

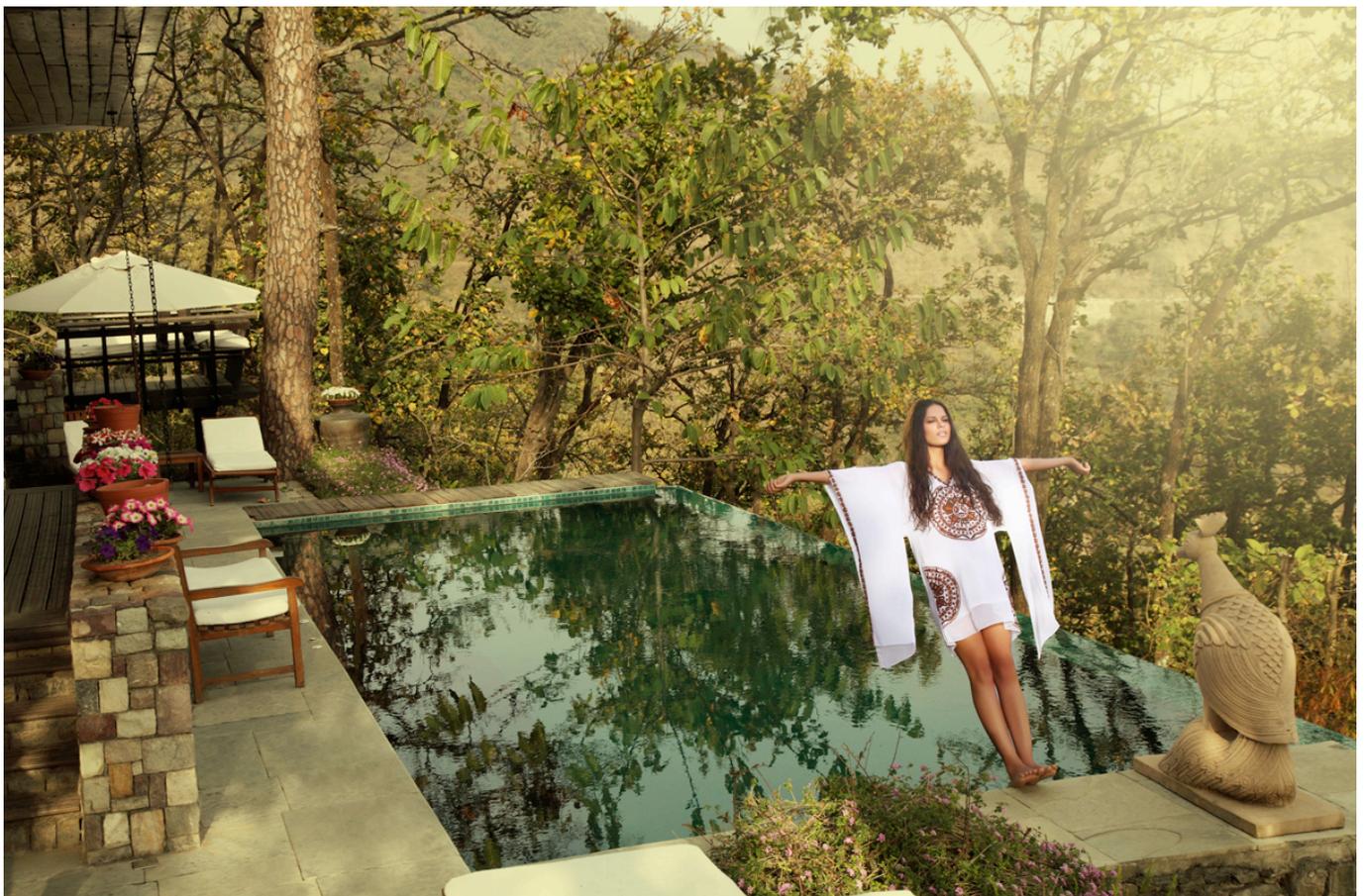


АЮРВЕДА И ЙОГА В ОТЕЛЕ АНАНДА 5* ДЕЛЮКС В ГИМАЛАЯХ

Затерянный в Индийских Гималаях самый лучших спа-курорт Ananda In Himalayas расположен на территории дворца махараджи, недалеко от Ришикеша, на берегу священной реки Ганг.

Йога, аюрведа и спа-процедуры – три составляющих Ananda In Himalayas. Самое главное здесь не только лечение, а создание атмосферы покоя, в которой тело само оздоравливается. Это идеальное место для путешествия внутрь себя, исследования глубин души и разума для обновления, восстановления и насыщения жизненной силой. Вы сами того не осознавая почувствуете, как ум и тело сливаются в гармонии, погружаясь в атмосферу уюта и заботы внимательного персонала.

В спа-отеле практикуется индивидуальный подход к каждому клиенту. Терапия и активные программы направлены на глубокую релаксацию, очищение и, в итоге, на удовольствие.



