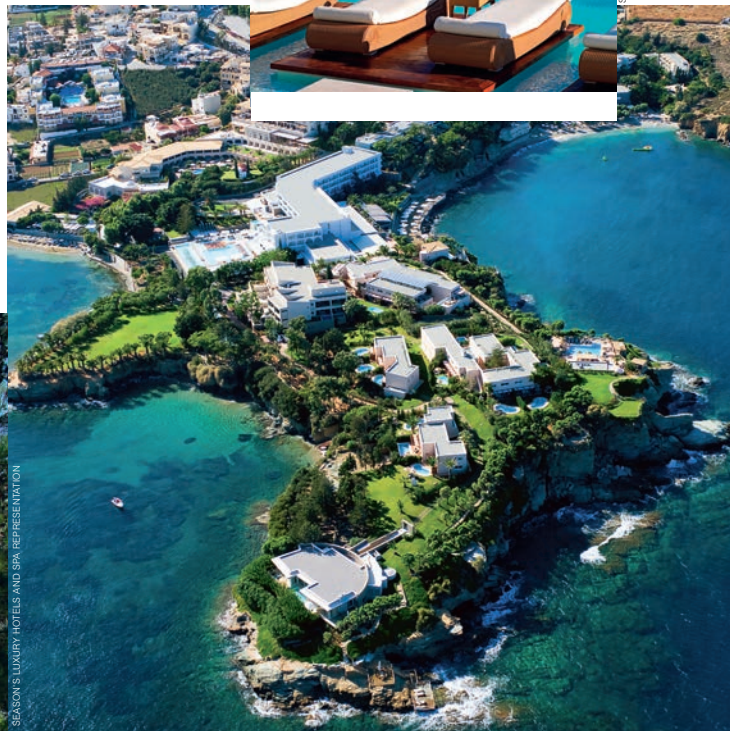


отель

ГРЕЧЕСКАЯ ЗДРАВНИЦА ДЕТОКС НА КРИТЕ ВЛАДИМИР ГРИДИН



Курорт Out of the Blue Capsis Elite Resort занимает целый полуостров в 20 минутах езды от аэропорта Ираклиона. Зеленые сады, оливы и звонкая лазурь Эгейского моря выглядят как декорации приключенческого фильма, в котором вам предстоит сыграть главную роль.

Быть звездой — дело нелегкое. В отеле это понимают и предлагают целый ворох оздоровительных программ, которые помогают чувствовать себя счастливее и энергичнее. Для начала стоит расслабиться. По деревянной лесенке, жмущейся к скале, спускаемся на крохотный, не видимый сверху пляж. Здесь никто не потревожит вас во время сеанса массажа. Стол стоит прямо в воде, волны тихо шуршат, руки массажиста втирают в тело успока-

ивающее масло из лаванды, можжевельника, иланг-иланга и пачули в сочетании с критским оливковым маслом. Трудно представить себе более подходящее место для антистрессовой терапии.

Чтобы добиться столь впечатляющих результатов на свежем воздухе, мастера спа-центра отеля оттачивают навыки по уходу за лицом и телом, пилинга, ароматерапии, массажа, рефлексологии, водо- и грязелечения. Один из лидеров мировой косметологии, швейцарская компания Valmont, приняла Capsis Euphoria Rejuvenating Spa в Club des Spas de Prestige. В этом элитном клубе спа критского курорта в одиночестве представляет всю Грецию.

В шестидневной программе Banish, Balance, Boost («Детокс, Гармония, Энергия») велнесс-тренера Элен Воган воплощены обширные знания о здоровье человека, где чистый ум и сознание — категории не менее важные, чем физическое тело. Опытный инструктор по йоге и сыроед со стажем, Элен несколько лет провела в Индии, где изучала аюрведу. «Нет какой-то одной волшебной, универсальной диеты: тело каждого из нас уникально, и мы должны знать, как использовать его скрытые возможности и резервы. Я с удовольствием покажу вам чудеса, на которые оно способно».

Первые два дня детокса на соках и травяных сборах направлены на то, чтобы максимально очистить тело от токсинов, а разум — от негативных мыслей. Во время консультаций Элен Воган охотно рассказывает о сильных сторонах и ограничениях популярной системы питания — сыроедения. Вегетарианские блюда и полезные смузи для участников программы готовят исключительно из того, что выращено в соседних садах и огородах. Кстати, шеф-повар отеля учит желающих готовить сыроедческие блюда, чтобы потом они могли делать это дома.

Следующие два дня мастера и гуру научат, как правильно расслабляться и бороться со стрессом, восстановить гармонию, а заключительные дни посвящены йоге, которая поможет зарядиться энергией. Занятия проходят в исключительно красивом месте — цветочном саду с видом на скалы и Эгейское море. Уже одного этого достаточно, чтобы глаза засияли и энергия стала бить через край.