



## *Escape the World and experience bliss at Ananda*

### *История региона*

#### **Narendra Nagar**

Баллады – это один из самых значительных элементов индийского фольклора. Индийская история и мифология, богатая своими красками, жива благодаря тому, что многие века передавалась из уст местных старцев в уста своих детей и внуков. Garhwal, который является частью штата Uttarakhand, в свое время был местом, где разворачивалось множество событий, ставших в последствии фольклорными балладами. История Narendra Nagar – одна из этих баллад.

В 1512 году на территории Индии, где сегодня находится штат Uttarakhand, царствовала анархия. Регион был поделен на множество отдельных территорий, которые находились в состоянии непрекращающейся войны друг с другом. Именно в это время Махараджа Ajaipal из династии Punwar завоевал 52 территории (или “garh”) и, создав одно королевство, назвал его Garhwal.

В 1895 году появился небольшой город Narendra Nagar, когда действующий в то время Махараджа Narendra Shab решил перенести столицу из Tehri в более колоритное и аутентичное место. Narendra Nagar был выбран в первую очередь из-за удобного расположения, но так же и за красоту потрясающих видов, открывающихся на горы.

Регион, где находится Narendra Nagar, это место, которое можно назвать легендарным благодаря своей духовной значимости. С древних времен, здесь находился центр духовного развития и медитации. Если верить легендам, мудрец Udhav совершал покаяние в этих местах, а известный мудрец Purasar, которого считают отцом астрологии, именно здесь ставил множество экспериментов, основанных на движениях звезд и планет. На месте, где раньше была его обсерватория, сегодня находится местный политехникум. Здесь жили многие индийские мудрецы, святые, и именно здесь находится знаменитый Храм Kunjapuri.

Дворец, который находится на территории Ананда, был построен в том же году, и по сей день является символом великих событий и славы навсегда ушедших времен. Его стены до сих пор украшены оригинальными произведениями искусства того времени, а у ворот отеля по сей день стоят две пушки времен Первой Мировой Войны.

В начале 20го века, Narendra Nagar стал излюбленным местом посещения Наместника Британской Короны в Индии. Именно для него и его высокопоставленных гостей в 1910 году к основному Дворцу был достроен Дворец Вице-Короля. Во времена британского владычества, гостями великолепного дворца были выдающиеся люди, такие как Indira Gandhi, премьер министр Индии, Ma Anandmayi и Swami Sevenand, знаменитые духовные наставники того времени, а также последний Наместник Британской Короны в Индии - Лорд Louis Mountbatten.

Махараджа Manavendra Shah, отец теперешнего Махараджи, начал свое правление в 1946 году, однако в скором времени исторические перемены в освобожденной Индии привели к исчезновению королевского правления, и семья обратилась к политической деятельности, чтобы сохранить свои корни.

Тем не менее, традиции не исчезли с переменой времен. Свидетельством этому стала состоявшаяся 16 марта 2007 года коронация Махараджи Manujendra Shah, состоявшаяся во Дворце Махараджи Tehri-Garhwal. Это был важный день в истории Narendra Nagar, Tehri Garhwal и Ananda in the Himalayas, которая имеет непосредственное отношение к Narendra Nagar и семье Shah.

Коронация Махараджи Manujendra Shah станет, возможно, последней коронацией в доме Tehri-Garhwal, поскольку он единственный наследник мужского пола, и в дальнейшем бразды правления достанутся его дочери Sahiba. Но в настоящий момент, Narendra Nagar продолжает чествовать своего 61-ого Короля, тем самым продолжая многовековую историю Tehri Garhwal.

## **Garhwal**

На протяжении всего времени своего существования, Garhwal был землей мифов, мистических событий и легенд. Здесь любой камень является частью истории, здесь каждый уголок отзывается шепотом рассказанных и тайных событий и историй.

Самые ранние упоминания истории и мифов, связанных с этим регионом, найдены в древних индийских священных книгах (Ведах) в виде священных песен, восхваляющих духовную чистоту Гималаев. Конкретное упоминание этих гор присутствует в Mahabharata и датировано 1000 годом до н.э. В этом сюжете главные герои эпоса, воины Pandavas, завершили свой жизненный путь, поднявшись по склонам к вершине Swargarohini (дословно «Восхождение к небесам») в западном Garhwal.

Экспедиция вглубь Гималаев – это больше, чем простое путешествие. Это – «ятра» или паломничество. Паломничество играет значительную роль в жизни районов Garhwal и Kumaon, в доведические времена называемых Uttarakhand – «северные земли». Согласно мифам здесь обитает аскетичный Lord Shiva-разрушитель, а земли эти наполнены Shakti – энергией богини Parvati, супруги Shiva и дочери Himavat, владыки Гималаев. Вместе Garhwal и Kumaon занимают значительный район в Центральных Гималаях, соседствуя с Индией и Непалом.

