

Forbes beauty



ГИД
ПО ИНДУСТРИИ
КРАСОТЫ

Топ-20
крупнейших
медицинских
компаний
России

ПРОБУЖДЕНИЕ ЧУВСТВ

Хмурость Москвы, бесконечные мысли о работе и прочая рутина мгновенно вылетают из головы в Камбодже — на курорте *Krabey Island by Six Senses*.

Текст: **Ирина Телицына**

Величественный храмовый комплекс Ангкор Ват, древняя столица Ангкор Том, поглощаемые джунглями Та Пром, по которому бегала Лара Крофт, и Бенг Мелеа с загадочно разбросанными блоками. В этом месте силы, на руинах Кхмерской империи, осознаешь себя одиночкой посреди джунглей: отбрасывая все роли, начинаешь обретать себя.

Лучший способ продолжить процесс раскрытия чувств — провести несколько дней, получая уникальный wellness-опыт, в курортном отеле Krabey Island by Six Senses на юге страны (местными авиалиниями из Сиам-репа перебраться в Сиануквиль на берегу Сиамского залива, отсюда 10 минут на лодке до острова, поросшего джунглями).

Оздоровительные программы строятся на комбинации высоких технологий и экспертизы терапевтов. С помощью специального оборудования и ПО каждый гость может за 15 минут пройти скрининг ключевых биомаркеров. Эти показания вместе с обсуждением вашего образа жизни помогают экспертам понять, что нужно именно вашему организму, и подобрать оптимальную персональную программу. Любая из них даст новый опыт даже искушенным спа-пользователям.

Спа-комплекс отеля, помимо фирменных процедур Six Senses, предлагает аутентичные массажи и ритуалы. Особой популярностью пользуется трехчасовой «Кхмерский ритуал». Начинается он с нанесения скраба для тела. После бережного удаления омертвевших кле-

ток добро пожаловать в «чупон», традиционную кхмерскую травяную сауну. Полчаса сидения под тканевым пологом расслабляют мышцы и улучшают кровообращение. Следующий этап — второй скраб с использованием локальных ингредиентов и элементами массажа, что дарит ощущение обновления. И завершает ритуал часовой массаж с комбинацией традиционных техник для снятия напряжения, стресса и болевых ощущений в мышцах. Насколько все меняется в теле и восприятии мира, убеждаешься, когда в самом финале мастер ставит поющую чашу на солнечное сплетение и вибрация расходит по всем косточкам и суставам.

Кстати, wellness-специалисты Krabey Island by Six Senses очень верят в целительную силу звука. Как объясняет куратор оздоровительного направления курорта доктор Бораниямма из Индии, нашему мозгу сложно самостоятельно отключить поток мыслей, а звуковая волна это обеспечивает. И тогда тело может наконец полностью расслабиться. Это легко проверить на себе, посетив особый зал в составе спа-комплекса, напоминающий индуистские и буддийские пещеры для медитаций. Здесь проводят 45-минутную сессию звуковой терапии — медитации с поющими чашами.

Целительный эффект оказывает и прогулка по джунглям или по дощатой дорожке по берегу. Уже на третий день теряешь счет времени, созерцая волны из гамака. И даже по возвращении в Москву пробудившееся чувство, что ты у себя есть, остается. **Fb**

