопознании и духовной жизни возникает от искреннего осознания вторичности материального, внешнего мира и желания понять истинный смысл жизни. Обладая знаниями Аюрведы, Йоги и эмоционального исцеления человек способен пробудить свое внутреннее "Я". Ananda предлагает различные пути к просветлению, от изучения древней философии Веданты до высших состояний медитации и повторения мантр, самообучения свадхьяи и осознанной духовной практики или садханы.

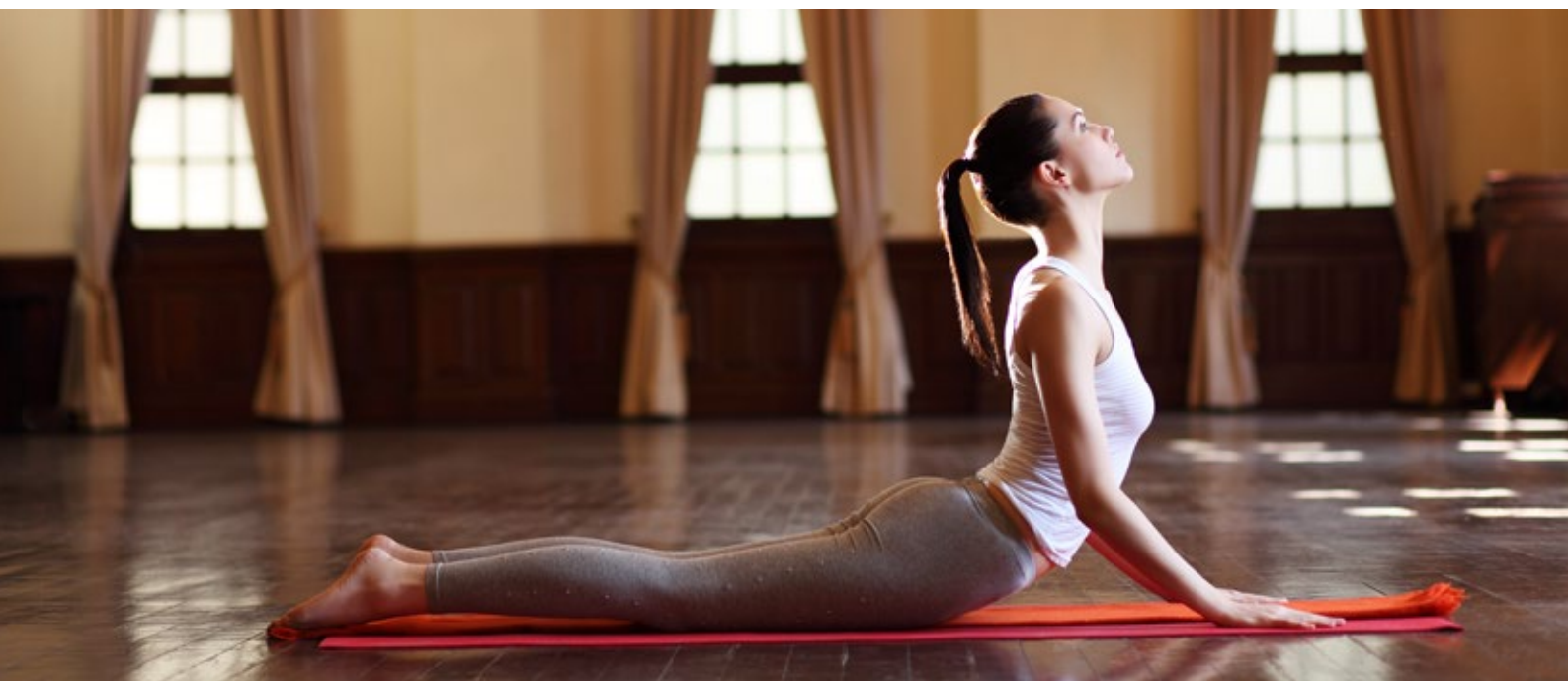


---

## ХОЛИСТИЧЕСКОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ В ANANDA

Наши программы "все включено" разработаны специально для достижения индивидуальных целей в области здоровья. Оздоровительные программы Ananda базируются на холистическом подходе, направленном на достижение наилучших результатов в комфортной и безопасной среде под руководством нашей команды экспертов - аюрведических докторов, квалифицированных специалистов, мастеров йоги и шеф-поваров. Многолетние исследования наших аюрведических, йогических и международных экспертов в области оздоровления позволили создать уникальный комплексный подход к основным физическим и ментальным аспектам, являющимся необходимыми для благополучия человека.

