



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ SIX SENSES VANA

Ваш отдых гармонично дополняют
уходовая терапия и продукты Subtle Energy, акупунктура,
рефлексотерапия, оздоровление позвоночника,
услуги маникюра и педикюра.

АЮРВЕДА

АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ,
45 МИНУТ/8000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
AYURVEDIC CONSULTATION, 45 MINUTES/INR 8,000

Доктор аюрведы установит особенности вашей доши и причины дисбаланса в организме. Индивидуальная программа оздоровления поможет вашему обновлению и станет началом нового, здорового стиля жизни по возвращении домой.

КАЮЖИЧИЛ, 60 МИНУТ/9500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ

KAJUZHICHI, 60 MINUTES/INR 9,500

Аюрведический массаж тела целебными маслами с усиленным воздействием на жизненно важные точки-мармы для восстановления энергетического баланса.

АБХЬАНГА, 60 МИНУТ/14000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ

ABHYANGA, 60 MINUTES/INR 14,000

Аюрведический массаж тела в 4 руки с целебным маслом, выбранным в соответствии с вашей дошей. Синхронная, плавная техника проработки для снятия усталости и восстановления сил.

ШИРОБХЬАНГА, 60 МИНУТ/9500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ

SHIROBHYANGA, 60 MINUTES/INR 9,500

Пробуждающий и тонизирующий массаж головы, шеи и плеч, с целевым воздействием на биологически активные точки для улучшения работы энергетических каналов.

ПАДАБХЬАНГА, 60 МИНУТ/9500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ

PADABHYANGA, 60 MINUTES/INR 9,500

Массаж для релаксации стоп с использованием аюрведических масел, снимает напряжение в ступне и голени. Одна из самых действенных расслабляющих процедур, эффективно снимает стресс и способствует хорошему сну.

ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА ПО СОВА РИГПА, 45 МИНУТ/8000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
SOWA RIGPA CONSULTATION, 45 MINUTES /INR 8,500

Six Senses Vana - одно из немногих в мире мест, где работают выпускники тибетской школы Men-Tsee-Khan, дипломированные специалисты по аутентичным методам диагностики и лечения Сова Ригпа - действенной практики для оздоровления и улучшения самочувствия..

КУ НЬЕ, 60 МИНУТ/9500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
KU NYE, 60 MINUTES/INR 9,500

Восстанавливающая и преображающая процедура поможет прийти в себя после долгого путешествия и ощутить необычайную легкость, благодаря лечебным маслам, приготовленным по древним рецептам тибетской медицины. Снимет усталость, уменьшит физическое и умственное напряжение.

МЕДИТАЦИЯ ГОМ, 45 МИНУТ/7000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ

GOM MEDITATION, 45 MINUTES/INR 8,000

Гом по-тибетски означает «медитация» - сосредоточенное созерцание, покой и размышление. Найдите золотую середину между концентрацией и расслаблением, практикуя глубокое дыхание и открываясь позитивному энергетическому потоку. Закрепите ваше новое состояние мантрой сострадания, терпения и осознанности.



ПРИРОДНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ВАШЕГО ТЕЛА И РАЗУМА



Доверьтесь уникальному опыту специалистов Six Senses Vana, чтобы укрепить здоровье с помощью древних исцеляющих практик.

**ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ "ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ",
60 МИНУТ/14000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
FIVE ELEMENTS ACUPUNCTURE,
60 MINUTES/INR 14,000**

Доверьтесь искусству акупунктуры, чтобы активировать свой энергетический центр, снять блокировки энергетических каналов и укрепить иммунную систему. Точки воздействия на вашем теле выбираются по законам древней науки иглоукалывания для достижения максимального терапевтического эффекта.

**ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ КОЖИ,
30 МИНУТ/9500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
SKIN REJUVENATION ACUPUNCTURE,
30 MINUTES/INR 9,500**

Омолаживающая и тонизирующая процедура для лица, улучшает питание тканей, усиливает выработку коллагена и эластина, разглаживает кожу и предотвращает появление морщин.

**РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ,
60 МИНУТ/14000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
REFLEXOLOGY, 60 MINUTES/INR 14,000**

Опытный мастер проработает срединные линии ваших стоп для снятия энергетических блоков, активизации функций органов и возвращения легкости вашей походке.

