



ANĀNDA®

IN THE HIMALAYAS

A DESTINATION SPA



IN THE INFINITY OF *Life*



TAKE TIME OUT FOR THE *Soul*



ВСТУПЛЕНИЕ

Среди Гималайских холмов, окутанная загадочной дымкой времени расположена Ананда – один из лучших СПА мира. В прошлом резиденция Махараджи Tehri-Garhwal, сейчас это идеальное место для тех, кто ищет покоя, гармонии и хорошего самочувствия. Уникальные методики, основанные на традициях Аюрведы, Йоги и Веданты в сочетании с самыми современными методиками, усиливающими силу воздействия старинных ритуалов, делают Ананду идеальным местом для ухода от мирского к духовному. Здесь каждый уголок буквально излучает гармонию и пробуждает лучшие чувства.

Почувствуйте краски жизни всеми фибрами души.

В Ananda используются только собственные косметические СПА линии местного производства на основе чистейших натуральных ингредиентов. Различные эфирные масла, грязи, глины и растительные компоненты смешиваются для достижения наилучшего эффекта, базирующегося на использовании собственных глубоко скрытых резервов организма.

СОДЕРЖАНИЕ:

Аюрведа / Лечебные Процедуры / Йога И Медитация / Шудхикрии “Методики Йогического Очищения” / Международные Процедуры Для Тела/ Обертывания И Пилинги / Гидротерапия /Процедуры Для Лица / Фитнес И Другие Активные Виды Отдыха





Аюрведа в Ananda

Аюрведа в Ananda составляет существенную часть расписания для гостей отеля. Начиная от массажей и специально разработанных индивидуальных программ, здесь все создано для того, чтобы помочь вам в достижении намеченной цели. Аюрведа поможет вам очиститься, исцелиться, расслабиться и зарядиться энергией.

Древние индийцы были известны как высокоинтеллектуальные и тонко чувствующие люди. Одним из основополагающих принципов жизни было отсутствие разделения между разумом и телом. Разум – это тело, а тело – это разум. Таким образом, улучшая тело, мы улучшаем разум и душу и наоборот. Аутентичность и строгое следование этой древней жизненной философии выражаются в использовании во время лечебных ритуалов выдержанных травяных порошков, травяных масел, латунных сосудов, деревянных массажных столов. Все специалисты СПА центра прошли обучение в традиционных Аюрведических школах. Будь то особым образом приготовленное Аюрведическое блюдо или традиционный массаж, Ваше тело и разум подвергнутся глобальным переменам. И все это в окружении нетронутой природы Гималаев, которые считаются колыбелью Аюрведы.

Согласно концепции Аюрведы вселенная состоит из пяти базовых элементов: эфир, воздух, огонь, вода и земля. Сами по себе эти элементы неодоушевленные, однако, сочетаясь между собой, они дают жизнь трем основным биологическим силам или базовым принципам, но которым существует человеческий организм, так называемые Доши. И так как в каждом человеке присутствует свой индивидуальный баланс базовых элементов, одна Доша всегда доминирует в организме и определяет нашу личность.



Аюрведическая консультация по оздоровлению (30 минут)

Во время данной консультации будут проанализированы Ваше физическое, умственное и эмоциональное здоровье для того, чтобы помочь Вам лучше понять Вашу индивидуальную энергетическую конституцию и сочетание трех Дошей (трех основных биологических жизненных сил), которое и определяет Ваш тип и текущий дисбаланс в организме. Затем специалист по Аюрведе определит для Вас индивидуальную диету и программу занятий, которая поможет восстановить баланс организма, улучшить энергетику и обеспечить чувство покоя.

Аюрведическая консультация по образу жизни (30 минут)

Аюрведа пропагандирует стиль жизни в гармонии с матерью природой. Во время данной консультации будут оценены результаты диеты и программы занятий, которой Вы придерживались во время своего пребывания в отеле. Затем специалист по Аюрведе даст Вам рекомендации по поддержанию достигнутого результата в домашних условиях, т.е. специальную диету и советы по образу жизни. Соблюдение этих рекомендаций принесут баланс и гармонию в Вашу повседневную жизнь и в конечном итоге обеспечат великолепное здоровье!



Абайанга (55 минут)

Традиционный массаж, выполняемый синхронно двумя опытными специалистами по Аюрведе при помощи насыщенного экстрактами трав кунжутного масла, также известный как “массаж в 4 руки”. Абайанга улучшает общее состояние организма, а также нормализует сон и улучшает зрение. Помогает выводить токсины, очищает организм и обеспечивает глубокую релаксацию. Часто используется в антивозрастной терапии.

Широдхара (55 минут)

Теплое масло с травами тонкой струйкой льется на лоб, в область третьего глаза, успокаивает и стимулирует разум и тело. Наряду с восстановительным и омолаживающим эффектом Широдхара улучшает память, лечит неврологические расстройства и нормализует сон и кровяное давление.

Пижичил (75 минут)

Роскошная, омолаживающая процедура, заключающаяся в поливании всего тела подогретым маслом с экстрактами трав. При этой процедуре все тело медленно и ритмично, с небольшим давлением смазывается теплым маслом. Пижичил улучшает иммунитет, выводит токсины и улучшает гибкость и подвижность суставов.

Чурна - сведана (55 минут)

После нанесения специального масла на все тело, производится массаж с помощью мешочков с травами, окунаемых в теплое масло, что обеспечивает интенсивное потоотделение, имеющее терапевтический эффект. Процедура улучшает циркуляцию, ускоряет вывод токсинов из организма, облегчает мышечные боли и напряжение мышц, лечит ревматизм, артрит и спортивные травмы.