Данный регион сыграл очень важную роль в возрождении Индуизма в начале XIX века в первую очередь благодаря святому Adi Shankaracharya, брахмину из касты жрецов Namboodri из Malabar в Южной Индии. В то время, когда он начал свою миссию реформ, Uttarakhand был местом, где проповедовались разнообразные мистические культы, в частности культ поклонения змее, тантрические обряды и анимистические верования. Задачей же Adi Shankaracharya было учреждение религиозных общин Dhams и Maths как святых мест для обучения и практик Индуизма. Большинство из них были расположены высоко в горах, потому что эти места полны духовной силы и покоя, которые способны вдохновить на мудрость и желания постичь великие знания.

## *Nature's hues and gentle warmth enfold you as you step into the enchantment of awareness*

### *Места, которые можно посетить, находясь в отеле*

#### **Haridwar**

Существует поверье, что когда Боги ступили на земли Haridwar, они оставили неизгладимый след в душе каждого индуса, и в особенности, религиозных людей, которые впоследствии стали совершать паломничество по этой святой земле. Традиционно, город Haridwar считается особо почитаемым в представлениях индусов – его название означает «Врата к Богам».

Легенда гласит, что священный Ганг, самая священная из всех рек, несущая свои воды через этот город, была освящена здесь святой троицей божеств индийской мифологии – Брамой, Вишну и Шивой.

Спустя века, особое значение Haridwar как мистического энергетического места, где возможно обрести очищение ума, тела и души, приобрело еще большую силу, и сегодня нашло выражение в двух крупных мероприятиях. Это – знаменательный праздник Kumbh Mela, который проводится каждые 12 лет, и Ardh Kumbh Mela, который проводится каждые 6 лет.

Помимо мистической ауры и легенд, Haridwar очаровывает гостей и по другой причине. Будучи одним из древнейших городов, Haridwar упоминается и в древнеиндийских писаниях – во времена Будды, и в исторических свидетельствах эпохи британского владычества.

Haridwar является не только местом, куда люди приезжают за просвещением, успокоением и гармонией. Многие стремятся сюда для изучения индийского искусства, науки и культуры, а также для глубокого изучения философии Аюрведа и народной медицины.

Haridwar – один из первых городов, где священная река Ганг спускается с гор на равнину. По вечерам, гаты (площадки, сооруженные на берегах реки для священного омовения в реке Ганг) представляют собой завораживающее зрелище, когда тысячи диясов (глиняных фонариков) и цветы календулы пускают плыть по священной воде во время омовения Ганга Аарати – ежедневного ритуала благодарения реки Ганг за изобилие, которая она несет на равнины Индии.

*Haridwar находится в часе езды (42 км) от Ананда.*

#### **Rishikesh**

Rishikesh расположен на правом берегу реки Ганг и является одним из самых важных городов на паломническом маршруте. Священные воды реки Ганг начинают свой бег в горах недалеко от города, протекая по густым холмистым лесам, через весь регион. Любого могут заворожить удивительные красоты нетронутой природы здешних мест. Существует поверье, что медитация в этом месте позволяет обрести вечное блаженство.

Если верить легенде, то город Rishikesh назван в честь мудреца Raibhya Rishi. Он пришел на эту землю в поисках успокоения и просветления, и, проведя многие часы в медитациях, заслужил милость Богов, которые назвали город его именем.

Сегодня Rishikesh для многих в первую очередь является центром йоги и медитации, здесь есть множество ашрамов, некоторые из которых известны во всем мире.

*Rishikesh находится в получасе езды (16 км) от Ananda.*

### **Kunjapuri**

В 14 км от Ананда, на высоте 1645 метров, находится Храм Kunjapuri, построенный в честь Богов Shakti и Lord Shiva.

Небольшой причудливый античный Храм построен на вершине конусообразного холма, чтобы всегда оставаться свидетелем захватывающей красоты окружающих мест. Перспектива, открывающаяся из Храма на заснеженные горные вершины, многозначительная тишина и бескрайние просторы – это бессловесная дань духовному наследию Индии.

## *Experience the tranquility of balance История и настоящее Ananda in the Himalayas*

### **Philosophy / Философия**

В древней Индии единство организма было главным принципом здорового существования. Люди интуитивно понимали естественное равновесие, действие вселенских сил и влияние стихий не только на физическое состояние, но и на психическое здоровье. Они понимали, что достигнув внутренней гармонии, будут жить в мире со своим окружением. На пути к прогрессу наш мир меняется вместе с нами, но в глубине души мы всегда понимаем и поддерживаем верования и принципы наших предков. Испокон веков в поисках гармонии, обретения равновесия и связи с окружающим миром индусы удалялись от суеты в тихие обители в горах, затерянные среди неподвижных холмов и спокойных рек.