Результатом исследований и накопленного опыта стали отмеченные многочисленными наградами Интенсивные (intensive) и объемные (comprehensive) программы, направленные на конкретные оздоровительные цели и формирующие осознанный путь к здоровому образу жизни, ее обогащению.



**Интенсивные оздоровительные программы** направлены на достижение выраженных и устойчивых результатов. Они подходят при проблемах в сфере здоровья, хронических заболеваниях и комплексных нарушениях. Формат программ включает постоянное сопровождение специалистов до, во время и после пребывания, что позволяет отслеживать динамику и достигать поставленных целей.

**Объемные оздоровительные программы** ориентированы на поддержание здоровья, улучшение качества жизни и коррекцию образа жизни, а также на работу с умеренными нарушениями здоровья. Такой подход предусматривает регулярные консультации экспертов на всех этапах программы.

Ananda также предлагает **базовые оздоровительные программы**, знакомящие гостей с пониманием взаимосвязи тела и разума. В их основе — отобранные оздоровительные процедуры и участие в ежедневных групповых занятиях, включая йогу, медитацию и классы веданты.



## ХОЛИСТИЧЕСКАЯ ЙОГА

Программа «Холистическая йога» объединяет классические практики йоги - хатха, раджа, карма, бхакти и джняна, и направлена на гармоничное развитие физического, ментального, эмоционального и духовного состояния. Она подходит тем, кто стремится углубить практику, повысить гибкость, обрести терапевтический эффект оздоровления, развить концентрацию или укрепить внутренний баланс. В основе программы - индивидуально подобранные асаны, пранаяма, мудры и бандхи, сформированные после первичной консультации с учётом личных потребностей и целей.

Целостный подход способствует развитию осознанности, эмоциональной устойчивости и ясности ума, поддерживает физическое здоровье, улучшает гибкость, сон и иммунитет, а также способствует ощущению внутренней гармонии и спокойствия.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 7, 14 или 21 ночь

## ОМОЛОЖЕНИЕ ПО АЮРВЕДЕ И УЛУЧШЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Программа направлена на улучшение иммунитета и обмена веществ, повышает энергию и делает кожу сияющей и здоровой. Одна из задач - возвращение жизненных сил организма с помощью нескольких процедур Панчакармы, а также дополняющих их аюрведических процедур, диеты, повышающей иммунитет, расаяны и йоги. Эти очищающие процедуры известны своим иммуностимулирующим, нейротропным и клеточным антистрессовым действием. В результате улучшается иммунитет и обмен веществ, появляется энергия и здоровая сияющая кожа.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 7, 14 или 21 ночь





## ОМОЛОЖЕНИЕ И ЗДОРОВОЕ СТАРЕНИЕ

Откройте в себе источник молодости и восстановите свой разум и тело с помощью холистических процедур. Программа «Омоложение и здоровое старение» с использованием аюрведических, восточных и международных методов оздоровления направлена на восстановление упругости кожи путем ее очищения и питания, а также способствует здоровому старению путем создания правильного образа жизни. Эта программа также улучшает работу опорно-двигательного аппарата и избавляет от скованности мышц, ревматизма и артрита.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 7, 14 или 21 ночь

## ХОЛИСТИЧЕСКИЙ ДЕТОКС

В одной из главных программ в Ananda используются аюрведические и международные методы очищения наряду с йогой, медитациями и индивидуальной очищающей диетой для выведения токсинов из тела, улучшения циркуляции крови и лимфатической системы и обогащения организма питательными веществами. Программа Детокс повышает уровень энергии в теле и способность концентрации внимания, улучшает пищеварение и абсорбцию питательных веществ, укрепляет иммунитет, повышает выносливость, кожа приобретает здоровый вид, а тело приходит в тонус.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 7, 14 и 21 ночь



