



Для этих целей у Ananda есть собственная косметическая линия, созданная по аюрведическим принципам.

Те, кто приезжает на месяц, селятся обычно не во дворце махараджи, а на одной из вилл в джунглях — Himalaya, Shivalik и Ganga. Надо сказать, что и сам махараджа, который уже много лет живет с семейством в Лондоне, когда навещает в свои владения, останавливается на вилле Himalaya. В остальное время она открыта для гостей. Так что если вы всегда мечтали почувствовать себя махараджей — дело за малым.

Но на самой территории отеля никто не поймет, махараджа вы или нет. Дело в том, что в Ananda in the Himalaya свой дресс-код. Гостям выдают что-то вроде пижамы из мягкого хлопка и бусы — тут и удобство, и местный колорит, и своя мода, потому что дальше можно добавить свои детали: кашемировый кардиган, жилеты, пашмины самых разных оттенков.

Реваз выбрал «Детокс» и «Антистресс», а я решила не сосредотачиваться ни на какой отдельной программе. Цели похудеть у меня не было, хотя тут этого добиваются легко. Я хотела просто отдохнуть: выспаться, позаниматься йогой, ходить на массажи в свое удовольствие: от «Королевского» в четыре руки до специального лимфодренажного с травяными мешочками.

Врач — главный человек еще и потому, что от разговора с ним зависит меню, оно у каждого свое. Потом гости обговаривают его непосредственно с диетологом и шеф-поваром. Но даже те, кто приехал худеть, не замечают, что они на диете — настолько разнообразна и вкусна здешняя кухня. При этом обедали и ужинали мы на открытой террасе среди пальм и лиан с потрясающим видом на город Ришикеш.

До самого Ришикеша добираются только те, кто не забил свое расписание массажами и йогой. Они же играют в гольф прямо на территории

отеля, могут подняться к храму в горы с фантастической панорамой на долину Ганга или заняться рафтингом.

Еще в Ananda есть такая программа, как визиты мастеров: весь год менеджмент отеля мониторит ситуацию и ездит по разным ритритам, приглашая самых лучших специалистов по йоге, по восточной медицине, по разным видам спорта. В этом году до конца декабря тут будет Шандана Гангулу — психолог и гипнотерапевт, специализирующийся на жизненной энергии. И Эндрю Розенсток — учитель йоги и массажист, который заново научит вас обращаться со своим телом.

При этом, в отличие от других спа-отелей, гости не заперты в «стенах» Ananda. День начинается в шесть утра с двухчасового трекинга, маршрут которого составлен не только в зависимости от физических возможностей гостей, но и от того, какой пейзаж они предпочитают. По возвращении — групповые занятия йогой на свежем воздухе или — в дождь — в павильонах под крышей. Как рассказали нам, смеясь, работники отеля, поначалу те, кто давно практикует йогу и попадает в Ananda впервые, очень высокомерно относятся к групповым занятиям. Но местные учителя мягко показывают, что даже привычные асаны можно ювелирно настраивать буквально годами. А еще они составляют индивидуальные планы занятий и всегда готовы проконсультировать гостей онлайн после их возвращения домой. Так что я до сих пор остаюсь на связи с Ananda — когда кутаюсь в привезенную отсюда пашмину или получаю письмо от моего учителя йоги.

И это главный подарок Ananda гостям: уезжая, мы увезли с собой кусочек Гималаев. Это выразилось и в занятиях йогой по-новому, и в рецептах, которыми меня снабдил шеф-повар, и в легкости и спокойствии, которые мы обрели в Индии.