



ЛЕЧЕНИЕ И ЙОГА. ОТДЫХ В ДХАРАМСАЛЕ

Отель Akash Deer располагается в живописном посёлке Багсунаг недалеко от зимней резиденции Далай Ламы. Дружеская атмосфера гостиницы и её хозяев заставит Вас забыть о том, что Вы находитесь далеко от дома. Вас окружают заботой и вниманием. *Akash Deer* предлагает уютные номера, виды на горы из окна и домашнюю кухню. Хозяин гостиницы господин Кару поможет Вам решить все возникающие на месте вопросы. Опытные гиды проведут для Вас незабываемые экскурсии в Дхарамсале и помогут с организацией Вашего отдыха.

Во время поездки Вы сможете пройти курс лечения тибетской медицины, курсы медитаций Випассана, посетить занятия йогой Айенгара, записаться на массаж у мастера тибетского массажа господина Тандупа, он – единственный настоящий мастер тибетского массажа в Дхарамсале.

В свободное от процедур и лечения времени мы рекомендуем Вам увлекательные экскурсии по региону.



Штат Химачал Прадеш
(штат «на краю снегов»)

Самые древние орудия труда были обнаружены на территории штата Химачал Прадеш в 1955 году. Их возраст исчисляется 40 000 лет. Многие народы, заселяющие когда-то гималайские долины, исчезли из истории, многие известны уже под другими именами. Создав высокоорганизованное общество земледельцев и ремесленников, они выстроили города и форты по долинам рек. Арийские племена пришли с севера-запада, примерно в 3000-2500 годах до н.э. Уничтожив многие племена или ассимилировав их, арии стали главенствующим племенем и со временем их представители вошли в касты брахманов, кшатриев и вейш.

Долина Кангра

Именно сюда, перевалив через хребты северо-западных гор, спустились племена ариев и на многие столетия осели в этой широкой долине, вытеснив племена дравидов или частично их ассимилировав. Долина Кангра считается самой красивой в Индийских Гималаях.

BOOKING@QUESTTRAVEL.RU
24/7, BD.1, MYASNITSKAYA STR.,
OFFICE 101, 101000, MOSCOW

WWW.QUESTTRAVEL.RU



Высокий хребет на северной ее границе защищает долину от холодных ветров, дующих с Великих Гималаев. **Здесь находятся плантации известного чая Кангры**, самые северные в Индии. Эту землю полюбили императоры моголов. Великий Акбар не раз посещал долину, по его приказу возводились храмы и форты. В период правления Великих Моголов на земле Кангры зародилась известная во всем мире миниатюра, повествующая о жизни Кришны, его любовных похождениях и подвигах. Англичане, очарованные красотой этих мест, сделали долину Кангры самым северным курортом Индии. В 60-х годах XX века именно здесь обосновался Далай Лама. Путешествуя по долине Кангра, вы сможете окунуться не только в традиции и обычаи гималайского народа и прикоснуться к памятникам Великой могольской культуры, но и узнать образ жизни тибетцев, посетить их монастыри и храмы, поучаствовать в службах тибетских монахов.



Дхарамсала (Dharamsala) – королева предгорья (1250 м). Гора расположена у подножья высокой скальной стены Дхаула Дхар. Здесь из века в век проживали легендарные племена пастухов.

Одно из самых загадочных мест Индии. В 1959 году сюда эмигрировал Его Святейшество Далай Лама XIV, духовный и политический лидер Тибета. Он основал здесь свою резиденцию. За ним последовали и другие могущественные ламы Тибета. Сегодня, на территории Маклеод Ганджа

располагается Тибетское правительство в изгнании, монастыри, резиденции великих лам, музеи, **Тибетский медицинский центр**, школы и институты.

Мирно соседствуют друг с другом Индийские и Тибетские отели, лавочки с драгоценностями и антиквариатом, рестораны и кафе, медицинские клиники и овощные палатки. На улицах толкаются машины, коровы, люди всех национальностей и религий.