Именно такая философия лежит в основе создания Ананда. Как никогда раньше, жителям нынешнего стремительного века необходима возможность удалиться от суеты, найти исцеление и восстановить силы. В Ананда мы старались воссоздать атмосферу единения ума, души и тела – это стало возможным не только благодаря расположению курорта среди первозданной природы Гималаев, гор и воды, но и благодаря использованию старинных методик оздоровления и философии аюрведы, йоги и веданты, дополненных современными методами терапии, призванными укрепить здоровье.

В Ананда мы верим, что каждый человек уникален. Как уникальны и те программы и процедуры, которые мы предлагаем. Перед выбором той или иной программы, мы изучаем Ваши потребности и желания в ходе индивидуальной консультации с нашими специалистами по аюрведе и оздоровлению. Это неотъемлемая часть процесса помощи человеку на его личном пути к пониманию своей сущности.

### **Viceregal Palace / Дворец Наместника**

Роскошная зона приема гостей – ресепшн - Ананде находится в великолепном дворце Махараджи Tehri-Garhwal. Более известное как Дворец Наместника, в период правления Махараджи это здание было домом для ряда известнейших

государственных деятелей Индии. Полностью восстановленный, сегодня Дворец вице-короля является воплощением изысканности и стиля.

Вежливый и профессиональный персонал ресепшн радушно встретит Вас в Ананде, а царящая здесь атмосфера согреет сердце и душу. Разительно отличаясь от ресепшн любого отеля, роскошная дворцовая комната перенесет Вас в эпоху королевского правления. Глубокое расслабление и восстановление сил ожидает Вас с первой минуты пребывания в Ананда – Вам сразу предложат освежающий напиток, приготовленный по нашему фирменному рецепту. Будь то церемониальное приветствие «аарти» или безупречный профессионализм наших сотрудников, Ваше первое впечатление от Дворца вице-короля вызовет в воображении величие эпохи королевского правления.

Рядом с ресепшн расположен величественный Дворцовый чайный зал (Viceregal Tea Lounge). В этом зале, где сохранилось очарование ушедших времен и неброская элегантность интерьера, можно прекрасно провести время за чашкой восхитительного чая Дарджилинг. Насладитесь тишиной вечера – в одиночку или с друзьями – созерцая портреты (в натуральную величину) бывшего Махараджи и знаменитых гостей дворца.

Во Дворце Махараджи также есть бильярдный зал, где находится самый старый бильярдный стол в Индии, изготовленный более 100 лет назад. Украшенный витиеватой резьбой, этот стол – уникальный свидетель встреч известнейших политических деятелей, которые в свое время были гостями Махараджи. На стенах бильярдного зала Вы увидите портреты некоторых из гостей. Без сомнения, бильярдный стол станет интереснейшей находкой и для опытного игрока, и для любителя старины.

### **Viceregal Hall / Зал Наместника**

Во Дворце Наместника также расположен Зал Наместника, который когда-то был катком для Махараджи Tehri-Garhwal. Сегодня в этом зале проводятся конференции и деловые встречи, а по вечерам он превращается в идеальное место для живительных занятий йогой. Благодаря солнечному свету, проникающему под своды зала, здесь царит атмосфера тепла и уюта. Зал Наместника – идеальное место для проведения встреч и мероприятий с большим числом участников.

### **The Ma Anandmayi Temple / Храм Ма Anandmayi**

Ma Anandmayi – известный духовный наставник, которая в прошлом была широко известна своими учениями, доступными и простыми способами обучения и чрезвычайно сильным характером и харизмой и у которой были последователи со всего мира. В свое время она часто приезжала к Махарадже в его Дворец, где по сей день сохранилась ее изысканная комната, расположенная на террасе Viceregal, с захватывающим видом на долину. Теперь эта маленькая причудливая комната – Храм, где по-прежнему живет дух Ма Anandmayi, которая сохранилась в знак благодарности от предков Махараджи за ее безмерное вложение в духовное развитие Индии.

### **Amphitheatre / Амфитеатр**

Небольшой камерный амфитеатр, затерявшийся в тени деревьев и экзотических цветов, к которому вы спускаетесь по красивой романтической лестнице, и откуда открывается потрясающий вид горы и Дворец Махараджи. Здесь проходят уроки йоги каждое утро, а кроме этого колоритные традиционно индийские вечерние представления.

## *Discover the transformation of your inner self* *Путешествие внутрь себя*

### *The SPA / СПА*

Вся деятельность СПА в Ананда направлена на восстановление внутреннего баланса и гармонизации энергии при помощи холистического подхода, благодаря сочетанию целительских практик Запада и Востока с особым акцентом на древнем индийском учении Аюрведа и концепции Йоги наряду с самыми современными СПА технологиями.

