

[МАРИ КЛЭР] РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

НОЯБРЬ 2017

# mari-claire

МОДЕЛЬ:  
JUSTINE GENEAU

ЮБИЛЕЙНЫЙ  
НОМЕР

20

*лет  
в России*

D: 9,50€A, B, F, I, L, NL, SK: 10,00€C, CY: 10,00€G, GB: 6,50 GBP, CH: 16,00 CHF; N: 97 NDK

ISSN 1562-5141



17 011

9 771562 514007

>



### ПОМЕДИТИРОВАТЬ

Комплекс асан «Сурья Намаскар» между третьей и четвертой чашкой кофе – дело хорошее, но довольно бесполезное. Увлечение духовными холистическими практиками требует тишины, покоя и полного погружения. Все это можно найти у подножия Гималаев в отеле Ananda in the Himalayas. В основе создания курорта лежат традиционная древнеиндийская философия Аюрведы, йоги и учения веданты. Вполне закономерно, что это место идеально подходит для восстановления внутреннего баланса, гармонизации энергии, омолаживающих и оздоравливающих ритуалов.

*Ananda in the Himalayas  
The Palace Estate, Narendra  
Nagar Tehri – Garhwal,  
Narendra Nagar, Uttarakhand  
249175; [anandaspa.com](http://anandaspa.com)*



### ПРОЙТИ КУРС ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЯ

Члены российского императорского дома не раз ездили на балтийское побережье, чтобы поправить здоровье: женщины набирались сил для рождения детей, а мужчины боролись с хандрой. И то и другое сегодня можно повторить в открывшемся недавно в центре Риги отеле Grand Kempinski. На территории 1300 кв. м расположена зона Kempinski Spa, где есть не только кабинеты для ухода за лицом и телом, но и баня, сауна, спа-сьют и ледяной фонтан. Причем спа-меню продумано и разработано с учетом сезонности и смены времен года: весной – получайте детокс-массаж, зимой – согревающее обертывание. Но самое интересное – это, конечно, процедуры с местными целебными грязями, для которых выделено отдельное пространство. Они помогают восстановить силы, снять стресс, провести детокс и способствуют оздоровлению организма в целом. Особый плюс этого места – удобное расположение. В свободное от масок и обертываний время можно погулять по Риге или съездить в Юрмалу.

*Grand Hotel Kempinski Riga  
Aspazijas bulvāris 22, Centra  
rajons, Rīga, LV-1050, Latvia;  
[kempinski.com](http://kempinski.com)*



### ВОССТАНОВИТЬ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

Brenners Park-Hotel & Spa в Баден-Бадене – идеальное место для ценителей буржуазного отдыха «на водах» и немецкого здравоохранения. Под спа здесь отведена целая вилла с романтическим названием Stéphanie. Одно из неоспоримых достоинств места – возможность заниматься спортом (и не только им) круглый год. Кроме того, в Баден-Бадене около 20 источников горячих хлористо-натриевых вод, которые помогают при заболеваниях суставов и позвоночника, при восстановлении после травм, заболеваниях нервной системы. Специалисты определяют, что именно и в каких количествах вам надо пить, и разрабатывают индивидуальную лечебно-оздоровительную программу. Особого внимания заслуживает отделение физиотерапии, где грязелечение, остеопатия, мануальные методики соседствуют с современными тренажерами для восстановления и лечения опорно-двигательного аппарата.

*Villa Stéphanie (Brenners  
Park-Hotel) Schillerstraße  
4/6, 76530 Baden-Baden,  
Germany; [brenners.com](http://brenners.com)*