

Ш А Х М А Т Ы В

WEEKEND



WEEKEND

В Б Л Т А М Х А Ш

# Велнес открывает границы

Елена Стафьева  
о новой швейцарской резиденции Chenot



**Сейчас, когда мы так ограничены в передвижении и лишены многих удовольствий и впечатлений, есть дополнительный резон — помимо очевидных выгод для здоровья — приехать в новый Chenot Palace Health Wellness Retreat Weggis: Chenot делает для своих клиентов официальные документы, позволяющие пересечь швейцарскую границу. И в дополнение ко всем процедурам Chenot можно еще и покататься на лыжах**

Веггис — это образцово-показательный крошечный швейцарский курортный город на берегу Фирвальдштетского, оно же Люцернское, озера: вылизанная главная улица с историческими гранд-отелями и ресторанами, причал, изукрашенные домики с игрушечными садиками, уходящий вверх на холм идеальный газон с прогулочными дорожками, гора Риги с подъемником. Вид на озеро, окруженное горами, которые меняют цвет в течение дня и года, как на пейзажах Ходлера, по нему во все концы бегают нарядные кораблики с белым крестом на красном флаге.

Именно тут, в Веггисе, теперь центр велнес-империи Chenot, именно сюда переехало все из итальянского Мерано, где-то когда-то эта империя начиналась, — головной офис Chenot Group, научно-исследовательская команда, учебный центр и академия Chenot. То есть в Мерано Chenot больше нет. А здесь, в Веггисе, был куплен один из тех самых гранд-отелей belle époque — Park Hotel Weggis, в обоих его зданиях были сохранены исторические интерьеры — например, лобби с камином,

где теперь салон, переделаны все номера и пристроено большое крыло с новыми номерами и медицинским спа-центром. Теперь весь комплекс Chenot Palace Weggis — это 20 000 кв. метров, 5 000 из которых — спа и кабинеты медицинских процедур. 97 номеров — в каждом балкон или своя собственная терраса, фитнес и 20-метровый бассейн с видом на озеро. Есть, в общем, где развернуться.

Главное, что нужно понимать про Chenot, — вы оказываетесь в пузыре, где можно жить, не выходя наружу. Отель стоит немножко на отшибе, и даже до крохотного Веггиса с его кафе и ресторанами нужно идти минут 20, так что ничего не соблазняет, не отвлекает и не нарушает покой, уединение и решимость предаться детоксу, которому тут все и подчинено. Я бы, впрочем, скорее говорила о велнесе и антистрессе — тут ты приходишь в себя, встречаешься с собой, возвращаешься к себе и отчетливо ощущаешь, что делаешь для себя полезные и правильные вещи. И это очень важное ощущение для современного человека.

Кажется, что слова «детокс», «велнес», «Швейцария» и особенно «850 ккал в день» складываются в нечто очень скучное, но на самом деле вовсе нет — для меня это была увлекательнейшая неделя: ни единого скучного дня и даже ни одного скучного часа. Все они были виртуозно расписаны между процедурами — это расписание ты получаешь в первый же день, после консультации с врачом и серии тестов, супертехнологичных, кстати, — для любого не чуждого ЗОЖа и тем более биохакинга человека это все выглядит примерно как Диснейленд для ребенка.

Вот, например, Neugas — самая, пожалуй, инстаграмомкая процедура: отдельные части твоего тела поднимают с помощью системы тросов и противовесов, тебя побуждают делать серию разных движений в разных положениях, чтобы понять, каковы проблемы нервно-мышечного аппарата, где есть асимметрия, где нарушен баланс между разными группами мышц, а в финале тебя подвешивают на специальных тросах — и в этот момент, только ты начинаешь тянуть руку к айфону, как доктор, уже привыкший к такой реакции, говорит «да, да, да — конечно, можно сделать фотографию», берет его и делает твой будущий инста-хит с лучшего возможного ракурса. Это настоящий аттракцион — и при этом серьезная процедура, помогающая найти причину мышечных болей и справиться с ними, восстановить координацию движений.