Такрадхара (55 минут)

Успокаивающая процедура, в процессе которой прохладная лечебная пахта тонкой струйкой льется на лоб, принося облегчение страдающим бессонницей, депрессией, проблемами с кожей головы и волосами, имеющими психологическую или стрессовую основу. Не рекомендуется в зимнее время.

Удвартана (45 минут)

Интенсивный глубокий сухой массаж всего тела с травяными порошками, стимулирующими волосяные фолликулы и помогающими разрушить излишки подкожного жира. Данная процедура борется с ожирением и выводит токсины. Обладает тонизирующим эффектом и подтягивает кожу.

Мукха Лепа (55 минут)

На протяжении многих веков Мукха Лепа являлась неотъемлемой частью ритуала красоты для Индийских женщин. Традиционные травы используются для того, чтобы очищать, пилинговать, тонизировать и, наконец, увлажнять кожу. Специальная травяная маска – лепа, подготовленная с учетом преобладающей доши, наносится на лицо, пробуждая внутреннюю красоту человека.

Тан Лепа (55 минут)

Процедура стимулирует природное очищение и возможности самоизлечения организма. После массажа с лечебными травяными маслами на все тело накладывается травяная маска, направленная на вывод токсинов и насыщение организма важнейшими минералами.

Традиционный Аюрведический Массаж Головы (30 минут)

Массаж головы с использованием аюрведического масла, практикуемый в Индии уже несколько тысячелетий и по-прежнему считающийся одной из самых эффективных массажных техник. Он полезен для улучшения зрения, повышения уровня энергии мозга, улучшения концентрации, а также играет важную роль в ослаблении стрессового состояния. Массажист использует преимущественно пальцы рук, а также небольшое давление ладонями, воздействуя на различные точки головы, лица, шеи и плеч.

Тарпана (30 минут)

Аюрведическая процедура для глаз с применением лечебного масла “гхи”. Вокруг глаз создается барьер из размолотого в пудру горошка нут. Затем в образованные «ванночки» тонкой струйкой льют лечебное масло “гхи”. Процедура имеет охлаждающее действие на воспаленные и уставшие глаза. Обеспечивает лечебный эффект в случае проблем с глазами, улучшает зрение, уменьшает напряжение глаз.

Гандуса (30 минут)

Процедура заключается в удерживании во рту на протяжении нескольких минут лечебного масла или отвара. Оказывает очищающее воздействие, выводит токсины и обладает лечебным эффектом при проблемах полости рта, десен, зубов и даже проблемах с голосом. Освежает дыхание и улучшает подвижность мышц лица.

Кавала (30 минут)

Процедура заключается в полоскании рта и горла лечебным маслом или отваром. Эта простая успокаивающая процедура высокоэффективна при проблемах с полостью рта и горла, а также при проблемах с голосом.

Кати Васти (30 минут)

Процедура направлена на снятие болей в спине. Вокруг болевого участка на спине сооружается небольшой герметичный круг, напоминающий бассейн. Затем в него наливается теплое масло. Уменьшает напряжение мышц, боли в спине, а также благотворно воздействует на межпозвоночные диски и нервные окончания, расположенные на спине.

Талаподичил (45 минут)

Травяная маска для головы, которая умиротворяет разум, тело и душу. Ее прохладное прикосновение помогает облегчить симптомы бессонницы, снимает стресс, лечит мигрени и приносит чувство внутреннего баланса.

Уровасти (30 минут)

Процедура направлена на балансирование сердечной Чакры. Уменьшает стресс и предотвращает проблемы в области грудной клетки. Теплые лечебные масла медленно наливаются в резервуар, сделанный из специального теста, который помещают на область груди. Облегчает мышечное напряжение, уменьшает дискомфорт и обеспечивает наилучший баланс между телом и разумом.

РАСАЙАНА

Расайана – это группа Аюрведических процедур, направленных на усиление иммунитета и улучшение работы иммунной системы. Процедуры подбираются индивидуально таким образом, чтобы усилить природные защитные силы организма. Расайана благотворно влияет на разум, тело и душу и улучшает общее состояние здоровья.

Снеха Васти (30 минут)

Основной частью доши Vata является rakwashaya (толстый кишечник).

Для воздействия на него используются масляные клизмы, с помощью которых лечатся такие проблемы как запоры, неврологические расстройства, метеоризм, боли в нижнем отделе спины, подагра и ревматизм. Процедура питает и восстанавливает ткани тела.

Кашья Васти (55 минут)

Очищающая клизма, которая обычно ставится после проведения курса Sneha Vasti. Kashaya Vasti питает и восстанавливает дхату (ткани тела), улучшает их функционирование и повышает иммунитет. Эта клизма содержит множество питательных веществ, но в то же время эффективно выводит накопленные токсины из толстой кишки.

Насьям (30 минут)

После массажа верхней части тела (от плеч и выше) происходит закапывание лечебного масла в нос. Во время этой процедуры непрерывно массируются зоны вокруг носа, шея и плечи. Эта процедура чрезвычайно эффективна для очищения носовых пазух и для лечения мигреней, хронических простуд, головных болей и проблем грудной клетки.







В Ананда практикуется чистая, традиционная Йога уходящая корнями в Хатха Йогу и адаптированная под персональные потребности каждого гостя. Это – наука, охватывающая все аспекты жизни различным образом для достижения наилучшего баланса между разумом, телом и духом. Она помогает достичь идеального здоровья и ведет нас от простой осведомленности к глубокому пониманию, в конечном счете приводя к полному постоянному блаженству или Сат-Чит-Ананда, что является целью Йоги.