## ЙОГА ДЕТОКС

Программа йогического очищения Ananda построена вокруг шаткарм — шести очистительных техник хатха-йоги, направленных на очищение тела и ума. Она создана для тех, кто стремится к естественному очищению организма, приливу жизненных сил и ясности ума. Основное внимание уделяется устранению застоев и блоков в пищеварительной, дыхательной и кровеносной системах, а также успокоению ума и снижению уровня стресса. Практики асан пранаямы, мудр и бандх способствуют укреплению физического здоровья и направляют жизненную энергию (прану) в русло более глубокого духовного раскрытия. Это комплексное очищение улучшает общее самочувствие, укрепляет внутреннюю устойчивость, восстанавливает эмоциональный баланс и дарит ощущение обновлённой энергии.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 7, 14 и 21 ночь



## ПАНЧАКАРМА

Ananda предлагает традиционную программу Аюрведической Панчакармы, как наиболее комплексный метод детоксикации и омоложения ума и тела и исцеления изнутри. Первая ступень программы - Пурвакарма, подготовка к глубокому очищению с помощью Дипаны (стимуляции пищеварительного сока) и Пачаны (пищеварения) за которым следует Снехапана (употребление лечебного топленого масла Гхи). На втором этапе Панчакармы проводятся очистительные процедуры - Вамана (лечебная рвота), Виречана (очищение кишечника), Басти (клизмы) и Насьям (очищение носовых пазух). Третий этап - Пасхаткарма, на котором особое внимание уделяется специальной диете для восстановления и омоложения уже очищенного организма. Используются натуральные растительные средства для восполнения пищеварительных ферментов и укрепления иммунной системы.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 21 ночь





## МЕДИТАЦИИ ДХЬЯНА

Уникальная программа медитации «Дхьяна» построена в соответствии с традициями классической раджа-йоги и направлена на самореализацию через медитацию и раскрытие потенциала высшего сознания, что гармонизирует физическое, умственное и душевное состояние, приводит в баланс чакры. Дхьяна ведет каждого гостя через пратьяхару (извлечение чувств из ума), дхарану (сосредоточение ментального осознания) и к переживанию дхьяны (продолжающееся медитативное осознание). Медитация Дхьяна подходит как для начинающих, так и для профессионалов, желающих усовершенствоваться.

Важно: медитации проходят на английском языке.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 7, 14 и 21 ночь

## АНТИСТРЕСС

Комплексный подход в программе объединяет аюрведические процедуры, йогу, медитацию и эмоциональный хилинг для устранения основных причин стресса. Программа направлена на минимизацию стресса, чтобы успокоить тело и разум, вернуть естественный ритм психосоматической системы. Лечебные процедуры обеспечивают глубокое расслабление, снимая напряжение на физическом, ментальном и эмоциональном уровне.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 7, 14 или 21 ночь





## УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА СНА

Программа «Улучшение качества сна» представляет собой персонализированный холистический подход, объединяющий коррекцию образа жизни и питания, аюрведические процедуры и методы традиционной китайской медицины для повышения качества сна и устранения последствий его нарушений. Лечебные практики в сочетании с поддержкой врачей, йогов и целителей помогают успокоить нервную систему, восстановить метаболический и эмоциональный баланс. Результат — высокий уровень энергии, ясность ума, способность к глубокой концентрации и обновлённое состояние гармонии с собой.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 7, 14 или 21 ночь

## КОНТРОЛЬ ВЕСА

Ананда - это идеальное место, где можно обрести контроль над своим телом с помощью аюрведических и международных процедур, детоксикации, физических упражнений, йоги, диеты и медитации. Эта программа является безопасным и эффективным способом похудеть, улучшить обмен веществ и придать телу тонус и восстановить силы. Это одна из немногих программ в мире, где освобождение от эмоциональных блоков выступает ключевым элементом.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 14 или 21 ночь