В основе подхода лежит объединение философии Йоги, Медитации и Аюрведы в сочетании с очищающими тело процедурами, использующими пять базовых элементов природы и, таким образом, создающими гармонию между разумом, телом и духом. Это возможность достичь баланса между активностью и отдыхом через Йогу, Аюрведу и восточные восстанавливающие процедуры.

Ананда СПА занимает площадь более 2200 кв.м. и предлагает гостям 24 роскошных кабинета для процедур с потрясающими видами на Гималаи. На территории СПА центра также расположены суперсовременный фитнес центр, подогреваемый бассейн, зона гидротерапии и бутик.

Мы рекомендуем Вам начать свое знакомство с нашим СПА центром с посещения daily spa orientation, с разговора с нашими опытными специалистами или с консультации с нашим доктором Аюрведы или СПА менеджером. Это позволит Вам лучше сориентироваться, а нам – создать для Вас индивидуальную программу процедур и спортивных мероприятий, наилучшим образом соответствующую Вашим потребностям и позволяющую достичь Ваших оздоровительных целей. Мы также проконсультируем Вас по вопросам питания, физической активности, борьбы со стрессом, детоксикации, глубокого расслабления и омоложения. СПА открыт с 07.00 до 20.00.

Насладитесь полным покоем при помощи наших расслабляющих процедур, увлажните тело и душу и откройте для себя роскошь хорошего здоровья и благополучия.

### **Therapies / Процедуры**

В Ананда СПА мы предлагаем Вам широкий выбор СПА процедур и ритуалов со всех концов света, используя их особые свойства, чтобы максимально улучшить здоровье наших гостей. Проводятся Аюрведические, Восточные и даже Тибетские процедуры. Список процедур и их описание Вы найдете в отдельной СПА брошюре.

### **Spa Protocol Guidelines / СПА протокол**

*Для того, чтобы и Вы сами и другие гости могли в полной мере насладиться СПА процедурами, мы просим Вас проявлять вежливость по отношению к окружающим, следовать нашим советам и соблюдать следующие правила:*

- Начните Вашу СПА программу с посещения одной из Orientation Session, которые проводятся в отеле дважды в день.

- По приезде в отель заполните Медицинскую форму и отдайте ее на Reception СПА центра.
- Если у Вас забронирован готовый СПА пакет, пожалуйста, посетите доктора перед началом процедур.
- Для будущих мам в Ананда мы предлагаем небольшой выбор приемлемых для них СПА процедур. Беременным женщинам противопоказаны любые процедуры включающие прогревание или использование ароматерапевтических масел. Пожалуйста, проконсультируйтесь с доктором или с менеджером СПА центра перед началом процедур.
- Если у Вас не забронирован готовый СПА пакет и Вы хотите воспользоваться Аюрведическими процедурами, рекомендуем Вам бронировать процедуры заранее.
  - Воздержитесь от приема алкоголя и жирной или обильной пищи перед СПА процедурами, гидротерапией или занятиями спортом. Алкоголь нарушает впитывание эфирных масел.
- Вы можете путешествовать налегке – в номере для всех гостей приготовлены пижамы Kurta Pujamas из тончайшего хлопка. Эти пижамы Вы можете носить в течение всего пребывания в отеле.
- Для того, чтобы не нарушать собственного спокойствия и покоя других гостей, мы просим Вас выключать или переключать в беззвучный режим Ваши мобильные телефоны при входе на территорию СПА центра и бассейна.
- Просим с пониманием отнестись к тому, что на территорию СПА центра не допускаются дети до 18 лет.
- Мы рекомендуем Вам приходить на ресепшн СПА центра за 20 минут до процедуры и воспользоваться нашей зоной гидротерапии.
- Если Вы носите контактные линзы, просим Вас их снять перед процедурой.