Консультация по Йоге (30 минут)

Наши опытные учителя Йоги на протяжении Вашего пребывания в Ананда узнают Ваши стремления и цели. После этого они разработают Вашу индивидуальную программу Йоги и медитации и будут помогать Вам претворять ее в жизнь для достижения баланса и гармонии.

Хатха Йога (60 минут)

Во время этого индивидуального урока Хатха Йоги Вы в процессе диалога с учителем получите рекомендации и поправки по каждой позе в соответствии с Вашими индивидуальными нуждами. Во время каждой позы учитель поможет Вам понять взаимодействие различных групп мышц и частей Вашего тела. Для наилучшего понимания того, как принять ту или иную позу, учитель расскажет Вам о различных частях Вашего тела.

Гататмак Йога (Процесс познания себя) (60 минут)

Гататмак Йога предназначена для тех, кто уже давно занимается йогой. Традиционные позы из Хатха Йоги, используемые во время занятия, обладают естественной динамикой. Все занятие построено вокруг двух традиционных последовательностей поз известных как Surya Namaskara (приветствие Солнца) и Chandra Namaskara (приветствие Луны). Эти две высокоэффективные практики в первую очередь сконцентрированы на ритме, динамизме и связи между телом и разумом.





Крийа Йога (Процесс высвобождения психической энергии) (75 минут)

Само слово Крия обозначает активность или движение, в данном контексте активность или движение разума или понимания. Крийа Йога во взаимосвязи с техниками Хатха Йоги такими как asana (поза), Pranayama (контроль дыхания), Mudras (символический язык жестов), Bandhas (энергетические “замки”) и другими различными Shatkriyas (техники очищения), высвобождает и направляет в нужное русло физическую и более тонкую психическую энергию для достижения оптимального состояния здоровья и духовного возрождения.

Пранайама высокого уровня с Bandhas (энергетические “замки”)

(прибл. 45 минут)

Это – форма Пранайамы высокого уровня, производимая с использованием энергетических “замков” для оживления системы Тело – Разум. Пранайама с Bandha - это очень интенсивная техника. Она активизирует и регулирует “жизненную силу” прана и помогает достичь и испытать высокий уровень вибрационной энергии.

Пранайама (30 минут)

Жизнь, наполненная стрессами, имеет глубокий эффект на систему дыхания. В Пранайаме особое внимание уделяется работе с дыханием. Пранайама буквально означает рост праны (Жизненной энергии). Различные техники Пранайамы исправляют неправильные привычки дыхания. В том числе снимают блокады с тонких энергетических каналов, повышают уровень жизненной энергии и способствуют расслаблению.



МЕДИТАЦИЯ Техники Медитации, практикуемые в Ананда, включают медитацию под руководством опытных учителей и техники расслабления, берущие свое начало в древних Индийских Традициях и одновременно адаптированные к современным нуждам. Они позволят Вам расслабиться, восстановить и омолодить всю систему тело-разум, а также достичь гармонии на физическом, ментальном и духовном уровнях.

Йога Нидра (Техника глубокого расслабления) 45 минут

Йога Нидра означает ‘Сон Психики’; состояние сознательного сна, в котором человек балансирует на грани сна и бодрствования. Это – высокоэффективный процесс релаксации, позволяющий убрать состояния тревоги и разбудить знания и огромный лечебный потенциал нашего подсознания.

Чакра Шудди (Техника очищения чакр) (45 минут)

Чакра Шудди означает ‘очищение энергии психических центров’. Это одна из важнейших техник Кундалини Йоги. Чакры – это тонкие энергетические центры в нашем теле. Чакра Шудди очищает всю систему чакр при помощи визуализаций и мантр. Она помогает разрешить многие проблемы, связанные с чакрами, вызывая глубокие трансформации и чувство личностной целостности.





Антар Муна (Искусство наблюдения за мыслями) (45 минут)

Антар Муна или “Внутренняя Тишина” это очень систематическая техника, углубляющая проникновение в процесс мышления и развивающая способность управлять им. Данная техника медитации дает возможность глубоко проникнуть и понять причины ментального и эмоционального напряжения и помогает сделать шаг в направлении достижения эмоциональной и ментальной гармонии.

Аджапа Джапа (Медитация спонтанного осознания) (45 минут)

Аджапа Джапа – это самопроизвольное знание Мантры. ‘Джапа’ означает повторение. ‘Аджапа’ означает самопроизвольное повторение. В основе Аджапа Джапа лежит повторение мантры в ритме с процессом дыхания. Эта практика эффективная для блокировки нежелательного потока мыслей и развития способности внутреннего сосредоточения, что способствует отдыху и восстановлению психики.

Чидакаша Дхарана (Внутреннее зрение) (45 минут)

Слово Чидакаша происходит от двух корней – ‘Чит’ (Chit) и ‘Акаша’ (Akasha). Чит означает сознание и Акаша означает ‘пространство’. Чидакаша обращается к пространству, где происходит вся простая и более тонкая деятельность сознания. Медитация Чидакаша использует способность зрения, чтобы значительно углубить самопознание с простого сенсорального уровня к тонким психическим и праническим измерениям.

Хридайакаша Дхарана (Совершенствование эмоциональной энергии) (45 минут)

На Санскрите Хридайа означает ‘сердце’. В данном случае сердце представляет центр тонких чувств и эмоций. Эта психотерапевтическая техника медитации позволяет высвободить подавляемые ощущения. Это в свою очередь помогает преступить пределы ограниченного мышления и эмоций и таким образом достичь состояния эмоциональной стабильности через внутреннее изучение своих чувств.

