



Несколько дней на курорте Soneva Kiri в Таиланде — хороший подарок как для тех, кто привык каждое утро начинать с приветствия солнцу, так и людей, достаточно далеких от мира йоги. Насыщенная программа, которая рассчитана на четыре ночи в отеле, посвящена оздоровлению, омоложению и, разумеется, поиску гармонии с собой — без нее любая йога превращается в банальный комплекс гимнастических упражнений. Участники смогут посещать ежедневные занятия хатха-йогой, а также пройти процедуры по йогическому детоксу — предполагается очищение организма при помощи древних практик для улучшения пищеварения и работы иммунной системы. Питание продумано так, чтобы максимально усилить эффект от программы. Даже сон тут прописан в программе — это так называемый йогический сон, он же — йога нидра. Наверное, каждый из нас сталкивался с тем, что, просыпаясь, не чувствовал себя отдохнувшим, сколько бы часов ни провел во сне. Как считают йоги, это происходит потому, что человек не отключается от переживаний. Отключиться от текущих проблем — вообще самое сложное для современного человека. Йога нидра — практика расслабления и погружения в себя, которую вам помогут освоить в Soneva. Обучение поначалу кажется несложным: надо просто лечь и ничего не делать. Но не все так просто, вы должны не засыпать, а нащупать состояние на границе между сном и явью, слушать голос ведущего. На практике это довольно необычный опыт — и подарок более чем необычный.



ANTONINA GERNI/ПРЕСС-ОТЖИМКА ОТЕЛЯ

soneva kiri в Таиланде входит в группу soneva, которой принадлежат еще два курорта на суше — soneva fushi и soneva jani на Мальдивах, а также яхтенный комплекс soneva in aqua. Гостиничная сеть soneva принадлежит к числу отельеров, проявляющих особое внимание к проблемам экологии, и является одним из лидеров экотуризма.

ANTONINA GERNI/ПРЕСС-ОТЖИМКА ОТЕЛЯ