### **Gender Specific Information / Специфическая информация для Дам и Господ**

- Господ просят побриться перед проведением процедур для лица.
- Дам просят смыть косметику и снять все украшения перед проведением СПА процедур.
- Мы рекомендуем дамам не использовать бритву перед пилингами. Мы просим дам во время менструации воздержаться от использования зоны гидротерапии и бронирования процедур – гидротерапевтических ванн или водного массажа. Во время менструации противопоказаны любые Аюрведические процедуры.
- Из уважения к многолетним традициям Аюрведы процедуры для тела дамам проводят только специалисты – женщины, а господам – соответственно, специалисты – мужчины.
- Одноразовое нижнее белье, которое рекомендуется надевать во время СПА процедур, Вы найдете в своих шкафчиках в раздевалках.
- Беременность: для будущих мам в Ананда мы предлагаем небольшой выбор приемлемых для них СПА процедур. Беременным женщинам противопоказаны любые процедуры включающие прогревание или использование ароматерапевтических масел. Пожалуйста, проконсультируйтесь с доктором или с менеджером СПА центра перед началом процедур.
- Курение – из уважения к некурящим гостям убедительно просим Вас воздержаться от курения в СПА.
- Телефон СПА ресепшн: # 1405: Все процедуры могут быть забронированы через СПА ресепшн. Также здесь можно в тишине и спокойствии подождать начала процедуры. Рядом с ресепшн расположены отдельные раздевалки для Дам и Господ, а в них – отдельные сауны, хамам и рефлексологические ванны для ног.

- Ценные вещи: в распоряжении гостей имеются персональные шкафчики, запирающиеся на ключ. Тем не менее, мы рекомендуем гостям пользоваться индивидуальным сейфом в Вашей комнате.

### **Гим / Тренажерный зал**

Предлагаемые в Ананда СПА фитнес программы специально разработаны для того, чтобы усилить эффект от использования СПА центра. Наши квалифицированные фитнес инструктора оценят Ваш текущий уровень физической подготовки и состояние тела (объем жировой массы, воды и т.п.) и порекомендуют Вам комплекс упражнений, удовлетворяющий именно Вашим потребностям. В Ананда мы уделяем равное внимание различным фитнес компонентам таким как гибкость, баланс, координация движений, а также традиционным программам силовой и кардио направленности для восстановления здоровья и жизненных сил. Ежедневно проводятся три занятия по фитнесу бесплатные для гостей отеля (см. еженедельное расписание занятий). Тренажерный зал расположен рядом с бассейном на втором этаже СПА центра. Открыт ежедневно с 07.00 до 20.00.

### **Hydrotherapy / Гидротерапия**

Отделение гидротерапии в СПА разделено на две отдельных зоны – для Дам и для Господ. В каждой зоне расположены: сауна, парная, джакузи, ванна для ног и прохладный бассейн. К Вашим услугам также зона релаксации отдельная для Дам и Господ, где можно расслабиться между процедурами, с видом на долину реки Ганг. Здесь также расположены раздевалки, оснащенные всем необходимым.

### **Visiting Masters / Мастер классы**

Ананда предлагает гостям специально организуемые групповые и индивидуальные тренировки с Visiting Masters различной специализации. Эти учителя, СПА терапевты, целители, доктора Аюрведы приезжают в Ананду со всех концов света, чтобы поделиться своим мастерством с теми, кто хочет лучше изучить и понять на глубоком уровне сферу холистического здоровья тела, разума и души.

### ***Breathe in the aroma of healing and compassion***

### ***Чем Вы можете занять себя в Ананда***

### **INTERNAL ACTIVITIES / ДОСУГ И АКТИВНЫЕ ВИДЫ ОТДЫХА В ОТЕЛЕ**

#### **Vedanta Classes / Уроки по философии Веданта**

Веданта буквально переводится как высшая степень знаний. Это – научная интерпретация Вечных Принципов жизни и образа жизни, позволяющая человеку достичь редкого сочетания материального благополучия и мира в душе. Это знание также помогает достичь физической активности, ментального равновесия и интеллектуальной ясности, а также направляет человека на путь подлинной свободы – Духовного Просветления. Истинные последователи Swami Parthasarthy,



международно-известного мастера Веданты, проводят бесплатные беседы ежедневно 2 раза в день.

## **Yoga / Йога**

Йога, которую практикуют в Ананда, это Йога в чистом виде, традиционная по форме и берущая свое начало от Хатха Йоги. Как наука, заключающая в себе все аспекты жизни во всех проявлениях, Йога помогает достичь баланса между разумом, телом и духом и восстановить идеальное здоровье наиболее естественным и эффективным образом. Примите участие в бесплатных занятиях йогой, которые проводятся ежедневно 2 раза в день, чтобы достичь идеального баланса.

## **Billiards / Бильярд**

Комната для бильярда расположена в бывшем королевском дворце и представляет собой мечту игрока в бильярд. Здесь находится стол для бильярда, возраст которого составляет 100 лет и на котором играл прежний Махараджа. А вся комната, украшенная старинными вещами и антиквариатом, это идеальное место для того, чтобы скоротать тихий вечер или дождливый день.

## **Golf / Гольф**

Идиллически красивое и одновременно сложное 9 лунковое гольф поле расположено на живописной территории отеля. Вы можете попрактиковаться с опытным тренером или просто поиграть на поле, рассчитанном на любое настроение.