Тратака (Медитация при свечах) (30 минут)

Означает ‘Пристальный взгляд’ и служит промежуточным звеном между физическим очищением и медитативными практиками. Улучшает память и помогает развивать умение концентрироваться и силу воли.



ШУДХИКРИИ “МЕТОДИКИ ОЧИЩЕНИЯ”

С незапамятных времен чистота тела и разума играла важную роль в достижении идеального здоровья. Хатха Йога строится на предпосылке “чистота тела помогает достичь чистоты мыслей и разума”. Мы предлагаем Вашему вниманию несколько широко известных методик очищения, применяемых в Йоге.

Кунжал Крия (30 минут)

Широко используемая в Йоге практика, позволяющая очистить пищеварительный тракт между желудком и ртом. Кунжал удаляет избыток слизи, помогая излечивать кашель и простуду, бронхиты, астму и другие дыхательные проблемы.

Джал Нети (30 минут)

Джал Нети – это практика очищения носовых пазух при помощи орошения их теплой соленой водой. Нети помогает облегчить проблемы с носовыми пазухами, улучшает зрение и уменьшает проявления аллергии.





Любая спа программа не будет совершенной без органичного сочетания различных наиболее известных процедур со всех концов света. Здесь собраны воедино методики известные с древних времен и почерпнутые из античных текстов, секреты красоты Египетских принцесс, методики Древнего Рима и Древней Греции, процедуры, практиковавшиеся в первых СПА Европы, духовные ритуалы Японских Мастеров. И все они скомбинированы между собой особым образом, формируя новые восстанавливающие процедуры такие как чувственная Ароматерапия, расслабляющий массаж при помощи горячих и холодных камней, мягкая целительная сила Рейки, Рефлексология. Вот лишь некоторые из процедур, направленных на восстановление и омоложение.

Прикосновение Ананды (30 минут)

Во время этого массажа на кожу наносится питательная смесь подогретых масел из подсолнечника, зародышей пшеницы с добавлением масла розы. Плавные ритмичные движения в области спины, шеи, плеч и головы снимают глубокое напряжение и стресс, облегчают боли, способствуют более глубокому дыханию, умиротворяют разум и позволяют Вам ощутить единство со своим телом.

Рефлексология (55 минут)

Рефлексология направлена на восстановление естественного равновесия в организме. Эта мягкая процедура стимулирует естественную работу организма, способствуя восстановлению здорового баланса. Существует миф о том, что рефлексология должна быть болезненной, чтобы приносить пользу. Но в реальности даже легкое прикосновение может оказать заметное воздействие на общее состояние здоровья человека, стимулируя рефлексорные точки для восстановления потока энергии в организме.

Шведский массаж (55 или 85 минут)

Шведский массаж – это работа с поверхностными слоями мышц; он расслабляет тело, улучшает кровообращение, выводит побочные продукты метаболизма и способствуют возникновению у пациента чувства единства организма.

Ароматерапевтический массаж (85 минут)

Холистическая процедура, в основе которой лежит нанесение на тело смеси из тщательно отобранных эфирных масел на питательной растительной основе, используя техники лимфодренажа и акупунктурного массажа для достижения и поддержания физического, психологического и духовного благополучия. На выбор предлагаются расслабляющие, тонизирующие, очищающие масла, а также масла со специями Ананды или из дикой розы, усиливающие терапевтический эффект этой известной с древности процедуры.





Глубокий Массаж (55 или 85 минут)

Процедура рекомендуется для участков тела, где есть напряжение или регулярные боли. Используя разнообразные техники мышечного расслабления, массажист прорабатывает проблемные зоны, учитывая Ваш индивидуальный болевой порог, ставя своей целью снятие хронического напряжения.

Ананда Фьюжн (55 или 85 минут)

Знаковая процедура от Ананды в Гималаях – была создана нашими специалистами с учетом индивидуальных потребностей и пожеланий каждого человека. Фьюжн из Тайского массажа, Рефлексологии, Ароматерапии, Глубокого Массажа, Тибетского и Шведского массажей – все эти техники используются для создания массажа с мощным терапевтическим эффектом, приспособленным под нужды каждого пациента. В зависимости от выбранных техник используются смеси эфирных масел, горячие компрессы из Тибетских трав, Аюрведические доша масла, средства по уходу за ногами на основе перечной мяты и смесь эфирных масел с морскими солями.

Шиатсу

В массаже Шиатсу («ши» - палец, «ацу» - надавливание) используются техники надавливания кончиками пальцев (или ладонью) на определенные участки тела человека. При помощи Шиатсу происходит стимуляция естественных защитных сил человеческого организма. С этой целью раздражают акупунктурные точки, находящиеся на так называемых меридианах или каналах, по которым течет жизненная энергия человека. Шиатсу оказывает положительное воздействие на нервную систему, стимулирует функции различных внутренних органов, обладает общеукрепляющим действием.

Традиционный Тайский Массаж (85 или 115 минут)

Традиционный Тайский Массаж, также известный как пассивная Йога, совмещает в себе мягкие покачивающие движения и ритмичные надавливания с направленным точечным воздействием и растяжками из йоги. Тайский Массаж восстанавливает тело и разум и обеспечивает баланс потока внутренней энергии. Во время процедуры учитываются индивидуальные особенности каждого пациента, связи между разумом и телом, даря чувство свежести, энергичности и баланса.

Массаж при помощи Камней (75 минут)

Массаж при помощи камней – это форма глубокого интенсивного массажа, улучшающая осанку и кровообращение.

