

## УСЛУГИ РЕТРИТ-ЦЕНТРА

### Оздоровление

В Six Senses Vana для каждого из гостей создается индивидуальная программа и намечаются приоритетные цели пребывания в ретрите. В основе программы – информация, предоставленная гостем, и результаты обследования специалистами центра. Выбор конкретного направления по оздоровлению остается на усмотрение гостя и может быть изменен. Используя обширный объем процедур и оздоровительных мероприятий, доступный в ретрите, наши консультанты формируют индивидуальный ежедневный комплекс, направленный на достижение персональных целей наших гостей-ванаваси.

Задачей ретрита Six Senses Vana является забота о здоровье и самочувствии его гостей. Six Senses Vana создан для полного погружения в целительную атмосферу, неотъемлемой частью которой являются осознанное питание, отдых и само пребывание в центре.

Владея знаниями обо всех аспектах хорошего самочувствия, мы внимательно и заботливо работаем с каждым гостем над восстановлением его жизненных сил.

Мы разрабатываем оздоровительные мероприятия и за пределами нашего центра, и все же именно пребывание в ретрите Six Senses Vana оказывается наиболее привлекательным и эффективным. Современный экологичный дизайн, сбалансированное питание, ежедневные медитации и практика йоги с инструктором, мастер-классы по диетической кухне, музыкальные вечера, близость природы, прогулки по садам лекарственных растений и фруктов создают неповторимую атмосферу для обновления и обретения душевного равновесия.

В уникальном пространстве Six Senses Vana достигается ощущение человеческого равенства и единства на лоне нашего общего Дома – живой, исцеляющей природы.

Мы надеемся, что каждый гость переступает порог Six Senses Vana с доверием и великодушием и не примет близко к сердцу наши ошибки.

ГАТЕ ГАТЕ ПАРАГАТЕ ПАРАСАМГАТЕ БОДХИ СВАХА

### Семь способов исцеления

#### АЮРВЕДА

Традиционная индийская медицина - это наука, философия и вид искусства. В ее основе лежит идея, что понимание себя и сбалансированный образ жизни - ключевые составляющие здоровья. Восстановление равновесия достигается с помощью нескольких основополагающих принципов, традиционных методов лечения, натуральных препаратов и рекомендаций по питанию. Аюрведа рассматривает человека целостно, не разделяя физическое, ментальное и духовное "я". Знания врачей аюрведы, накопленные за несколько столетий, направлены на изучение и постижение индивидуальности человека через его дошу, что позволяет эффективно улучшать самочувствие и восстанавливать жизненные силы.

Специалисты по аюрведе и аюрведическому массажу Six Senses Vana предлагают аюрведу в ее наиболее полной и чистой форме. Наши процедуры проводятся по самым высоким стандартам, все используемые продукты отобраны с учетом их терапевтической ценности.

Одна из самых востребованных и уникальных по своей аутентичности программ Six Senses Vana - Панчакарма - рассчитана на 21 ночь пребывания. Особое внимание уделяется комфорту гостя, включая температурный режим в номере и персональную систему питания.

Равно учитываются и все другие аспекты пребывания гостей: от дизайна и удобства номера до приготовления блюд и качества обслуживания. Именно поэтому, многие ванаваши выбирают для проведения Панчакармы наш оздоровительный центр.

Часто Панчакарма неверно воспринимается как произвольный набор аюрведических процедур. На деле, это строгая и весьма специфическая программа с определенной длительностью. Панчакарма подходит не всем, поэтому перед бронированием программы необходима персональная консультация опытного аюрведического врача Six Senses Vana. Наш ретрит является одним из немногих мест в мире, где Панчакарма проводится максимально комфортно, деликатно и эффективно благодаря уникальной кухне, широкому спектру дополнительных процедур, профессиональной команде и заботливо созданной целительной атмосфере.

#### **Содержание и преимущества программы:**

- Знакомство с типом вашей доши и ее особенностями
- Снятие внутренних конфликтов через осознание своих потребностей и умение управлять жизненной энергией
- Устранение источника боли, в том числе эмоциональной, физической или энергетической
- Выявление причин жизненных трудностей
- Приобретение здоровых привычек, которые станут частью повседневной жизни
- Обретение долголетия в будущем путем работы со своим телом сегодня

#### **СОВА РИГПА**

Сова Ригпа - традиционная медицина Тибета, столь же древняя и почитаемая, как китайская медицина и индийская аюрведа. Исторически Сова Ригпа развивалась под влиянием обеих этих наук и во многом с ними сходна. Также она использует уникальные трактовки понятий сострадания и ума, происходящие из тибетской формы буддизма.

Six Senses Vana предлагает практику исцеления Сова Ригпа во всей ее полноте: консультации, процедуры, лекарственные препараты, медитации. Процедуры Ку Нье, Дхагс, Чу Лум и Гом проводятся под руководством дипломированного специалиста по Сова Ригпа. Массажисты Six Senses Vana прошли обучение и сертификацию в Мен-Ци-Кханге, Тибетском институте медицины и астрологии в Дхарамсале, что гарантирует соблюдение полной аутентичности техник и приемов.

Целебные масла, лекарственные ингредиенты, травы и чаи Сова Ригпа поставляются непосредственно из Мен-Ци-Кханга. Тибетская программа ретрита целостно работает над физическим и духовным аспектами здоровья.