## **Cooking Classes / Кулинарные уроки**

Шеф повар Ананда готов поделиться с Вами своими секретами великолепной и одновременно здоровой кухни. Уроки проводятся в show room кухни отеля еженедельно. “Приготовьте” себе хорошее здоровье!

## **Cultural Programmes / Вечерние программы**

В выходные по вечерам в амфитеатре проводятся великолепные представления, во время которых талантливые юные актеры расположенного неподалеку детского дома демонстрируют чудесные и завораживающие номера. Посетите представления, которые одновременно являются и культурной программой и шансом на будущее для этих детей!

## **Ваш День в Ананда:**

Для того, чтобы в полной мере ощутить образ жизни, который проповедует Ананда, мы приглашаем Вас принять участие в наших ежедневных программах.

06.00	прогулка на природе
07.15	ананда йога: начальный и средний уровень
09.00	комплекс растяжек «полная луна» / синергетическая йога
09.30	обучение гольфу
10.30	веданта – путь к знанию
12.15	обед и отдых
14.45	занятия в спортивном зале

15.30	знакомство со СПА
16.00	фитнес-класс
17.00	ананда садхана - медитация
17.15	Урок омолаживающей кухни от Ананда или лекция по Аюрведе*
18.15	веданта – путь к знанию
19.00	и далее культурная программа в амфитеатре (по субботам)

\* Данные мероприятия проводятся поочередно, каждое 3 раза в неделю.

## **EXTERNAL ACTIVITIES / ДОСУГ И АКТИВНЫЕ ВИДЫ ОТДЫХА В ОКРЕСТНОСТЯХ ОТЕЛЯ**

### **Kunjaruri Temple Trek / Подъем к Храму Kunjaruri**

В 14 км к северу от Ананды в Гималаях возвышается на 1645 метров Храм Kunjaruri, посвященный Богине Shakti и идолам Бога Shiva. Разбудите свою духовную энергию на фоне заснеженных пиков Гималаев и в окружении священных мест на восходе или на закате. В сопровождении сотрудников СПА центра Вы совершите 3 - 4 часовую прогулку, которая прекрасно дополняет программу Йоги в Ананда.

### **Trek to Laxman Jhula / Прогулка к знаменитому мосту Laxman Jhula**

Великолепная прогулка вниз с холма, проходящая по живописным зеленым лесам. Гости могут по желанию провести вечер в городе Ришикеш и увидеть вечерний ритуал Aarti, проводимый каждый вечер на берегах реки Ганг. Возвращение в отель на автомобиле.

Расстояние: 9 км

Время в пути: 3 часа (только вниз с холма)

### **Nature Walk / Прогулка по природе**

Утренняя прогулка начинается со свежевыжатого сока, который Вам подадут в СПА центре. Затем следует прогулка в сопровождении гида, во время которой у Вас будет возможность насладиться первозданной природой. В какой-то момент будет проведена медитация. По окончании прогулки Вам будет предложен имбирно - лимонный чай и расслабляющее время в бассейне, сауне или в СПА.

### **Rafting / Рафтинг**

Среди всех рек Индии Ганг, безусловно, самый красивый. Он берет свое начало в Gaumukh в Гималайском районе Garhwal и является идеальной рекой для рафтинга. Покорение этой стремительной реки, ее силы и мощи, это не просто великолепная тренировка для Вашего тела, это поможет укрепить Ваш дух, сделать Вас сильнее во всех смыслах.

*Пожалуйста, проконсультируйтесь с нашим Front Office, чтобы уточнить время и даты мероприятий.*

## *In the infinity of life take time out for the soul* *Концепция здорового питания в Ананда*

*“Питаться – это необходимость, но питаться с умом – это искусство”*”

Пища, которую мы потребляем также характеризует нашу индивидуальность как одежда, которую мы носим или люди, с которыми мы общаемся. Безусловно, существуют базовые правила хорошего питания, однако, наряду с этим как только мы начинаем понимать более тонкие нюансы здорового питания, мы также осознаем, что мы – это то, что мы едим. Таким образом, для достижения идеального здоровья мы должны есть только то, что подходит именно нам.

Поэтому Аюрведическая концепция здорового питания – пожалуй, самая известная и уважаемая этой области. Первые руководства по правильному питанию появились еще тысячи лет назад, основываясь на понимании того, что не существует двух совершенно одинаковых организмов.

Поэтому очевидный факт состоит в том, что не существует единого типа питания, подходящего всем, и стандартные диеты такие как богатые протеинами или низкокалорийные - не являются здоровым выбором для всех. Концепция питания Ананда базируется на этом факте, а также на следовании основным принципам Аюрведы. Согласно Аюрведе все в мире, включая наши тела, состоит из пяти элементов: воздух, эфир, огонь, вода и земля. Существуют три типа конституции человеческого тела: Vata состоит в основном из воздуха и эфира, Pitta состоит из огня и воды и Kapha – из воды и земли.

