

La Reserve Ramatuelle — изолированная здравница, куда стоит приезжать тем, кто готов к изнурительным ежедневным тренировкам



Ежедневная череда тренировок, растяжек и медитаций, проходящих по одному и тому же сценарию, становится привычной рутиной

Такова и была задумка — спрятать частную здравницу подальше от светской жизни Французской Ривьеры (хотя до Сен-Тропе всего полчаса на машине) и сфокусироваться на ошеломительных панорамных видах, оказывающих круглосуточное терапевтическое воздействие. Место искали долго, пока наконец не выбрали плато недалеко от античной деревушки Раматюэль, от которой комплекс и получил свое название. Архитектурный вдохновитель проекта, гений дизайна Жан-Мишель Вильмонт, гармонично уместил хай-тексовый комплекс в цветущих прованских ландшафтах. Спроектирован отель таким образом, что куда ни посмотри — все подчинено медитативному созерцанию волнительных цветущих пейзажей.

После внушительной петли по сельским окрестностям мы наконец вернулись обратно к отелю. Изможденные участники марафона рухнули на землю, облегченно выдохнув. Ритм разогнанной серьезными нагрузками сокращающейся сердечной мышцы постепенно начал приходить в норму. Ноги гудели. Тело ломило после нагрузок. Кое-как доковыляв до номера, приняв душ и переодевшись, я побрел в приятельный ресторан, чтобы уже спустя несколько минут смириться с фактом, что я на безуглеводной диете.

Питание в La Ramatuelle очень умеренное, что однозначно способствует избавлению от лишнего веса. Шеф-повар Эрик Канино — истинный южанин, сделавший ставку на локальные сезонные продукты высшего качества. В течение шести лет он работал под руководством Мишеля Гера, который придумал и запатентовал Cuisine Minceur Active — самую здоровую haute cuisine современности. Для La Reserve Ramatuelle, villas hotel & SPA Канино создал уникальную концепцию питания под чутким руководством приятельного доктора.

С человеком в белом халате знакомись в первую очередь: с индивидуальной консультации и начинается волнительное спа-путешествие. После часовой беседы, на которой будут заданы самые неожиданные вопросы (разбор полетов включает даже разговоры о недугах детства), вас «подключат» к хитроумной машине. Робот за считанные секунды безошибочно определит параметры организма и вынесет рекомендацию, как их привести к оптимальным пропорциям. Ведущий допрос доктор, сняв показатели, на

основе базового метаболизма пациента составит персональный курс, подразумевающий жесткую диету, изнурительные тренировки с фитнес-инструктором и ежедневные спа-процедуры.

Среднестатистический день постояльца La Reserve Ramatuelle выглядит так: ранний завтрак, 20-километровый марш-бросок или урок фитнеса с персональным тренером (для тех, кто пока не готов к экстремальным нагрузкам), бальнеотерапия, обертывание, массажный душ, обед, после которого следует пауза. Затем, скорее всего, будет фирменная процедура La Reserve, после которой непременно нужно принимать солнечные ванны на персональной панорамной террасе (с неизменным видом на Средиземное море). Вечерняя прогулка и легкий ужин завершают день в абсолютной гармонии.

Ежедневная череда тренировок, массажей, растяжек и медитаций, проходящих по одному и тому же сценарию, к концу курса становится привычной и, главное, желанной, рутиной. Ежедневные интенсивные прогулки даются значительно легче. Кардиопоказатели серьезно корректируются в лучшую сторону. Люди, прошедшие через изнурительный маршрут, ликуют. И хотя шампанское, как и любой другой алкоголь, на протяжении всего пребывания категорически запрещено, в последний день участники недельного марафона отмечают прибытие к финишу, поднимая бокалы с рафинированным игристым вином. Впрочем, измененное бесконечными тренировками сознание соглашается лишь на один глоток. Только чтобы символично обозначить победу.