Нежное тепло нагретых базальтовых камней дает чувство глубокого расслабления, тепла и всеобъемлющего комфорта и снимает напряжение. На контрасте холодные кусочки мрамора обладают лечебным эффектом и эффектом детоксикации, усиливают внутренние



Индийский Массаж Головы (55 минут)

Эта древняя процедура расслабляет, тонизирует и снимает напряжение мышц шеи, головы и плеч, а также помогает выводу токсинов, благодаря стимуляции кровообращения, и создает поток позитивной энергии через чакры, даря ощущение мира и спокойствия.

Аромапроцедура для головы с горячими эфирными маслами (45 минут)

Эфирные масла Герани, Лаванды и Розмарина мягко втираются в кожу головы, оказывая увлажняющее, восстанавливающее и успокаивающее действия. Для того, чтобы улучшить впитывание масел, голову заворачивают в теплое полотенце, что также улучшает питание и повышает эластичность волос. Данная процедура идеальна для сухой обезвоженной кожи головы, а также улучшает состояние волос.

Тибетский Массаж Ку Нье (75 минут)

В основе Тибетского массажа лежит лимфодренаж, акупрессура и работа с энергетическими меридианами при помощи горячих припарок из Гималайской соли с добавлением кардамона, лаванды и джатаманси (нарда) на спину, ноги и грудную клетку. Завершает процедуру великолепный массаж головы и энергетических меридианов всего тела. Целью данной процедуры является восстановление нервной системы и стимуляция свободного потока энергии в организме.

Массаж Шиланжит (90 минут)

Массаж способствует обретению баланса ума, тела и души. Уходя корнями в Аюрведические традиции, эта процедура соединяет и работает с двумя жизненно важными компонентами: дыханием и физическим телом в унисон. Во время массажа происходит воздействие на определенные точки Марма для обретения расслабления, восстановления нервной системы и восстановления уровня энергии. Для процесса обновления в процедуре также используются два компресса: прохладный на нижнюю часть спины и тёплый - на живот. Само вещество - Шиланжит, собранный в Гималаях известен своим мощным обновляющим потенциалом. Другой компонент, участвующий в процедуре - масло Аргании богато витамином Е и усиливает эффект этого опыта.

Тибетский Ритуал (115 мин)

Ритуал, состоящий из скраба и массажа, направленный на достижение баланса пяти базовых элементов и восстановление гармоничного потока энергии в организме и жизненных сил. Смесь из пяти эфирных масел, специально подобранных для достижения баланса пяти элементов, великолепно сочетается с Тибетскими техниками массажа и акупрессуры с горячими травяными компрессами.

Массаж Спины Кундалини (85 минут)

Кундалини – богиня знания в виде свернувшейся в кольцо змеи – это дремлющая энергия, сконцентрированная в основании позвоночника, которая, пробудившись, поднимается вверх по позвоночнику к третьему глазу, вызывая прилив энергии и духовное просветление. Эта процедура успокаивает, расслабляет и балансирует всю нервную систему благодаря использованию смеси эфирных масел в сочетании с древними техниками массажа и оздоровления чакр. Массаж начинается со скраба всего тела и далее концентрируется на зоне спины.

Массаж для двоих (115 минут)

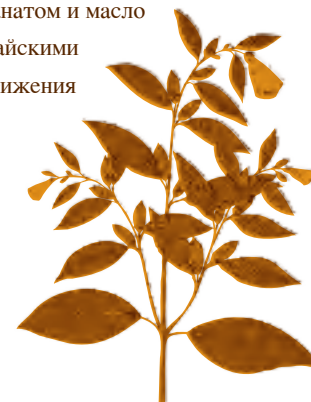
Эта прекрасная процедура для двоих объединяя скраб и полный легкий массаж тела включает использование самых изысканных масел Розы (масло любви), Флердоранжа (для сияния Вашей кожи) и Жасмина (для стимуляции потока любви), сочетание которых дают великолепную связь разума, тела и духа. Побалуйте себя в нашем мистическом Кама Suite и пройдите путь от мирского к духовному.

Массаж Манипура (85 минут)

На Санскрите Манипура означает драгоценный камень. Процедура подразумевает работу с чакрой солнечного сплетения, нашим центром огня и солнечной энергии, который воспаляет наши здоровье и жизненную силу. Процедура заключается в стимуляции солнечной энергии, скрытой внутри нас, при помощи рефлексологии и массажа марма, лимфодренажа и наложения горячих компрессов из Гималайских трав на 10 “лепестков” солнечного сплетения. Это – уникальный массаж тела, объединяющий различные техники и направленный на восстановление энергии Вашего тела. Массаж начинается со скраба всего тела и далее концентрируется на районе живота и диафрагмы.

Массаж для будущих мам (55 или 85 минут)

Процедура проводится с экстрактами Лаванды, Ромашки и Окопника с семенами шиповника, гранатом и маслом Арган и приносит чувство умиротворения и гармонии. При помощи теплых компрессов с Гималайскими травами и компрессов с лавандой проводится нежный и мягкий массаж марм и меридианов для достижения чувства глубокой релаксации.



Питательные Обертывания

Обертывания в Ананде созданы для того, чтобы вызвать расслабление, очищение и питание тела. Ингредиенты для подготовки обертываний отобраны из местных природных ресурсов (фрукты, овощи, индийские травы, морские соли и чистые ароматические масла). Их исцеляющие качества обеспечат природное сияние Вашего тела.

Древнеиндийская Маска для Тела (55 минут)

Насладитесь специальной глиняной маской для тела, специально разработанной специалистами СПА в Ананда с использованием известных с древности трав и специй. Согревающий и смягчающий эффект имбиря и кардамона усиливают природную способность организма к самоизлечению. После маски Вы почувствуете себя ожившим и омолодившимся.

