

направления швейцария



я лежу в полубодроморч-
ном состоянии,
и только щебет масте-
ра, вымешивающей
мои крутые щеки
до безупречной
эластичности, держит
разум в сознании

кленел под стать позвякивающим в ушах бриллиантам. Даже в свои весьма преклонные годы слегка податая аристократка сохраняла идеальную осанку и, судя по всему, вполне наслаждалась моментом.

Расправившись с обедом, я как можно скорее капитулировал из ресторана, чтобы не видеть торжества гастрономического изобилия. Впрочем, о сделанном выборе я не жалел: посредством череды массажей, спортивных упражнений и диеты день ото дня я таял, неизбежно сжигая избыточные «зачатки» своего организма. О целях и задачах визита сообщила сложносочиненная машина, которой потребовалось несколько секунд, чтобы просчитать архитектуру моего тела и вычислить все показатели.

С этого теста, собственно, и началось мое пребывание в «Трех коронах» — богемном отеле, где с недавнего времени предлагаются недельные СПА-программы. Суть терапии заключается во всестороннем решении насущных вопросов. В первый день мне сразу же доходчиво объяснили, что правильно похудеть только за счет диеты невозможно, точно так же, как нельзя обнажить заветные шесть кубиков пресса лишь при помощи спортивных нагрузок. Добиться желаемого результата можно комплексным подходом, где одно неотделимо от другого. Прописанные же в рамках курса процедуры — это дополнительный бонус, ускоряющий обменные процессы. В итоге в борьбе за результат всю неделю каждый день со мной случались всевозможные массажи, дополненные диетой и ударным курсом силовых упражнений.

Индивидуальные тренировки заставили посмотреть на фитнес по-новому. Персональные инструкторы Даниэль и Мириам заставляют ежедневно выкладываться по полной программе. И если мужской подход допускает занятия на тренажерах, то темнокожая женщина предпочитает хай-теку гантели, скакалку, фитбол и эспандер. Незамысловатого перечня инструментов вполне хватает, чтобы обнаружить в теле мышцы, о существовании которых ты не догадываешься. Распластавшись на эластичном упругом шаре, вдруг понимаешь, что удержать равновесие крайне непросто, и неожиданным образом начинаешь задействовать глубинные мышцы, неподвластные фитнес-машинам.



Как добраться
Hotel des Trois Couronnes — один из трех старейших отелей Швейцарии. Он расположен в городке Ве́ве, в 85 км (45 мин. езды на машине) от международного аэропорта Женевы, в 20 км от железнодорожного вокзала Лозанны (20 мин. езды на машине), в 500 м от станции Ве́ве (5 мин. езды на машине). По предварительному бронированию будет организован трансфер.
www.hoteltroiscouronnes.ch



Мышцы эти среди прочего прорабатываются и специальным детокс-массажем, который наряду с «лицевой физкультурой» у Ольги вполне мог бы стать визитной карточкой курса. Миниатюрная Вифальда целый час бескомпромиссно месит живот пациента, разминая ладонями и локтями каждый орган в отдельности. Оказавшись на ее кушетке впервые, я приветливо улыбался, но улыбка эта сошла уже после первых десяти минут мануальных исследований. Прощупав мой живот вдоль и поперек, женщина уверенно ткнула под правое ребро и констатировала накопившийся стресс. После чего начала разминать цепкими пальцами проблемную зону. Не могу сказать, что это было приятно, но я стоически терпел, уповая на вековой опыт китайских целителей. Работая по меридианам, Вифальда, как она пояснила, прочищала энергетические каналы, закупоренные повседневными проблемами и негативными мыслями.

Кульминация случилась на третьем сеансе, когда посреди болезненной процедуры я вдруг рассмеялся и хохотал последующие минут пять как умалишенный. Массажист сказала, что таким образом из меня выходит накопившийся стресс — эмоции, которые я засунул поглубже и которым не давал выхода наружу. Я пытался успокоиться, но, к удовольствию Вифальды, безрезультатно. Китайка мяла мой живот, а я то и дело оглушал ее раскатами хохота, превращая происходящее в театр абсурда. Когда все закончилось, мне было так хорошо, что я готов был расцеловать немолодую женщину, однако сдержался. Она действительно что-то включила во мне, хотя на физиологическом уровне все это было монотонным и не слишком приятным разминанием внутренних органов.

Оставшиеся два дня в «Трех коронах» я чувствовал себя королем, и даже повседневная капуста самых разных сортов и калибров вкупе с паровой рыбой никак не портили моего настроения. К чести шеф-повара, его креатив распространялся и на диетическую кухню, так что мое недельное меню в итоге оказалось весьма разнообразным. Отметил отъезд я бокалом вина и стойком идеальной прожарки. Ведь, как сказала под занавес пребывания директор СПА Стефании, временами баловать себя крайне полезно. После детокса особенно...