BOOKING@QUESTTRAVEL.RU

24/7, BD.1, MYASNITSKAYA STR.,
OFFICE 101, 101000, Moscow

WWW.QUESTTRAVEL.RU



Номера

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.

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.



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.

Ananda Suite

Ananda Suite расположен на нижнем этаже и 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.

BOOKING@QUESTTRAVEL.RU

24/7, ВД.1, МЯСНИЦКАЯ СТ.,
OFFICE 101, 101000, MOSCOW

WWW.QUESTTRAVEL.RU



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. Из особых черт следует отметить наличие комнаты для дворецкого. Площадь номера составляет более 220 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). На каждой вилле есть гостиная, комната для дворецкого, гардеробная и огромная ванная комната с видом на бассейн и сауной (количество ванных 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.

BOOKING@QUESTTRAVEL.RU

24/7, ВД.1, МЯСНИЦКАЯ СТ.,
OFFICE 101, 101000, Moscow

WWW.QUESTTRAVEL.RU



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.

Что такое аюрведа?

Вся деятельность SPA 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 SPA занимает площадь более 2200 кв.м и предлагает гостям 24 роскошных кабинета для процедур с потрясающими видами на Гималаи. На территории SPA-центра также расположен суперсовременный фитнес-центр, подогреваемый бассейн, зона гидротерапии и бутик. Мы рекомендуем Вам начать свое знакомство с

BOOKING@QUESTTRAVEL.RU

24/7, ВД.1, МЯСНИЦКАЯ СТ.,
OFFICE 101, 101000, MOSCOW

WWW.QUESTTRAVEL.RU



нашим SPA-центром с посещения daily SPA orientation, с разговора с нашими опытными специалистами или с консультации с нашим доктором Аюрведы или SPA-менеджером.

В Ананда SPA 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.

Питание

Отель Ананда в Гималаях предлагает омолаживающую кухню: легкую и здоровую пищу, макробиотическое питание, диету с учетом дош (конституции организма), специальные аюрведические, европейские, восточные и индийские деликатесы, которые понравятся каждому. Большой выбор овощных блюд, с добавлением трав. Для тех, кто предпочитает мясо, отличный выбор рыбных блюд и блюд из диетического мяса.



Чем заняться в отеле

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

BOOKING@QUESTTRAVEL.RU

24/7, ВД.1, МЯСНИТСКАЯ СТ.,
OFFICE 101, 101000, MOSCOW

WWW.QUESTTRAVEL.RU



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.

Golf/Гольф

Идиллически красивое и одновременно сложное 9-луночное гольф-поле расположено на живописной территории отеля. Вы можете попрактиковаться с опытным тренером или просто поиграть на поле, подходящем для игроков любого уровня.

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.

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!

И многое другое...

Чем заняться в окрестностях отеля

Nature Walk/Прогулка на природе

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

Экскурсии

Ganga Aarati

Обычно «Аарати» исполняется в завершении религиозных церемоний или ритуала пуджа, а также произносится самостоятельно каждое утро и вечер в прославление высшей силы внутри и вокруг нас. Зажжение фонариков во время ритуала «Аарати» имеет многоплановое значение. С одной стороны, это означает свет духовного знания, сияние истины. С другой стороны, камфора, применяемая для горения ламп, сгорает без следа. Это означает полное разрушение эго в свете истинного знания или сияние собственной сущности в унисон с Вселенной. **Ритуал «ганга Аарати» в Ришикеше представляет собой незабываемый духовный опыт.** Он проводится каждый вечер на закате в ашраме Пармарх Никетан на берегу священного Ганга, радуя сердце, питая душу и создавая гармонию стихий. Отражение закатного солнца в реке, накал эмоций участников в момент общего покачивания – все это создает невероятную атмосферу мира, которая пронизывает все вокруг и остается с Вами на долгое время после отъезда из Rishikesh.

BOOKING@QUESTTRAVEL.RU

24/7, ВД.1, МЯСНИТСКАЯ СТ.,
OFFICE 101, 101000, MOSCOW

WWW.QUESTTRAVEL.RU



Храм Kunjapuri

В 14 км к северу от Ананды-в-Гималаях, в Кунджапури, на высоте 1645 метров находится храм, построенный в честь богини Сати и всемогущего Бога Шива. Первый Храм на этом месте был построен в давние времена, а современный Храм построен в 1983 году. Он входит в двенадцать священных Храмов (Shakti pith). Из места, где он расположен, открывается один из самых захватывающих видов всего региона, и именно это в первую очередь привлекает сюда множество путешественников.

Во время рассвета и заката здесь организовываются ритуалы, в это время красота пейзажей становится поистине неопишуемой! **Мы рекомендуем подняться в Храм на рассвете**, для этого необходимо выйти из отеля очень рано, когда на улице еще темно. У Вас будет возможность встретить день в момент самого его начала и понаблюдать за чарующим очарованием его пробуждения.