## АКТИВНЫЙ ФИТНЕС

Программа сочетает в себе лучшие фитнес-тренировки в помещении, а также мероприятия на свежем воздухе, такие как персональные фитнес-тренировки, трекинги в горах на свежем воздухе, йога, аква-фитнес и спа-процедуры для повышения мышечного тонуса и улучшения работы сердечно-сосудистой системы. Физиотерапия мягко и эффективно работает с глубинными причинами дискомфорта: мышечными дисбалансами, нарушением осанки, ограничением подвижности. Результат — эластичные мышцы, здоровые суставы, увеличение амплитуды движения, активное кровообращение и лёгкость в каждом движении.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 7, 14 или 21 ночь



## ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Программа «Лечение диабета» в Ananda предлагает целостный подход к управлению диабетом и поддержанию метаболического здоровья. Она объединяет аюрведу, йогу, традиционную китайскую медицину, физиотерапию, питание и эмоциональный хилинг с индивидуально подобранными терапиями. После комплексной оценки состояния формируется персональный план, включающий лечебные процедуры, детокс, занятия йогой и фитнесом, а также эмоциональную поддержку. Прогресс отслеживается ежедневно, а программа корректируется для достижения оптимальных результатов.

Программа даёт ощутимые результаты — стабильный уровень глюкозы, здоровый вес, прилив энергии и гармонию самочувствия. А поддерживающие консультации после пребывания помогут вам сохранить эти изменения, вернувшись к повседневной жизни.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 14 или 21 ночь



## ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

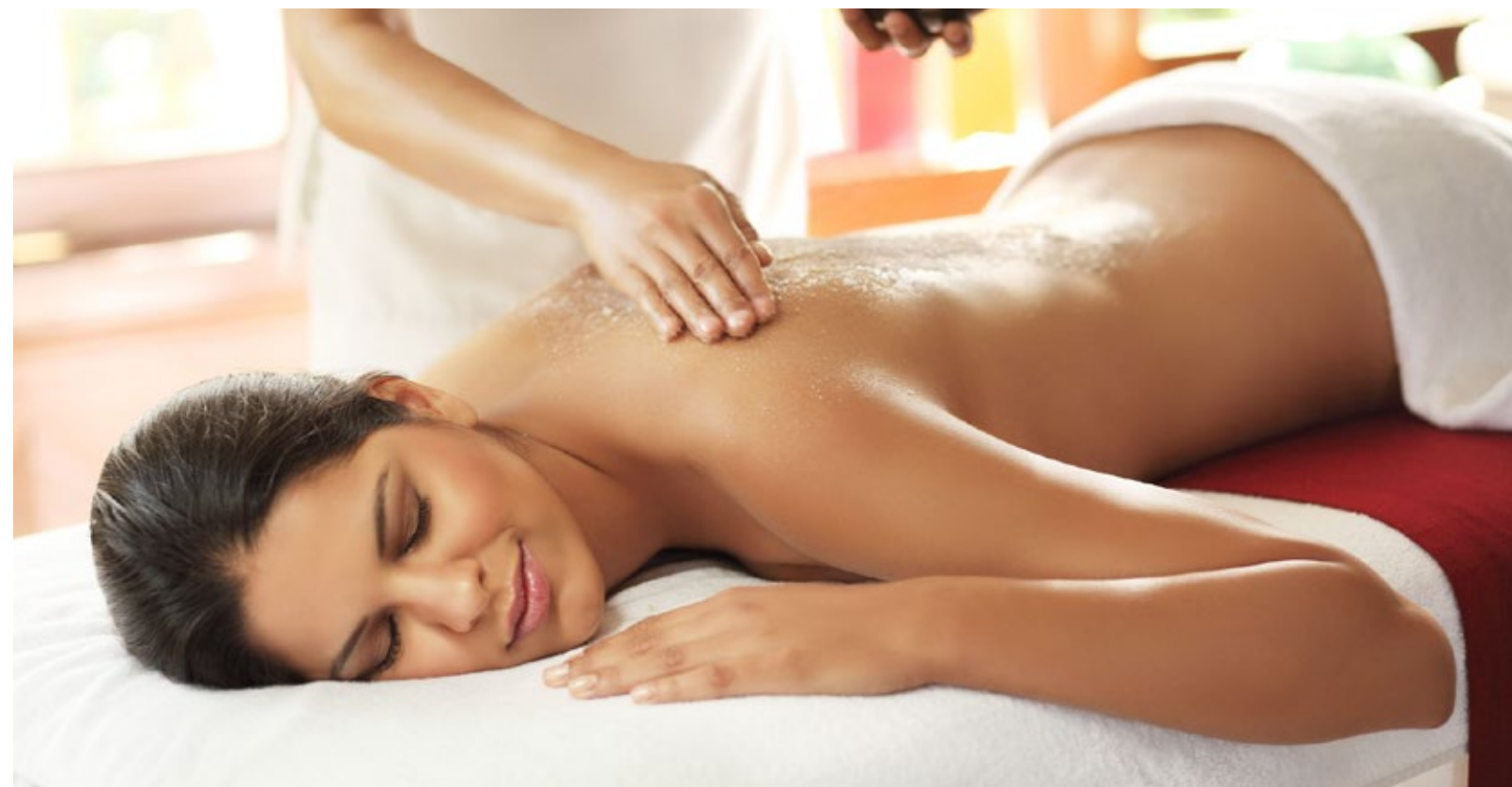
Программа женского здоровья Ananda создана для тех, кто хочет мягко и глубоко восстановить женское здоровье. Она объединяет мудрость аюрведы с индивидуальным подходом, помогая справиться с нарушениями цикла, эндометриозом и синдромом поликистозных яичников (СПКЯ). Персонализированные терапии, питание, йога и медитация возвращают гормональное равновесие и очищают организм на всех уровнях. Особое внимание уделяется обмену веществ, эмоциональной гармонии и балансу дош. Очистительные практики Панчакармы и аюрведическая поддержка бережно заботятся о репродуктивной системе, а йога и медитация дарят спокойствие уму и устойчивость в повседневной жизни.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 14 и 21 ночь

## ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС

Программа Ananda Rebalance объединяет традиционные восточные методы лечения для восстановления гормонального баланса, особенно при менопаузе у женщин, а также для устранения изменений уровня тестостерона и других гормонов у мужчин. Лечебный подход, используемый в программе, основан на том, что плохое здоровье человека связано с блокировкой энергии, которая течет по четырнадцати меридианам или участкам тела. Используются интенсивные методы оздоровления, чтобы скорректировать или сбалансировать поток энергии, облегчить боль, улучшить поток энергии и естественным образом активизировать системы организма.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 7, 14 и 21 ночь



## ПОВЫШЕНИЕ ФЕРТИЛЬНОСТИ

Программа «Повышение фертильности» в Ananda представляет собой индивидуально выстроенный холистический подход, объединяющий аюрведические знания, йогу, традиционную китайскую медицину и эмоциональный хилинг для естественной и гармоничной поддержки зачатия. Основанная на Ваджикаране - древнем разделе аюрведы, посвящённом репродуктивному здоровью, программа направлена на очищение организма от токсинов, улучшение обмена веществ и стабилизацию гормонального баланса. Такой подход способствует поддержанию качества репродуктивной энергии (шукра-дхату), что играет ключевую роль в естественном зачатии и общем репродуктивном благополучии.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 14 или 21 ночь



## ТЕРАПИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛИ

Хроническая боль затрагивает всё большее количество людей по всему миру. Программа терапии хронической боли в Ananda включает комплексные физиотерапевтические процедуры, локальные аюрведические методы лечения, йогические позы для снятия стресса и противовоспалительный диетический подход.

Цель программы не просто снизить интенсивность боли, но и вернуть телу свободу движения — гибкость суставов, лёгкость, полноценную физическую активность. И, что самое важное, постепенно, через работу с глубинными причинами, полностью устранить боль, возвращая качество жизни.

