



## АЮРВЕДА. ОТДЫХ В ДОЛИНЕ КУЛЛУ

**Отель «Рагини» располагается в живописном посёлке Наггар**, что находится на расстоянии 1 км от имения семьи Рерихов, проживавших в Наггаре более 20 лет. Дружеская атмосфера гостиницы и гостеприимность хозяев заставят Вас забыть о том, что Вы находитесь далеко от дома. Вас окружают заботой и вниманием. Уютные номера, виды на долину из окна и домашняя кухня. **Гостиницу содержит глубокоуважаемая в этих местах семья Каистха.** В семье четыре брата, которые поддерживают и вдохновляют общее дело. Они смогут помочь Вам в решении возникающих вопросов и обеспечат комфорт и покой.

**Наши гиды проведут интересные экскурсии для Вас** и помогут с организацией Вашего отдыха.

**А специалисты по йоге и Аюрведе проведут консультации,** оздоровительные и очистительные программы в центре аюрведы отеля «Рагини».

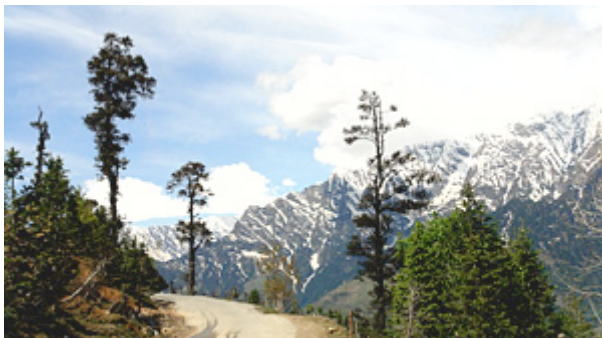
Что можно посмотреть:



**Наггар (Naggar) - бывшая столица раджей Куллу (XIII в)**

Расположен на высоте 1800-1900 м. **Здесь сохранились: дворец раджей** - уникальный памятник гималайской архитектуры, индуистские храмы XI в., посвященные Шиве, Парвати, Вишну, необыкновенной красоты деревянный храм Трипура Сундри и храм Кришны, откуда открывается великолепный вид на долину Куллу. Древние храмы, окруженные многовековыми еловыми и кедровыми деревьями, легенды этих мест, царящие здесь тишина и покой надолго останутся в памяти. В Наггаре более

20 лет жила и работала семья Н.К. Рериха - русского художника, философа, общественного деятеля. Здесь был создан институт Гималайских исследований, одним из направлений которого было изучение тибетской медицины.



**Манали (Manali) - пестрый туристический центр**

Расположен на высоте 2050 м.

**Здесь расположены буддистские монастыри и храмы, древние индусские святыни,** связанные с героями Махабхараты и древними племенами,

BOOKING@QUESTTRAVEL.RU

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

**WWW.QUESTTRAVEL.RU**



которые заселяли этот район до прихода арийских племен. В центре Манали стоит сказочный лес. Кругом шумят улицы городка, идет бойкая торговля, туристы из разных стран мира группами или поодиночке бродят в поисках экзотики Гималайского торгового пути. Но в этом месте никого нет. Лес бережно хранит тишину. Многовековые ели, уходящие в небо, огромные реликтовые папоротники, высочайшие дубы надолго оставляют под своей сенью усталого путника. Здесь, в этом лесу, охраняют чудесную птицу Гималаев. Символ этих мест - манал, чье оперенье переливается на солнце всеми цветами радуги.

Отведайте традиционные блюда национальной кухни в тибетском ресторане! **Побродите по рынку**, куда на протяжении многих веков свозились товары и произведения искусства, как из Тибета, так и из отдаленных районов Гималаев (Спити, Ладах, Лахул, Занскар) и из Кашмира!

Манали - последний известный пункт на пути к перевалу Рохтанг (Rohtang), открывающему Великие Гималаи. Вид с перевала Рохтанг (высота 3980 м) впечатляюще живописен. Посещая перевал Рохтанг, Вы соприкоснетесь с таинством тибетской медицины. Именно здесь в августе тибетские монахи и их ученики из разных стран мира собирают лекарственные растения, а **в Манали находится монастырь, где служат тибетские травники-монахи.**

**В долине Куллу находится одна из самых сильных святынь северо-западных Гималаев – Биджли Махадев.**

Для того чтобы посетить это место необходимо совершить восхождение. Оно проходит по дороге, которая идет через деревню, где Вы сможете понаблюдать быт местных жителей, через прохладный лес и выходит на вершину горы. Некоторые проходят этот путь за 40 минут, а некоторым потребуется 2 часа. Но это стоит сделать! С вершины открывается панорама двух долин – Парвати и Куллу, река Биас и река Парвати сливаются у Вас под ногами, белоснежные пики Великого Гималайского хребта виднеются вдаль, а перед Вами парят гималайские орлы. Сам храм – Биджли Махадев – уникальный. **Здесь расположен большой шивалингам, который в период гроз разрушается молнией.** Часть строения храма сгорает в небесном огне. Это символ очищения и новой жизни храмовой энергии. Храм выстраивается заново, шивалингам соединяется, жизни входит в новый обновленный период. Само название храма – Биджли Махадев означает «Большое божество молнии», и посвящен он Шиве. Последний раз он был частично разрушен в мае 2003 года.



**Дхарамсала (Dharamsala) – королева предгорья (1250 м).** Гора расположена у подножья высокой скальной стены Дхаула Дхар. Здесь из века в век проживали легендарные племена пастухов. Долина Кангра поразила своими просторами племена арьев, которые спустились с западных вершин. Второе название верхней Дхарамсалы - Маклеод Гандж (Mcleod Ganj).