Арома Кокон (85 минут)

Это – вершина релаксации. Легчайшими как перышко движениями массажист осуществляет лимфодренаж с использованием смеси из питательных, очищающих масел, масел со специями от Ананда, дикой розы и стимулирующих масел. Обертывание в теплое одеяло обеспечивает впитывание выбранных масел в кожу. Процедура завершается нанесением на кожу теплого крема, усиливающего увлажняющий эффект.

Энергетическое Обертывание для Тела (85 минут)

Наша земля насыщена лечебными минералами известными на протяжении тысячелетий. Насладитесь восстанавливающей процедурой с эффектом детоксикации с использованием чистейших элементов, имеющих энергетические свойства дарованные им матерью Землей.







ГИДРОТЕРАПИЯ

Для всех процедур Гидротерапии в Ананда мы используем только чистейшую родниковую воду из Гималайских источников. Гидротерапия в сочетании с чистыми эфирными маслами расслабляет, очищает и питает тело, а также повышает иммунитет, улучшает кровообращение и метаболизм и стимулирует внутренние процессы самоисцеления в организме.

Ароматическая Ванна (25 минут)

В ванну добавляется смесь из успокаивающих, питательных, очищающих или обогащенных специями эфирных масел в зависимости от индивидуальных потребностей каждого.

Стимулирующий Блиц-Душ (20 минут)

На тело направляется струя воды под высоким давлением для стимуляции кровообращения и улучшения контура тела. Процедура рекомендована для борьбы с жировыми отложениями и с целлюлитом





ПИЛИНГИ

Пилинги – это идеальное начало Вашего пребывания в Ананде. Пилинг, проведенный перед началом процедуры, улучшает впитывание лечебных средств в кожу и в результате – более длительный лечебный эффект. Используемые в пилингах скрабы помогают удалить загрязнения, омертвевшие клетки кожи, смягчить огрубевшие участки кожи, а также улучшают кровообращение и повышают эластичность кожи.

Солевой Скраб со Специями (45 минут)

Эфирные масла черного перца, кардамона и имбиря добавлены в натуральную морскую соль. Скраб оказывает согревающий и смягчающий эффект, особенно эффективен для снятия мышечного напряжения и болей в суставах, а также великолепно расслабляет.

Солевой Скраб с Дикой Розой (45 minutes)

Эфирное масло дикой розы добавлено в натуральную морскую соль. Скраб способствует балансу разума, тела и души.

Mogra Scrub/ Скраб с Могра (Индийским Жасмином) (45 минут)

Эфирное масло Могра (Индийского жасмина) добавлено в натуральную морскую соль. Скраб прекрасно действует на сухую, жирную, раздраженную и чувствительную типы кожи.

Питательный Скраб для Будущих Мам (45 минут)

Удивительно нежный скраб со свежим медом, семенами шиповника и розовой водой, добавленных в натуральную морскую соль. Мягко очищает кожу и восстанавливает баланс энергии.

Базовый Солевой Скраб (45 минут)

Эфирные масла розы, ветивера и сандала добавлены в натуральную морскую соль. Скраб стимулирует и укрепляет кожу и одновременно успокаивает и умиротворяет разум.

Тонизирующий Солевой Скраб (45 минут)

Эфирные масла апельсина, эвкалипта и перечной мяты, добавленные в натуральную морскую соль. Скраб обладает эффектом стимуляции на ментальном и физическом уровне.

Очищающий Солевой Скраб (45 минут)

Эфирные масла грейпфрута, кипариса и можжевельника добавлены в натуральную морскую соль. Скраб великолепно очищает и эффективно борется с целлюлитом.



ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА

Кристаллы, камни, чистейшие эфирные масла, органические кремы, древние Тибетские масла, облепиха, мед, гели на основе алоэ, розовое масло и растительные масла в сочетании с балансировкой чакр и древними Индийскими ритуалами красоты делают все процедуры для лица, проводимые в Ананде, непревзойденными по своему омолаживающему воздействию.

Сияние Розового Кварца (75 минут)

Кристаллы розового кварца, заряженные энергией Священной реки Ганг, отдают коже свои смягчающие и питательные вибрации, эффективно успокаивая даже самую чувствительную кожу. Почувствуйте теплую розовую энергию кристаллов в то время как Ваше лицо нежно очищают, делают пилинг и увлажняют, используя смесь из чистейших масел Розы, Алоэ Вера и порошок Сандалового дерева. Почувствуйте заботу и умиротворение от легкого скольжения палочек из Розового Кварца по Вашей коже. Для усиления эффекта от процедуры Ваше тело окутывает “паутина” из Розового Кварца чтобы защитить Вашу ауру.

Омоложение с Аметистом (75 минут)

Почувствуйте себя окруженным заботой и защищенным внутри “паутины” из кристаллов Аметиста. Эта удивительная процедура для лица обладает лечебным эффектом. Кристаллы Аметиста активно помогают очищать и дают новую жизнь коже. Почувствуйте ауру целительной энергии в то время как палочки из кристаллов Аметиста в сочетании с чистыми эфирными маслами розы и ветивера увлажняют, охлаждают и очищают Вашу кожу.

Тибетская Процедура Ку Нье (75 минут)

Древнее Тибетское масло и органическая облепиха даруют коже клеточное омоложение, улучшают микроциркуляцию и таким образом препятствуют процессу старения. Тибетская Процедура для лица Ку Нье балансирует нашу глубинную энергию. Процедура начинается с пилинга с использованием скраба из шиповника, который нежно очищает и подготавливает кожу к эликсиру из облепихи. Глубокий лимфатический дренаж и акупрессура с нагретыми камнями восстанавливает природное сияние кожи. А лавандово-медовая маска завершает процедуру.