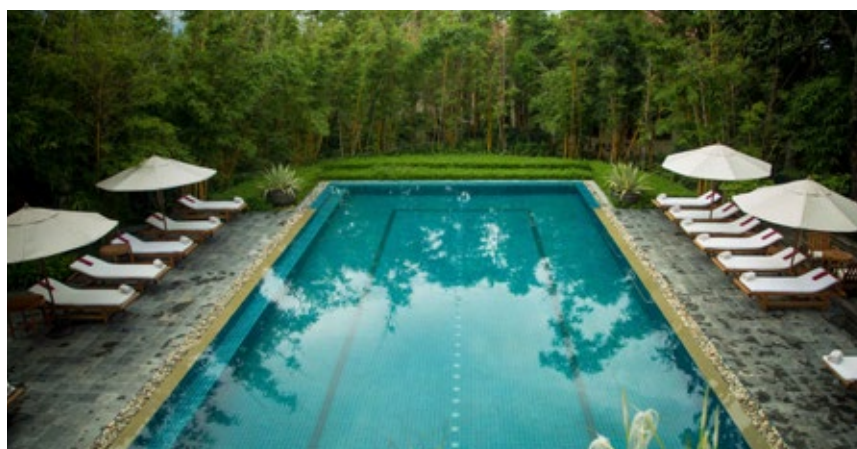
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 7, 14 или 21 ночь

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР И ПРОЦЕДУРЫ В ANANDA

Спа Ananda — это пространство, где физическое равновесие и душевная гармония обретают единство. Здесь вас ждёт истинная роскошь: традиционная аюрведа и мировые практики оздоровления — более 90 избранных процедур ухода за телом и красоты. Оздоровительный центр Ananda, расположенный у подножия Гималаев, наполнен духовной энергией этого священного места. Его площадь составляет 2400 кв. метров, а в распоряжении гостей — 25 кабинетов для процедур.

Для гостей доступны:

- Аюрведические, восточные и международные лечебные практики
- Изысканная здоровая кухня
- Сеансы йоги и медитации
- Аквафитнес и гидротерапия
- Персонализированные фитнес-тренировки
- Сеансы физиотерапии
- Практики эмоционального исцеления



## Активности в Ananda

Ananda предлагает разнообразные ежедневные и еженедельные активности с полным погружением, чтобы гости могли расширить свои знания о целостных практиках оздоровления и познакомиться с уникальной атмосферой этого места.

В программе:

- Беседы о Веданте
- Мастер-классы по приготовлению здоровой аюрведической кухни
- Осознанная медитация во время прогулок
- Чтение мантр
- Практики исцеления звуком

## РАЗМЕЩЕНИЕ В ANANDA

Проживание в Ananda среди мистической красоты Гималаев - это глубоко вдохновляющий и особенный опыт. Номера, сьюты и виллы Ананды соединяют изящество и безмятежность, становясь обителью духовности, покоя и утончённой роскоши.



## НОМЕРА, СЬЮТЫ И ВИЛЛЫ

64 элегантно оформленных **номеров** площадью 45 кв. м с индивидуальными балконами и живописными видами на дворцовые сады или долину реки Ганг.

2 **сьюта Deluxe** с изысканными спальнями, отдельной гостиной, просторными ванными комнатами и удлиненными балконами.

4 **сьюта Garden** с отдельными гостинными и выходом в сад с террасы.

**Сьют Viceregal**, расположенный во дворце Viceregal Palace, с антикварной мебелью, королевской спальней с кроватью с балдахином, просторной обеденной зоной и большой частной террасой с видом на долину.

**Сьют Ananda** с обеденной и гостиной зонами, а также выходом в большой частный сад с видом на долину реки Ганг и беседкой только для гостей этого сьюта.

3 **роскошные виллы** с гостинными, спальнями, ванными комнатами с сауной, услугами батлера и частным бассейном площадью 40 кв. м. на террасе в окружении салового леса.

## КУХНЯ В ANANDA

Сохраняя ценности традиционной кухни, кулинарные эксперты Ananda исследуют новые направления современной гастрономии, уделяя особое внимание лёгким и здоровым блюдам.

Индивидуально подобранные меню разрабатываются с учётом конкретных оздоровительных программ и потребностей каждого гостя. Для аюрведических программ блюда готовятся в соответствии с принципами аюрведы с персонализированными блюдами для каждого типа Доши.