BOOKING@QUESTTRAVEL.RU

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

**WWW.QUESTTRAVEL.RU**



**В Маклеод Гандже - храм Будды в зимней резиденции Далай Ламы XIV.** Вы также сможете совершать ежедневную парикраму вокруг этого храма в качестве утренней и вечерней зарядки.

Музей медицины и астрологии (Мен-Тсе-Кханг, Men-Tsee-Khang) - 1 км вниз от Маклеод Ганджа. Здесь Вы сможете ознакомиться с производством тибетских лекарств, а также осмотреть танки, посвященные медицине и астрологии, древние тибетские медицинские инструменты.

**Тибетское правительство в изгнании** - недалеко от Музея медицины, вверх по дороге, Вы попадаете в район официальных учреждений тибетского правительства в изгнании. Здесь же располагается музей архивов и Библиотека, где сохранились уникальные манускрипты, древние скульптуры и изображения, сохранившиеся после китайской культурной революции 1966-76 гг. Вы также посетите монастырь нехунгского оракула - **государственного оракула в Тибете.**



**Шераблинк (Шераб Линк) Sherab Link** - храмовый комплекс школы Кагью.

Здесь Вы увидите одни из лучших образов тибетской религиозной живописи и скульптуры, в частности, **огромную статую Будды грядущего - Майтрейи.** Здесь Вы сможете в уединении и окружении тихого кедрового леса отдохнуть и принять участие в храмовых службах. Недалеко от Шераблинки в местечке Ситбари находится резиденция Карма Па Семнадцатого (Secred Heart School). Если один из Великих воплощенных Лам будет находиться в своей резиденции в это время, то Вы сможете получить аудиенцию.

## Описание процедур в Центре Аюрведы и йоги отеля «Рагини»

### Базовая консультация

Понимание Вашей уникальной конституции даст Вам ключ к самоисцелению посредством правильной диеты, удаления из организма остаточных продуктов метаболизма, соответствующих



физических упражнений, образа жизни и распорядка дня. Мы будем рады помочь Вам лучше понять себя и свой организм.



### **Панчакарма**

Это глубокая очистка, в ходе которой происходит удаление из организма глубоких отложений остаточных продуктов метаболизма, что способствует Вашему исцелению и предотвращает появление и развитие новых заболеваний.

Программа включает: прием внутрь натуральных лекарственных масляных составов, масляные массажи, паровые ванны, прием соответствующих травяных составов, способствующих выведению токсинов из организма – минимум 7 дней, максимум 28 дней.



### **Аюрведический массаж**

1. повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, укрепляя иммунную систему;
2. способствует удалению из организма остаточных продуктов метаболизма;
3. способствует повышению выносливости и сексуальной активности;
4. способствует удалению мышечно-сухожильных блокировок, улучшает осанку;

5. расслабляет позвоночник и улучшает его кровоснабжение, обеспечивая более качественную иннервацию всех органов и частей тела;

6. обладает омолаживающим эффектом;

7. корректирует состояние электромагнитного поля организма;

8. укрепляет силу воли и уверенность в себе;

9. улучшает концентрацию и интеллектуальные способности.

Абхьянга – масляный массаж всего тела

Утсаданае – массаж с травяной пастой

Чавитти – масляный массаж ногами



### **Широдара**

Древняя аюрведическая процедура, когда масло льётся тонкой струйкой в область третьего глаза, что успокаивает центральную нервную систему, снимает головные боли, проясняет и освежает ум и чувства, способствует улучшению восприятия и общего понимания.

А также целый ряд других аюрведических процедур, назначаемых в соответствии с необходимостью в ходе лечебных и очистительно-оздоровительных программ.

[BOOKING@QUESTTRAVEL.RU](mailto:BOOKING@QUESTTRAVEL.RU)

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

**[WWW.QUESTTRAVEL.RU](http://WWW.QUESTTRAVEL.RU)**



Секция йоги предлагает техники:



Бихарской Школы Йоги  
Система Свами Сатьянанды Сарасвати:

Асана, пранаяма, мудра, бандха  
Шаткарма  
Релаксация и медитация:  
– Йога-нидра  
– Антар мауна

- Аджапа Джапа
- Чидакаша Дхарана
- Хридайакаша Дхарана и другое

Международного Целительного ДАО  
Система Мантека Чиа:

- Внутренняя улыбка
- Микрокосмическая орбита
- Шесть целительных звуков
- Цигун «Железная рубашка»
- Нейгун костного мозга
- Ци самомассаж

Вы можете заказать индивидуальную программу обучения йоге или воспользоваться нашим стандартным предложением по ежедневной практике.

**Центр также предлагает программы лечения различных заболеваний, оздоровления и омоложения посредством методов аюрведы и йоги, которые, будучи натуропатическими по своей природе, полностью сочетаются с другими медикаментозными и немедикаментозными средствами (аллопатия, тибетская и китайская медицина, акупунктура и т.д.), повышая их эффективность и сокращая период выздоровления. Мы будем рады провести для Вас индивидуальный курс лечения на месте, а также предложим подробные рекомендации, как поддерживать здоровье дома естественными методами.**

BOOKING@QUESTTRAVEL.RU  
24/7, ВД.1, МЯСНИЦКАЯ СТ.,  
OFFICE 101, 101000, MOSCOW

**WWW.QUESTTRAVEL.RU**