Или процедура, которую тут называют Anti-Gravity. Ты приходишь в фитнес-зал, и тебя ставят на беговую дорожку, к которой присоединена некая емкость, похожая на большой пластиковый пакет, закрывающий всю нижнюю часть твоего тела, куда накачивают воздух. А дальше дорожка запускается и в дело вступает специальная машина, которая сбрасывает вес твоего тела, снижая гравитационную нагрузку, — и можно бежать в темпе, какого с полным весом никогда в жизни не добиться.

Здесь, в Веггисе, я стала буквально фанатом криокамеры. Это был не первый раз — но от прошлого посещения осталось только воспоминание о пунцовой коже на выходе и неудачной попытке продержаться хотя бы полминуты. В этот раз, увидев в расписании «криотерапия всего тела при  $-110^{\circ}\text{C}$ », я подумала — ну ОК, надо так надо. Но когда я оказалась в третьей комнате с теми самыми немислимыми  $-110^{\circ}\text{C}$  (первые две чуть теплее, чтобы организм успел адаптироваться к холоду), то простояла там две минуты в варежках, носках, теплой повязке на голове и маске и поняла, что мне это каким-то немислимым образом дико нравится. И если бы было можно, я бы ходила

туда каждый день — это совершенно преображает кожу, дает сначала бездну энергии, а потом отличный сон.

Сон, кстати, тут вообще отдельный культ — чтобы решить проблемы со сном, в Chenot Palace Weggis сделали отдельную категорию номеров, Chenot Sleeping Room. Доктор Джордж Гаитанос, научный директор Chenot Group, буквально сияет от гордости, когда показывает их. «Присядьте и скажите мне, не кажется ли вам тут что-то необычным?» — спрашивает он еще до всех объяснений. «Здесь как-то очень тихо», — через 20 секунд говорю я. «Правильно! Потому что здесь идеальная звукоизоляция! И никакие звуки извне не проникают сюда». Кроме этого, здесь перед сном делается идеальная светоизоляция — а перед пробуждением специальная система освещения, не имеющая ничего общего с обычными лампочками, начинает воспроизводить те световые изменения, которые происходят в природе, когда небо сначала становится голубым, потом серым, потом появляются первые отблески зари и т. д. Одновременно с этим появляются звуки природы, голоса птиц и пр. — вот для чего, собственно, нужна такая звукоизоляция. И это не просто работа с циркадными ритмами, это, я бы сказала, буквально тотальная инсталляция, максимальное моделирование естественных процессов во сне нашего тела, которое восстанавливает естественные процессы сна внутри него.

Вообще, эта неделя в Chenot Palace Weggis оказалась полной энергии, радости, впечатлений, сил и вообще жизни. И не только потому, что ты попадаешь в максимально комфортную среду. И даже не потому, что на четвертый примерно день джинсы, надетые для прогулки, начинают приятно болтаться, а утром в зеркале видишь легкое свечение, никак не свойственное твоему лицу в обычной жизни.

Дело в том, что ты оказываешься в месте, где все уже решено за тебя — с учетом именно твоего блага. Это снимает каждодневное давление, уменьшает нагрузку постоянного принятия решений и высвобождает силы и энергию на то, чтобы самым непосредственным образом радоваться жизни — гулять утром по многочисленным трекинговым маршрутам, подняться на гору Риги, выйти из ворот Chenot Palace и свернуть не налево, к Веггису, а направо — и через 20 примерно минут дойти до Хертенштейна, где озеро изгибается и где стоит вилла Сенар — по первым буквам слов «Сергей и Наталья Рахманиновы». Рахманинов купил здесь землю в 1930-м, построил дом и разбил сад — это был первый его собственный дом за пределами России. Дом, можно увидеть, если заранее договориться о визите.

Ну и еще одна ценная возможность, которую открывает поездка в Chenot именно сейчас: дело в том, что в Швейцарии работают подъемники и открыто большинство трасс, и это сейчас практически единственная возможность покататься в Альпах. Веггис в полчасе езды от Цюриха, то есть недалеко от главных гор, но даже и на склоне горы Риги есть трассы и можно кататься. И это сейчас звучит практически как сказка.