Именно поэтому, думая о еде, мы должны принимать в расчет не только ее вкус, но также и ее соответствие нашему конституциональному типу. Например, людям с типом тела Vata (воздух и эфир) лучше всего подходит легкая и сухая пища. Для того, чтобы сбалансировано питаться им надо добавить в свой рацион немного насыщенной маслом, влажной и даже тяжелой пищи с нотками сладкого, кислого и соленого. И напротив, людям с типом тела Pitta (огонь, вода) нужна прохладная и тяжелая пища с сладким, горьковатым и острым запахами, чтобы “пригасить” огонь. И, наконец, людям с типом тела Kapha (вода, земля) нужна легкая пища с горьковатыми, острыми и вяжущими запахами – такими как тимьян, розмарин и горчица.

Курорт Ананда в Гималаях нельзя рассматривать только как место, где нужно сидеть на диете и терять вес. Здесь человек может найти свой путь в жизни. Наша кухня состоит из свежих натуральных продуктов с низким содержанием жиров и калорий. Особое внимание уделяется цельным злакам, свежим овощам и фруктам, здоровым протеинам, молочным продуктам с низким содержанием жира. В нашей кухне мы также избегаем искусственных солей, красителей, ароматизаторов и консервантов.

Наша главная цель – предложить гостям оздоровительную и омолаживающую кухню, чтобы гости, расслабляясь и наслаждаясь отдыхом, могли оздоровить тело и душу посредством здорового подхода к диете и образу жизни. На шоу-кухне Ананды наши повара покажут всем желающим как готовить здоровую пищу, так что гости могут продолжать правильно питаться и следовать концепции здорового образа жизни и дома. Специальные меню разрабатываются при помощи нашего доктора по Аюрведе, с тем, чтобы выправить специфический дисбаланс различных типов тела.

## **Dining Venues / Рестораны в Ананда**

**Главный ресторан** курорта расположен в отдельном здании и предлагает несколько видов меню: Аюрведическое, Азиатское и Европейское. Сдержанный дизайн, произведения янтрического искусства, атмосфера абсолютной гармонии. Во время изысканной трапезы Ваш слух будут радовать жизнерадостные ритмы классической инструментальной музыки. Здесь время не торопится, и Вам тоже захочется задержаться. Утром за чашечкой кофе и свежей газетой в мыслях о предстоящем дне, днем во время обеда в перерыве между разнообразными занятиями или вечером после ужина за чашечкой имбирного чая с медом.

**Открытая терраса ресторана**, утопающая в зелени деревьев, привлечет Вас потрясающими видами на Гималаи, невероятно свежим воздухом и завораживающим утренним пением птиц. Ясное синее небо и буйная зелень будут радовать Ваш взгляд, а экзотические блюда услаждать Ваш вкус гурмана. Вечером здесь можно организовать красивый романтический ужин при свечах. Здесь предлагаются те же меню, что и в ресторане.

Небольшой **Павильон**, расположенный в отдельной комнате ресторана с видом на бассейн. Здесь хорошо провести время за чашечкой чая и легкими закусками. Здесь же проходят большинство бесед с преподавателями по философии Веданта. Также Павильон – отличный выбор для празднования торжественных событий с семьей и друзьями.

**Palace Tea Lounge** – чайный зал, расположенный во Дворце Наместника, где царит теплая романтическая атмосфера. Стены зала украшены портретами бывшего Махараджи, последнего наместника Британской Империи в Индии и выдающихся политических деятелей, посещавших город Нарендра Нагар во времена правления Махараджи. Это идеальное место для послеполуденного чая или легкой трапезы, где можно удобно расположиться на мягких диванах, созерцая богатые парчовые интерьеры и путешествуя в глубине времен.

Расположенная на склоне холма, спускающегося в долину, и окруженная лесом с одной стороны и изысканными зданиями курорта с другой, эта **терраса у бассейна** – непревзойденное место для релаксации. Устройтесь поудобней у лазурного бассейна, в котором отражается синева гималайского неба, возьмите свежевыжатый сок, легкие закуски и наслаждайтесь.

## ***Accommodation in Ananda***

### ***Размещение в Ананда***

Все номера расположены в отдельном здании (кроме трех вилл, каждая из которых расположена отдельно на территории отеля, и Suite Viceregal, который находится во Дворце Наместника), из каждого номера открываются захватывающие виды на долину и город Ришикеш или на территорию отеля и Дворец Махараджи. Все комнаты элегантно оформлены в стиле современной классики и оборудованы всем необходимым для комфортного отдыха.