**ЗВУКОТЕРАПИЯ,
60 МИНУТ/12000 ИНДИЙСКИХ РУПИ
SOUND HEALING, 60 MINUTES/INR 12,000**

Целительная сила звука известна с древнейших времен. Песнопения, магия поющих чаш, звуки гонга и звон колоколов всегда служили эффективным инструментом в традиционной науке исцеления. Звуковая терапия восстановит баланс вашего тела и разума, снимет умственное напряжение и окажет гармонизирующее воздействие на нервную систему.

**ЕСТЕСТВЕННОЕ ВЫРАВНИВАНИЕ,
60 МИНУТ/9500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
NATURAL ALIGNMENT, 60 MINUTES/INR 9,500**

Современная жизнь и работа часто заставляют наше тело подолгу замирать в одной позе и принимать неестественные положения, что не может однажды не сказаться на самочувствии. Процедура выравнивания позвоночника перестраивает и улучшает осанку, возвращает подвижность и гибкость телу, а также ускоряет восстановление после физических травм.

**ВАТСУ,
60 МИНУТ/14000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
WATSU, 60 MINUTES/INR 14,000**

Уникальная терапия Ватсу проводится в бассейне с теплой водой, в состоянии парения и полной расслабленности мышц. Это необычная процедура сочетает энергетическое исцеление, массаж, техники растяжки, которые проводит дипломированный специалист центра. Некоторые сравнивают этот опыт с перерождением, другим кажется, что они парят в воздухе.



МАССАЖИ И ОБЕРТЫВАНИЯ

ДЛЯ ТЕЛА

ШВЕДСКИЙ МАССАЖ,
60/90 МИНУТ, 9500/13000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
SWEDISH, 60/90 MINUTES INR 9,500/13,000

Чередование плавной и ритмичной проработки с умеренным давлением на проблемные зоны для улучшения кровообращения и лимфотока, оказывает релаксирующий эффект и успокаивает нервную систему.

МАССАЖ ГЛУБОКИХ ТКАНЕЙ,
60/90 МИНУТ, 9500/13000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
DEEP TISSUE, 60/90 MINUTES INR 9,500/13,000

Стимулирующий массаж с использованием сухой щетки и силиконовой чаши для улучшения тонуса кожи и уменьшения проявлений целлюлита. Особая проработка в зоне верхней части бедер, ягодичных мышц, поясницы и живота.

МАССАЖ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ,
90 МИНУТ/12000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
PREGNANCY, 90 MINUTES/INR 12,000

Продуманный комплекс восточных и западных техник для мягкого растягивания и деликатной проработки всего тела, способствует расслаблению и снимает ощущения дискомфорта.

ТЕРАПИЯ ГОРЯЧИМИ И ХОЛОДНЫМИ КАМНЯМИ,
90 МИНУТ/13000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
HOT AND COLD STONE THERAPY, 90 MINUTES/INR 13,000

Массаж "два в одном" для улучшения обмена веществ, повышения тонуса мышц и вывода из организма токсинов.

Проработка чередованием горячих и холодных камней вызывает глубокое расслабление, уменьшает воспаления и способствует восстановлению эластичности мышц.

ЙОГА ЯМА, 60 МИНУТ/9500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
YOGA YAM, 60 MINUTES/INR 9,500

Комбинация йоги и энергетической терапии. Сочетает техники тайского массажа с мягким растяжением, пробуждает ваше тело и разум через активизацию марм - энергетических точек человеческого тела.

СКРАБ "БАР АЛХИМИКА",
60 МИНУТ/9500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
ALCHEMY BAR SCRUB, 60 MINUTES/INR 9,500

Необычный интерактивный опыт по составлению собственной рецептуры целебного средства, приносит массу удовольствия и впечатлений. Используя лекарственные растения из наших органических садов и рекомендации наших специалистов, вы изготовите уникальный состав, отражающий вашу индивидуальность и улучшающий ваше самочувствие.

ДЕТОКС-СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА,
60 МИНУТ/9500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
DETOX BODY BUFF, 60 MINUTES/INR 9,500

Действенно выводит токсины и стимулирует надпочечники, обеспечивая ясность ума и стабильность нервной системы. Удаление мертвых клеток эпидермиса улучшает кровообращение и помогает бороться с проявлениями целлюлита. Общий эффект процедуры - в улучшении цвета лица, сиянии кожи и прекрасном самочувствии. Проработка в технике и средствами Subtle Energies.

ЖЕМЧУЖНОЕ РЕМИНЕРАЛИЗУЮЩЕЕ
ОБЕРТЫВАНИЕ ДЛЯ ТЕЛА,
90 МИНУТ/12000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
PEARL REMINERALIZING BODY WRAP,
90 MINUTES/INR 12,000

Магия протеинов жемчуга для комплексного обновления кожи в сочетании с экспресс-уходом за кожей лица. На основе средств Subtle Energies.