Гармонизация Вишшудха (55 минут)

Вишшудха означает ‘высшая степень чистоты’. 16 лепестков чакры горла отражены на лице. Розовое масло – основа лечебного эффекта – в сочетании с древней техникой массажа мрам очищает и открывает энергетическое поле лица и шеи. Целью этого является снятие энергетических блокад и стимуляция потока энергии вдоль лицевых траекторий, чтобы подготовить их для получения праны и света. Эта процедура пробуждает энергию блаженства Вашего тела, а также восстанавливает прекрасный и сияющий вид кожи.

Королевская Процедура от Ананда (85 минут)

Побалуйте свои чувства и омолодите кожу при помощи этой уникальной процедуры для лица, которая начинается с расслабляющего массажа спины, а завершается массажем ног. Ваша кожа станет мягкой, чистой и вы почувствуете удивительную свежесть.

Гималайская Процедура с Медом и Розой (55 минут)

Эта освежающая и стимулирующая процедура для лица проводится с использованием смеси эфирных масел Сандала и Розы. Чистый мед массажными движениями втирается в кожу, а затем накладывается охлаждающая огуречная маска. Пока маска нежно увлажняет Вашу кожу, насладитесь смягчающим массажем рук или ног.

Свежесть кожи с Горной Росой (70 минут)

Процедура призвана пробудить врожденную способность тела к самоизлечению, которая подавляется стрессами и неблагоприятным воздействием окружающей среды, делая кожу сухой, излишне чувствительной и подверженной влиянию солнца. Эта глубоко очищающая процедура, в которой используются чистые эфирные масла можжевельника и Индийского священного базилика, помогающие удалить загрязнения и улучшить текстуру кожи.



Шиладжит (75 минут)

В этой уникальной процедуре для лица происходит точечный массаж, который помогает успокоить нервную систему и таким образом уменьшить стресс и напряжение в лице. Используя качества Шиладжита, который является природным растительно-минеральным веществом, собранным в скалах Гималайского высокогорья, эта процедура несёт пользу для кожи, подвергнувшейся последствиям стресса, беспокойства и усталости. Она выводит токсины из глубоких слоев посредством лимфодренажа и воздействия на определенные точки. Процедура особенно актуальна для жителей мегаполисов с загрязненным воздухом и высоким шумовым уровнем

Гималайская Процедура Экспресс (25 минут)

Гималайская Процедура Экспресс обеспечит коже новое сияние и добавит Вам уверенности в себе. Нежный и одновременно интенсивный массаж тонизирует уставшие лицевые мышцы в то время как специальная смесь из кремов, масел и дистиллятов очищает, тонизирует и увлажняет кожу, позволяя Вам выглядеть наилучшим образом.

Восстанавливающая процедура для глаз (25 минут)

Рекомендуемая тем, кто страдает от усталости глаз, от головных болей в связи долгим пребыванием у компьютера, и тем, кто носит контактные линзы. Идеально подходит для всех типов кожи, помогая разгладить и устранить морщинки вокруг глаз. Укрепляющая и максимально увлажняющая процедура с использованием специальных средств богатых витамином С, с маслом пачули и зародышей пшеницы. Эффективная процедура для устранения первых признаков старения, позволяющая защитить Вашу кожу от вредного воздействия окружающей среды.





ЦЕЛИТЕЛЬСКИЕ ПРАКТИКИ

Когда разум пребывает в мире и гармонии с телом, процесс лечения ускоряется. Кристаллы, зарядившиеся энергией Гималаев и очищенные в водах реки Ганг, отдают свою энергию и целебную силу живым существам, умиротворяя разум, регулируя баланс чакр и очищая нас от негативных мыслей и энергии и таким образом помогая достичь полного здоровья и благополучия.

Рефлексология и Энергия Кристаллов (75 минут)

После воздействия на рефлексорные точки, позволяющего полностью расслабиться, позвольте чистой энергии кристаллов омыть Ваши чакры, давая выход отрицательной энергии и, таким образом, позволяя начать процесс самоисцеления. Воспользуйтесь Цитрином (желтым кварцем) для внутреннего просветления или вберите в себя энергию Розового кварца для достижения абсолютного внутреннего равновесия.

Рейки (55 минут)

Попробуйте лечение Рейки. Рейки это древняя техника лечения при помощи наложения рук, которая способствует достижению глубокой релаксации и излечению на физическом, ментальном, эмоциональном и духовном уровне. Рейки использует универсальную энергию жизненной силы для устранения энергетических блокад, позволяя лечебной энергии свободно течь и стимулируя природные способности тела к самоизлечению. Уменьшает стресс и тревоги и приводит тело, разум, эмоции и дух в состоянии баланса. Для многих людей Рейки открывает путь к позитивным изменениям и помогает при многих заболеваниях.







Экспресс Маникюр (45 минут)

Дайте Вашим рукам новую жизнь. Процедура включает придание формы ногтям, обработку кутикулы и полировку ногтей. Массаж рук и нанесение лака (по желанию) дополняют процедуру.

Экспресс Педикюр (45 минут)

Дайте Вашим ногам новую жизнь при помощи скраба из морской соли. Процедура включает обработку кутикулы, мягкое удаление мозолей, массаж ступней и ног и нанесение лака (по желанию).

Коррекция бровей (15 минут)

Коррекция бровей со специальной техникой из Индии. В итоге брови придадут выразительность и ухоженный вид лицу.

Нанесение лака для ногтей (15 минут)









Фитнес Консультация/ Анализ строения тела (30 минут)

Данная программа предназначена для оценки Вашего текущего фитнес уровня и создания рекомендованной программы упражнений, соответствующих Вашему образу жизни. Наш специалист по фитнесу протестирует Вашу общую физическую подготовку, частоту сердечных сокращений и состояние мышц, а также проанализирует строение Вашего тела и массовые доли мышц, воды и жира.