На территории Тибетского правительства находятся все министерства, ранее существовавшие в Лхасе, Храм Оракула и библиотека, в которой хранятся самые ценные архивы. Сюда приходят иностранцы изучать тибетскую культуру и язык. На втором этаже расположен музей. Неподалёку находится клиника тибетской медицины и музей медицины и астрологии (Мен-Тсе-Кханг, Men-Tsee-Khang). Здесь можно ознакомиться с

производством тибетских лекарств, а также осмотреть танки, посвященные медицине и

BOOKING@QUESTTRAVEL.RU

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

WWW.QUESTTRAVEL.RU



астрологии, древние тибетские медицинские инструменты. После чего пройти консультацию у врача.

Клиника Мен Тсе Кханг

Тибетская медицина как медицинская система зародилась на своей исторической родине после принятия буддизма. Тибет начал пользоваться знаниями Гаутамы Будды, который посвятил этой теме многие свои труды. Возможно, какие-то понятия перешли в тибетскую медицину из религии Бон.

Многие великие правители и ламы Тибета посвящали себя изучению тибетской медицины. В 20 веке был основан Институт Медицины и Астрологии Мен Тсе Кханг. Он находится под руководством Его Святейшества Далай Ламы 14. Он перевёл Институт из Тибета в Индию после вторжения китайцев и сейчас контролирует его деятельность из своей зимней резиденции в Дхарамсале.

В клинике Мен Тсе Кханг принимают врачи, прошедшие обучение в институте Мен Тсе Кханг. Для того чтобы попасть на прием к врачу не нужно заранее записываться. Достаточно на следующий день после приезда в Дхарамсалу подойти в клинику. Принимающий врач диагностирует Вас по лицу, пульсу и другим показателям, спрашивает о симптомах. Вам прописывают натуральные лекарственные препараты.

Норбулинка (Norbulingka) - летняя резиденция Далай Ламы. Живописный уголок, расположенный в 40 минутах езды от форта Кангра. Комплекс выполнен в японско-тибетском стиле. **Здесь находится храм Будды, Институт тибетской культуры и музей кукол**, где Вы ознакомитесь со всей историей Тибета и культурой всех его провинций.



Институт Норублинка – Институт тибетской культуры. Был основан Отделом религии и культуры, чтобы сохранить и развить тибетское искусство и культуру в изгнании. Название получил от красивого летнего местожительства Далай Ламы в Тибете (2 км от Лхасы) и означает «Сад Драгоценного камня».

BOOKING@QUESTTRAVEL.RU

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

WWW.QUESTTRAVEL.RU



Вы также посетите один из древнейших и красивейших индуистских храмов в Гималаях – **храм Байджнатх (Baijnath)**. Он посвящен Шиве - великому целителю. Этот храм по преданиям был создан еще в эпические времена Махабхараты.



Священное озеро Ревалсар (Rewalsar) связано с именем индийского учителя Падмы Самбхавы, который провел в пещерах часть своей жизни в медитации и принес учение Будды в Тибет.

Священные места озера Ревалсар помогут открыть Вам некоторые тайны познания человеческого духа. Здесь Вы познакомитесь с тибетскими монастырями, индуистскими святынями, сикхской гурудварой, посетите пещеры, где живут и занимаются практиками

тибетские монахи-отшельники. **На Ревалсаре находится маленький заповедник, где Вы сможете поближе ознакомиться с обитателями гималайских лесов.** Здесь же можно подружиться с обезьянами и совместно с ними покормить священную рыбу в священном озере.

Долина Куллу (Kullu valley)

Эта долина упоминается в легендарном эпосе Махабхарата. **Здесь неотлучно ходит «Золотой ковш» (7 звезд Большой Медведицы)**, а горы, восходящие к небу, считались исконной обителью богов. Именно на этой земле познавали божественную мудрость арийские риши (мудрецы). Здесь проходили пути легендарных братьев Пандавов – помощников Кришны, и сам Кришна бывал в этих местах.



Маникаран

Город горячих источников. В некоторых гостиницах горячая вода подается прямо из горячих источников. Большинство храмов посвящено богу Шиве.



Здесь находится **одна из главных святынь сикхов**. По преданию, Гуру Нанак посетил эти места и основал здесь первый ашрам, в последствии ставший одной из главных гурудвар в штате Химачал Прадеш. Поездка в Маникаран из Куллу займет целый день.

*Это лишь часть из интереснейших мест и достопримечательностей Дхарамсалы!
Обращайтесь к нам за подробностями путешествия, а также уникальных программ лечения
и йога-курсов.*