ОБЕРТЫВАНИЕ «РАСАЯНА» ДЛЯ ТЕЛА
75 МИНУТ/11000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
RASAYANA BODY WRAP, 75 MINUTES/INR 11,000

Тонизирующая и очищающая процедура, включает пилинг, богатую минералами маску из глины с экстрактами целебных растений для выведения токсинов. Проработка техниками и средствами Subtle Energies.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

БИОХАКИНГ

БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ КОМПРЕССИОННОЙ ОБУВИ,
60 МИНУТ/3500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
(ПРОВОДИТСЯ В НОМЕРЕ)

FAST RECOVERY WITH COMPRESSION BOOTS, 60 MINUTES/INR 3,500 (IN ROOM EXPERIENCE)

Компрессионная терапия нового уровня. Последовательное импульсное сжатие в определенной области для стимуляции кровотока и вывода лимфатической жидкости. Быстрая и действенная помощь от тяжести и отеков в ногах после перелета, занятий фитнесом или похода.

КОМПРЕССИОННЫЙ ПОЯС ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ,

60 МИНУТ/3500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
(ПРОВОДИТСЯ В НОМЕРЕ)

LOWER BACK PAIN RELIEF WITH VENOM BELT, 60 MINUTES/INR 3,500 (IN ROOM EXPERIENCE)

Оказывает успокаивающее и согревающее действие, снимает нагрузку с позвоночника и напряжение в поясничном отделе с помощью импульсного сжатия и вибрации.

ДЛЯ ЛИЦА

АНТИВОЗРАСТНОЙ УХОД ЗА ЛИЦОМ "ЗОЛОТО 24К",
60 МИНУТ / 9500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ

24K AGE DEFYING FACIAL, 60 MINUTES/INR 9,500

Тонизирует кожу, освежает цвет лица и восстанавливает эмоциональное равновесие с помощью уникального средства, стимулирующего выработку коллагена и обновление клеток.

Процедура воодушевляет результативностью и эффектом сияния кожи. Используются средства и техники Subtle Energies.

УСПОКАИВАЮЩИЙ И ПИТАТЕЛЬНЫЙ

АНТИВОЗРАСТНОЙ УХОД ЗА ЛИЦОМ,
60 МИНУТ/9500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
SOOTHE AND ENRICH ADVANCED ANTI-AGING FACIAL, 60 MINUTES/INR 9,500

Разработанный для сухой, чувствительной или поврежденной кожи, успокаивающий и восстанавливающий крем для лица содержит богатый питательными веществами эликсир для омоложения возрастной кожи. Действенный уход на основе средств и техник Subtle Energies.

УХОД ЗА ЛИЦОМ «ДИКИЙ КАШМИР»

60 МИНУТ/9500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
WILD KASHMIR FACIAL, 60 MINUTES/INR 9,500

Средство глубокого увлажнения и питания восстанавливает естественную эластичность кожи и свежесть лица. Идеально для большинства типов кожи и подходит мужчинам. Обновляет, тонизирует и повышает устойчивость к воздействию городской среды. Производится Subtle Energies.

БЬЮТИ-ПРОЦЕДУРЫ

МАНИКЮР, 60 МИНУТ/7000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
MANICURE, 60 MINUTES/INR 7,000

ПЕДИКЮР, 60 МИНУТ/8000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
PEDICURE, 60 MINUTES/INR 8,000

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ /МЫТЬЕ И СУШКА/3000
ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
WASH AND DRY/INR 3,000

ЙОГА И ДРУГИЕ ПРАКТИКИ

РАГАТЕРАПИЯ,

30 МИНУТ/4500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
RAAG THERAPY, 45 MINUTES/INR 4,500

Воздействие музыки на наши эмоции и самочувствие неоспоримо и служит одним из простых способов медитации в состоянии перегрузки и стресса. Сеанс музыкальной терапии под гипнотические мелодии флейты гармонизирует душевное состояние, успокаивает нервную систему и возвращает позитивное восприятие.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ ЙОГОЙ,
60 МИНУТ/9500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ

PRIVATE YOGA, 60 MINUTES/INR 9,500

МЕДИТАЦИЯ С ИНСТРУКТОРОМ,

60 МИНУТ/8000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
GUIDED MEDITATION, 60 MINUTES/INR 8,000