#### **ЙОГА**

Six Senses Vana не следует одной определенной школе и практикует йогу в ее оригинальной, наиболее ранней форме, которая сосредоточена на позе (асана), медитации (дхьяна), контроле дыхания (пранаяма) и правильном питании. Йога позволяет быстро и эффективно восстановить энергию всего организма, очищает ум и проясняет восприятие, что немедленно улучшает общее самочувствие.

В дополнение к индивидуальным и групповым занятиям в зале для йоги, проводятся ежедневные утренние занятия на воздухе, в храме йоги, и вечерние занятия в зале, открытом для всех наших гостей.

## **ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ**

Наш курс естественного оздоровления включает в себя классические процедуры традиционной китайской медицины (ТКМ) - акупунктуру, прижигание, ци нэй цан, баночные процедуры, а также консультации по питанию и иглокалыванию.

Иглокалывание и прижигание проводит сертифицированный специалист по ТКМ, консультации по питанию – специалист по нутрициологии и здоровому питанию.

Мы постоянно работаем над расширением спектра процедур, направленных на поддержание естественного баланса организма и улучшения самочувствия. Для восстановления психо-эмоционального равновесия успешно применяем рага-терапию – гармонизирующее воздействие живого исполнения на флейте классических индийских раг.

Процедуры и консультации по приезду и при отбытии проводятся дипломированными специалистами традиционной или комплементарной медицины.

## **СПА**

Six Senses Vana предлагает весь набор спа-процедур, включая классический шведский массаж, ручной лимфодренаж и массаж глубоких тканей, а также синхронный массаж Six Senses Vana.

Все процедуры направлены на закрепление лечебного эффекта с помощью релаксации, восстановления сил и омоложения организма.

Широкий и оригинальный выбор свежих скрабов, обертывания и уходовые процедуры входят в наше спа-меню. Процедуры проводятся в прекрасно оснащенном салоне и предназначены для усиления положительного воздействия на кожу головы и всего организма в целом.

В наших спа- и салонных процедурах используются авторские смеси натуральных массажных масел, эфирные масла и продукты линии Six Senses Vanaveda, а также свежие компоненты из нашего сада лекарственных растений.

## **ФИТНЕС**

Six Senses Vana располагает современным тренажерным залом площадью 140 кв м, с новейшим оборудованием Technogym, в том числе, Kinesis, двумя бассейнами и теннисным кортом. Фитнес-программа включает индивидуальные тренировки и растяжку, а также консультации диетолога для усиления их эффективности. Концепция наших программ состоит в объединении фитнеса и активного движения, развития гибкости, ловкости и чувства равновесия, включает классические сеты для общего физического здоровья, нормализации веса, повышения мышечной силы и хорошей работы сердечнососудистой системы. Разогреть мышцы для тренировки и сохранить тонус после нее помогают парная, финская баня и инфракрасная сауна.

Фитнес-программа гармонично комбинируется с другими оздоровительными программами нашего центра и поддерживается системой питания, что усиливает их взаимный эффект.

Сочетание фитнеса с аюрведическими процедурами Абьянга, Патра Пинда Сведана и Навара Кижиджа помогают улучшить мышечный тонус, гибкость и силу, нормализуют кровообращение, повышают выносливость организма и его устойчивость к стрессу. Водные процедуры типа ватсу, ай чи и аквааэробика благотворно влияют на общее самочувствие, снимают усталость и придают тонус мышцам.

## **АКВАТЕРАПИЯ**

Six Senses Vana в полной мере использует уникальные водные практики, которые делают возможным интенсивное, но мягкое укрепление мышц без перенапряжения и стресса.

Наши консультанты помогут выбрать процедуры согласно целям и предпочтениям каждого гостя: привести себя в форму, снизить вес или просто снять стресс и расслабиться.

Процедуры ватсу и индивидуальные акватерапии проводятся в специальном теплом бассейне ватсу. В крытом бассейне проходят групповые водные процедуры ай-чи и аквааэробика, доступные для всех гостей.

Для проведения акватерапии\* ретрит располагает 20-метровым открытым бассейном, парной, финской баней и инфракрасной сауной. Доступ свободный для всех гостей.

\*Примечание: акватерапия временно недоступна с 25 февраля 2017 года.

Чтобы гости могли сочетать оздоровление и отдых, в ретрите каждый день проходят: групповая йога, медитация под руководством инструктора, рага-терапия, мастер-классы диетической кухни, рецитация мантры ом, чаепития, живая флейта, ай-цзи, свободное общение с экспертами по оздоровлению, питанию, практикам и многое другое. Ежедневные походы и прогулки помогают развить выносливость, дают возможность побывать на свежем воздухе и насладиться красотой природы. Кроме этого, в Six Senses Vana ежегодно проходят специализированные духовные и сезонные программы.

Программа Six Senses Vana включает:

- Оздоровительные консультации по прибытии и по завершении программы
- Питание в Six Senses Vana, включая завтрак, обед, ужин и напитки (кроме вина и доставки в номер)
- Одна оздоровительная процедура/сеанс в день для каждого гостя
- Одежда и обувь для пребывания в ретрите, а также летние и зимние аксессуары по сезону
- Трансфер из аэропорта Дехрадун и обратно.
- Плата за обслуживание или чаевые не включены в счет, и наш персонал не ожидает чаевых в качестве благодарности за свою работу.