Всего в отеле:

- 1 Viceregal Suite
- 1 Ananda Suite
- 3 Garden Suites
- 70 Deluxe Rooms
- 1 Private Villa (с одной спальней) с бассейном
- 2 Private Villas (с двумя спальнями) с бассейном

### **Viceregal Suite**

Расположенный во Дворце Наместника, данный номер раньше был резиденцией Наместника Британской Короны, а сегодня Vice Regal – это идеальное место для ценителей роскошного отдыха. Suite оформлен в стиле art deco и представляет из себя настоящее произведение индийского искусства с его деревянными полами, элегантной мебелью старинными Индийскими вещицами. Благодаря собственной террасе и джакузи на крыше, откуда открывается вид на прекрасные сады и долину Ганга, пребывание в люксе Vice Regal переносит Вас во времена королевской Индии. Номер состоит из просторной гостиной и столовой, а также роскошно декорированной спальни с кроватью с четырьмя стойками в колониальном стиле. Смежная гардеробная и ванная комнаты прекрасно оборудованы, меблированы в античном стиле и содержат множество предметов антиквариата. В ванной комнате к услугам гостей не только роскошная ванна и отдельная душевая. Но даже парная. Из особых черт следует отметить наличие комнаты для дворецкого. Площадь номера составляет более 220 кв.м.

### **Ananda Suite**

Ananda Suite, расположен на нижнем этаже, предлагают прекрасный вид на долину, волшебство роскоши и очарования. Из двух прекрасно оборудованных ванных комнат виден сад, а изолированные зоны гостиной и столовой усиливают чувство уединенности. В Ananda Suite одна спальня. К номеру примыкает собственный большой сад – идеальное место для романтического ужина или неторопливого завтрака, откуда открываются красивейшие виды на долину и горы. Площадь номера составляет примерно 110 кв.м.

### **Garden Suites**

Два Suites этой категории находятся на нижнем этаже, а один – на третьем этаже, все три получили свои названия от расположенных в этом районе колоритных деревушек. Из номеров открывается вид на долину или Дворец Махараджи. Эти двухкомнатные люксы отличаются спальнями изысканного дизайна, к которым примыкают гостиные и просторные ванные комнаты, откуда открывается умиротворяющий вид на сады. Собственный сад дополняет очарование этих номеров. Площадь составляет примерно 85 кв.м.

### **Номера Deluxe**

Во всех номерах категории deluxe имеется небольшая гардеробная при входе и прекрасно оборудованные ванные комнаты с панорамными окнами с видом на долину или Дворец и территорию отеля. В каждой комнате есть большой балкон, с которого открываются живописные виды – идеальное место для завтрака или романтического ужина при свечах.

В каждом номере минибар, сейф, отдельная душевая кабина, чайник и кофеварка. Площадь составляет примерно 45 кв.м.

### **Виллы**

Две элегантных виллы с двумя спальнями и одна с одной спальней, в каждой из которых есть собственные бассейны размером 40 кв.м. (10 x 4). (Виллы с двумя спальнями также могут продаваться как виллы с одной спальней, при этом вторая спальня будет оставаться запертой). На каждой вилле также есть гостиная, комната

для дворцекого, гардеробная и огромная ванная комната с видом на бассейн и сауной (количество ваннных комнат идентично количеству спален). Названные по имени величественных Гималаев, гор Шивалик и реки Ганг, которая питает жизнь в долине, эти прекрасные виллы воплощают мечту об уединении. Вокруг собственного бассейна каждой виллы оборудована зона отдыха с удобными шезлонгами. Идеальное место для безмятежного отдыха в идиллической атмосфере.

Площадь виллы с одной спальней составляет примерно 200 кв.м., с двумя – 300 кв.м.

## *Conference Facilities*

### *Конференц-залы*

#### BOARD ROOM

Величественный зал с потолками высотой 4,5 метра и камином вмещает 14-16 человек. Впечатляющее место для проведения деловых совещаний.

#### ПАВИЛЬОН АДНУАТМА ДНАМ

Зал для совещаний на высоком уровне, предназначен для 14-16 человек. Вдохновляет на творческие решения благодаря уникальной атмосфере – высоким окнам, из которых открывается вид на горы.

#### VICE REGAL HALL

Самый большой зал в Ананде, вмещающий до 150 человек. Идеальное место для совещаний, презентаций, выставок и других мероприятий.

## *Climate*

### *Климат*

Умеренный в течение всего года. Курорт находится на высоте 3000 футов (примерно 900 метров), где живительный воздух не только обогащен озоном, но также пропитан ароматами дикорастущих цветов.

Зима (ноябрь – январь)

6-20 градусов по Цельсию

Весна (февраль - апрель)

11-26 градусов по Цельсию

Лето (май – август)

17-32 градуса по Цельсию

Осень (сентябрь - октябрь)

11-26 градусов по Цельсию