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

60 МИНУТ/8000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
BREATHWORK, 60 MINUTES/INR 8,000

ЙОГА-НИДРА,

60 МИНУТ/8000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
YOGA NIDRA, 60 MINUTES/INR 8,000

ФИТНЕС

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА,

60 МИНУТ/9500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
PRIVATE TRAINING, 60 MINUTES/INR 9,500

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАСТЯЖКА И СНЯТИЕ
НАПРЯЖЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ МАССАЖНОГО

ПИСТОЛЕТА HYPERVOLT,
30 МИНУТ/5000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
PRIVATE STRETCH AND TENSION RELEASE WITH HYPERVOLT MASSAGE GUN, 30 MINUTES/INR 5,000

АКВАФИТНЕС,

60 МИНУТ/9500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ
AQUA FITNESS, 60 MINUTES/INR 9,500



ЭКСКУРСИИ И ПОЕЗДКИ

ААРТИ В РИШИКЕШЕ, ПОЛДНЯ

20,000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ

HALF A DAY INR 20,000

Рекомендуемое время выезда из

"Six Senses Vana" в 15.00 часов дня.

"Танга Аарти" - ритуал подношения огня божееству реки Ганги. Созерцание поклонения, когда сотни огней отражаются в сумеречных водах священной реки, позволит прикоснуться к одной из древнейших живых традиций мира.

Поездка в город-ашрам Ришикеш, который называют "Городом богов". Ришикеш всегда был центром притяжения для духовных искателей, и сегодня он справедливо считается мировой столицей йоги.

Верят, что реки Алакнанда и Мандакини, впадая в Гангу, усиливают целительную силу ее вод, поскольку их путь пролегает сквозь заповедные гималайские леса.

Вода Ганги почитается священной и обладает очистительной силой. Миллионы людей каждый год стекаются на ее берега с твердой верой в могущество Ганги, создавая своей благодарностью и верой уникальное, физически ощутимое энергетическое пространство.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПУДЖА,

60 МИНУТ/10,000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ

PRIVATE PUJA, 60 MINUTES/INR 10,000

Пуджа - ритуал для здоровья, благополучия и умиротворения, совершается в благоприятный для вас день индуистским священником, пандитом джи.

В стоимость входят расходы по организации пуджи, закупка материалов и подношение священнику.

Для совершения пуджи просим уведомить нас за 24 часа.

ПРИРОДНЫЙ ЗАПОВЕДНИК ДЖАБЕРХЕТ,

5 ЧАСОВ, 15,000 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ

JABERKHET NATURE RESERVE, 5 HOURS INR

15,000 Путешествие открывает потрясающие виды

на горный хребет Шивалик. Природный заповедник Джабархет - частная эко-инициатива на холмах Муссури, цель которой - сохранение богатого разнообразия местной флоры и фауны. В Джабархете насчитывается около 40 видов папоротников и трав, более 60 видов грибов, более 300 видов цветковых растений и более 100 видов птиц. Хотя представителей фауны не так просто обнаружить днем, на рассвете и на закате в заповеднике можно встретить лающего оленя, горала, дикого кабана, желтогорлую куницу, дикобразов и леопардов.

В заповеднике проложены восемь недлинных прогулочных троп. Они петляют по холмистому ландшафту, пересекаясь друг с другом и давая возможность разнообразить маршрут по своему желанию. Каждое время года - весна, лето, осень и зима - по-своему отражается на жизни заповедника, его ландшафтах, запахах и звуках. Прогулка по заповеднику - идеальный досуг для фото-экскурсий, наблюдения за птицами, медитаций и просто прогулок.

МАСТЕР-КЛАСС В "БАРЕ АЛХИМИКА",

30 МИНУТ/3500 ИНДИЙСКИХ РУПИЙ

ALCHEMY BAR WORKSHOP, 30 MINUTES/INR 3,500

Зайдите в «Бар Алхимика», чтобы на себе попробовать целебные составы на травах, соли, фруктах и экзотических ингредиентах, которые можно смешать для приготовления ароматных скрабов и масок. Пройдите 30-минутный практикум, чтобы научиться самостоятельно готовить косметику, используя свежие, сезонные и на 100% органические ингредиенты нашего сада, и возьмите свои творения с собой, чтобы ухаживать за кожей или волосами.





SIX SENSES

VANA

T +91 135 3511111 / +91 135 6141111 E reservations-vana@sixsenses.com
Mussoorie Diversion Road, Malsi, Dehradun, Uttarakhand 248001, India