От аюрведических и детокс-меню с контролем калорий до фитнес-рационов и гармонично сбалансированного йогического питания - кулинарное искусство Ananda превращает питание в осознанное и оздоравливающее путешествие. Каждый день гостей ждёт изысканное разнообразие персонализированных блюд традиционной и международной кухни, приготовленных из свежих трав, выращенных в саду Ananda, и отборных фермерских продуктов без использования искусственных добавок, красителей, ароматизаторов и консервантов.



## РЕСТОРАНЫ

**Фирменный ресторан** Ananda, построенный в роще древних саловых деревьев, с янтрическим декором, предлагает лучшие блюда индийской, азиатской и других кухонь мира. В ресторане также есть **панорамная веранда** среди верхушек деревьев, где можно пообедать на свежем воздухе в уединении.

**Чайный зал в Павильоне ресторана** - идеальное место, чтобы провести послеполуденное чаепитие с легкими закусками.

**Терраса у Бассейна** предлагает великолепный вид и непринужденную обстановку, в которой можно насладиться легкими полезными закусками и полезными напитками.

**Частные ужины** в красивых, уединенных местах на территории поместья Махараджи доступны по запросу для празднования особых случаев.

---

## ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВОКРУГ ANANDA

Отправьтесь на сафари по дикой природе в национальный парк Раджаджи, чтобы увидеть азиатских диких слонов, кабанов, оленей и леопардов. Этот парк также является настоящим раем для любителей птиц - здесь обитает более 400 гималайских видов.

Исследуйте предгорья Гималаев пешком. Гид подготовит для вас индивидуальный trekking-маршрут в соответствии с местностью и вашими предпочтениями, будь то Раничаури, Кашмули или Кунджапури. Рафтинг по реке Ганг с порогами различной сложности, подходящими как для начинающих, так и для опытных любителей приключений, подарит незабываемые впечатления. Вы также можете прогуляться по природным тропам и исследовать богатую флору и фауну вокруг Ананды. Настоятельно рекомендуется погрузиться в глубокую медитацию во время прогулок по дикой природе.



### Древние храмы, ашрамы и монастыри

В колыбели индийской духовности погрузитесь в прошлое и посетите местные храмы и ритуалы, например, удивительный ритуал Ганга Аарти на берегу священной реки. Также обязательными к посещению являются храм Вирахадра, Гита Бхаван, храм Бхарат, храм Кайлаш Никетан, храм Лакшман, храм Нилкантх Махадев, храм Тераманзил и монастырь Миндроллинг (Дехрадун). Отправьтесь в путешествие по "дороге воспоминаний", посетив ашрам группы The Beatles недалеко от Ришикеша, известный как Чаураси Кутия.





- |    |                                     |    |                         |    |                                      |
|----|-------------------------------------|----|-------------------------|----|--------------------------------------|
| 01 | ВИДЫ НА ДОЛИНУ<br>ИЗ ANANDA         | 02 | СПА-ЦЕНТР               | 03 | БАССЕЙН                              |
| 04 | РЕСТОРАН И<br>ПАНОРАМНАЯ<br>ТЕРРАСА | 05 | ГОСТЕВОЙ<br>КОРПУС      | 06 | ЧАСТНЫЕ<br>ВИЛЛЫ                     |
| 07 | АМФИТЕАТР                           | 08 | МУЗЫКАЛЬНЫЙ<br>ПАВИЛЬОН | 09 | ДВОРЕЦ VICEREGAL<br>И СЬЮТ VICEREGAL |
| 10 | ВИДЫ НА ЛЕС                         | 11 | БЕГОВОЙ<br>МАРШРУТ      |    |                                      |

## КОНТАКТЫ:

Ananda in the Himalayas  
The Palace Estate, Narendra Nagar Tehri - Garhwal,  
Uttarakhand - 249175, INDIA

Для запросов и бронирований:

Call: +91 80 69750000 или E-mail: [reservations@anandaspa.com](mailto:reservations@anandaspa.com)

Сайт:

[www.anandaspa.com](http://www.anandaspa.com)

 @AnandaSpa

 [Ananda.in.the.himalayas](https://www.facebook.com/Ananda.in.the.himalayas)

 @Anandainthehimalayas

 @AnandaInTheHimalayas

 [Ananda in the himalayas](https://www.linkedin.com/company/ananda-in-the-himalayas)