Мы разработаем для Вас полную фитнес программу, по которой Вы сможете заниматься во время Вашего пребывания в отеле и в дальнейшем, чтобы достичь и поддерживать Ваш оптимальный вес

Индивидуальная тренировка (55 минут)

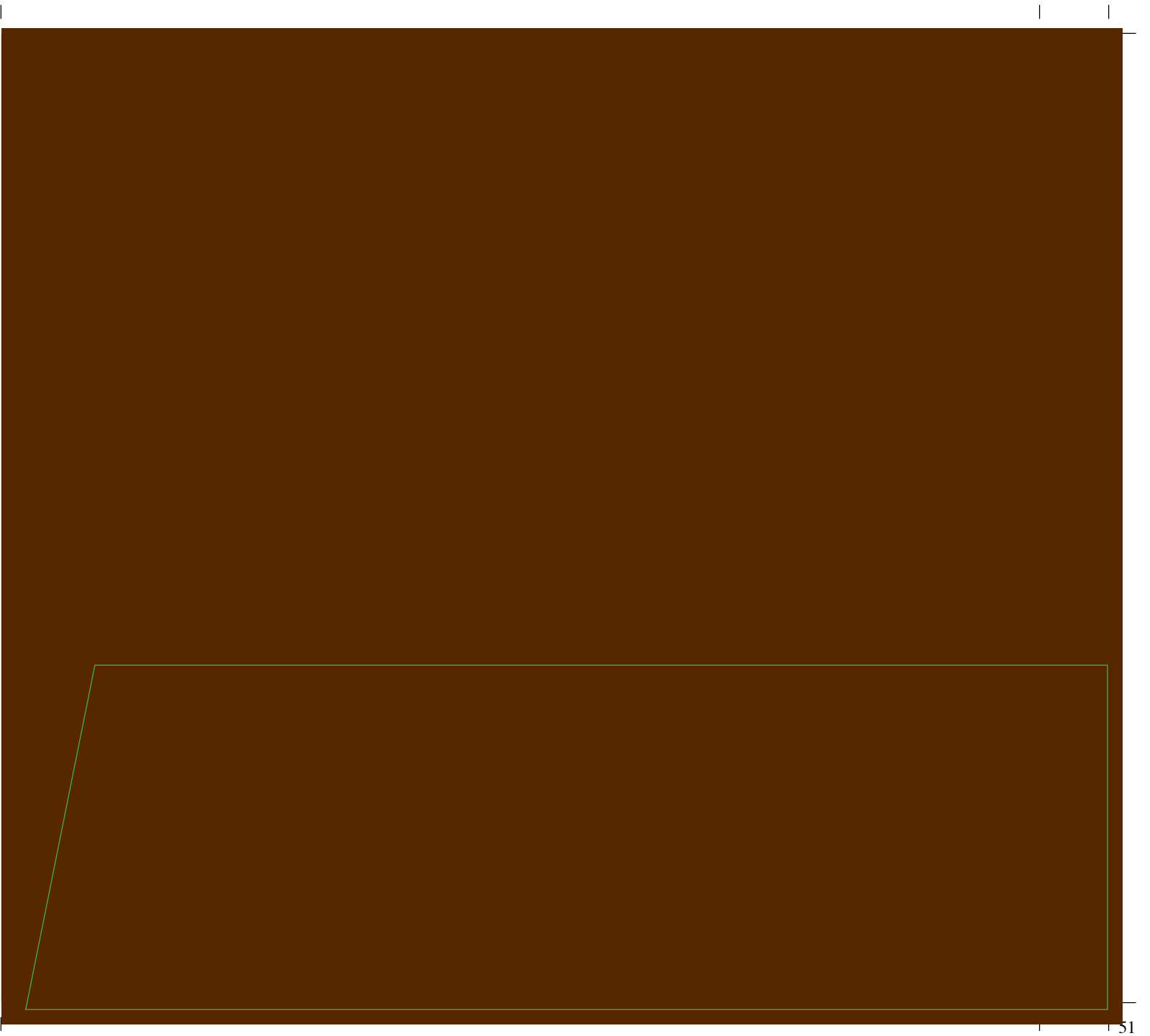
Проведите персональную тренировку с нашим опытным фитнес инструктором, который разработает для Вас уникальную фитнес программу, учитывающую Ваши индивидуальные особенности, независимо от уровня подготовки.



Па – это слово из языка Санскрит означающее землю и это же слово – имя богини в Хинду, которая олицетворяет землю, течение, восстановление сил и источник здоровья..

Философию Па можно выразить тремя ловами: “Чистота, Энергия и Баланс”. Все средства по уходу за кожей на 100% натуральные, не содержат никаких созданных человеком химических веществ, но содержат редкостный уровень энергии, что достигается при помощи самых лучших ингредиентов, поставляемых местными производителями, которые выращивают редкие растения для производства косметических средств в гармонии с природой.

Все средства Па по уходу за кожей создаются вручную в спокойной и позитивной атмосфере. Это гарантирует, что готовые холистические средства будут содержать в себе всю чистую энергию природы, которая питает здоровье. Наряду с этим они соответствуют высочайшим стандартам по результатам лабораторных исследований, что обеспечивает безопасность в их использовании.



АЮРВЕДА

ЙОГА И МЕДИТАЦИЯ

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ
ПРОЦЕДУРЫ**

**КАБИНЕТ
КРАСОТЫ**

ФИТНЕС