Сафари в Национальном парке Rajaji

Сафари проходит в Национальном парке Rajaji, который поразит Вас своей богатой и живой природой. Мы рекомендуем посещать парк в первой половине дня или днем. Общая длительность сафари примерно 7 часов. 4 часа в самом парке и около трех часов на дорогу туда-обратно. Считается, что большинство животных можно увидеть в обеденное время, но, к сожалению, даже днем не может быть гарантии наличия большого количества животных. Сафари начинается с поездки на открытом джипе, в потрясающе красивые тиковые леса Deodor&Sal, дорога проходит мимо высохших русел рек, через луга и горы. Парк, знаменитый в первую очередь богатством живой природы, также **известен красотой своих ландшафтов. В парке обитают знаменитые азиатские слоны, леопарды, пятнистые олени, олени sambhar** (самые большие олени в парке), дикие хряки, лающие олени, синие буйволы и около 460 разных видов птиц, таких как индийский турман, гималайский сокол, зимородок.

Рафтинг по реке Ганг

Сплав по горной реке - это настоящее приключение, которое дополнит Ваш спокойный отдых в Ананде яркими новыми эмоциями.

Сплав по реке начинается в Shivpuri, что примерно в 17 км от Rishikesh. Для желающих проделать более длинный путь, сплав начинается в Bayasi, что примерно в 20 минутах от Shivpuri. Сплав займет примерно 2 часа. Сплав из Bayasi займет 3 часа. На обратном пути Вас заберет машина в заранее оговоренном месте. Дорога обратно в отель займет примерно 30 минут.

Нужно ли уметь плавать для того, чтобы сплавляться на надувных плотках?

Необязательно. Спасательных жилетов, снаряжения и инструкций по безопасности, данных опытным экипажем плота, будет более чем достаточно. В любом случае, если Вы опасаетесь проходить большие пороги, можно сойти на берег и в сопровождении инструктора пройти пешком до того места, где будет возможность снова сесть на плот.

BOOKING@QUESTTRAVEL.RU

24/7, ВД.1, МЯСНИТСКАЯ СТ.,
OFFICE 101, 101000, MOSCOW

WWW.QUESTTRAVEL.RU



Климат

Климат в Нарендра Нагаре умеренный в течение всего года. Только зимой с середины декабря по середину января довольно прохладно – температура опускается до 6 градусов тепла. Курорт находится на высоте 1000 м. Чистый воздух наполнен озоном и напоен благоуханием луговых цветов.

Как добраться до отеля

На поезде

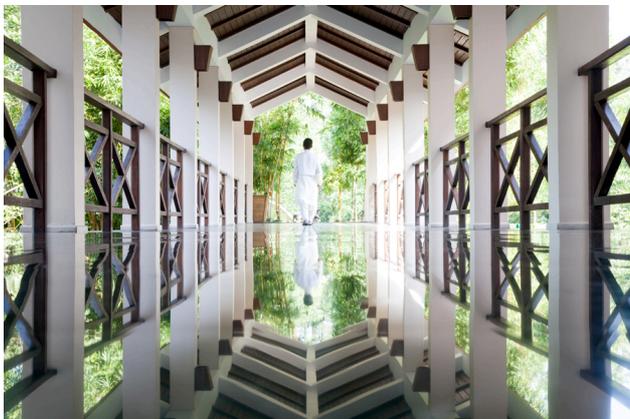
Длительность переезда на поезде составляет от 4 до 6 часов из Дели до города Харидвар, откуда на машине до отеля примерно один час на машине.

На самолете

Kingfisher – Red: перелет на местных авиалиниях из внутреннего аэропорта Дели до аэропорта Jolly Grant в городе Дехрадун займет примерно 1 час. Из Дехрадуна до отеля Ananda in the Himalayas еще около часа езды на машине.

Чартерным рейсом на вертолете

Ananda in the Himalayas располагает собственной вертолётной площадкой и предлагает услуги чартерных рейсов.



Лечение

Наша программа сочетает традиции аюрведы, йоги и различных направлений спа-терапии. Мы рекомендуем Вам обратиться к спа-специалисту для обсуждения и составления программы оздоровления. Наши спа-консультанты посоветуют наиболее подходящие для Вас методики оздоровления. Такая консультация учитывает другие данные Вам рекомендации по оздоровлению и последовательность процедур для максимальной пользы.

Цель нашей терапии - помочь Вам расслабиться. Если Вы почувствуете дискомфорт или пожелаете, чтобы воздействие было более сильным или слабым, - сообщите об этом своему врачу.

ЖЕЛАЕМ ПРИЯТНОГО ОТДЫХА В АНАНДА SPA!

BOOKING@QUESTTRAVEL.RU

24/7, ВД.1, МЯСНИЦКАЯ СТ.,
OFFICE 101, 101000, MOSCOW

WWW.QUESTTRAVEL.RU