



SIX SENSES

VANA



РЕТРИТ-ЦЕНТР  
SIX SENSES VANA





## SIX SENSES VANA, ИНДИЯ

Первый специализированный ретрит-центр Six Senses Vana в предгорьях Гималаев предлагает своим гостям уникальное пространство для исцеления, самопознания и достижения гармонии. Аюрведа, йога, тибетская медицина и методы естественного оздоровления сочетаются здесь с насыщенной ежедневной программой, высоким профессионализмом и индивидуальным подходом к каждому гостю.

Сбалансированная система питания, в том числе, в специализированном аюрведическом ресторане, продуманная работа со всеми органами чувств и внимательный, квалифицированный персонал придают программам нашего центра особую эффективность.

“Vana” на санскрите означает «лес», который всегда был для человека источником вдохновения и жизненных сил. Следуя этой концепции, ретрит-центр Six Senses Vana представляет собой гармоничное пространство для преображения и обновления.

В стоимость проживания включены:

- питание по системе “полный пансион” и рекомендации нутрициолога
- консультация специалиста и персональное обследование
- ежедневные занятия йогой, медитации, мастер-классы и функциональный фитнес
- ежедневные оздоровительные процедуры
- комплект одежды для пребывания в центре
- трансфер из аэропорта

Эффективность общей программы пребывания можно увеличить спектром дополнительных процедур аюрведы и тибетской практики оздоровления Сова Ригпа, акупунктурой, рефлексомануальной терапией, уходовыми процедурами в технике Subtle Energy.

Ретрит-центр предлагает также целевые программы, рассчитанные на следующие сроки пребывания:

- “Здоровый сон”, “Детокс”, “Йога”, “Тибетская медицина” - 5 ночей
- “Коррекция веса” и “Аюрведа” - 14 ночей
- “Панчакарма” - 21 ночь

Ретрит-центр Six Senses Vana это

- кабинеты и павильоны для оздоровительных процедур
- 2 ресторана, в том числе, аюрведический
- фитобар
- павильон для вновь прибывших гостей
- деловой центр с 3 переговорными комнатами
- библиотека Kila для досуга и отдыха
- бутик
- The Library - бар полезных напитков и винотека (готовится к открытию)
- Лаборатория Земли – практическая помощь в формировании экологичного и здорового стиля жизни (готовится к открытию)
- программа «Расту с Six Senses» для детей от 6 лет (готовится к открытию)
- сад с водоемом
- пешеходные прогулочные маршруты
- фруктовые сады и огороды в стиле органик
- спортивная арена





## О РЕТРИТ-ЦЕНТРЕ SIX SENSES VANA

Ретрит-центр Six Senses Vana представляет собой уникальное пространство покоя и гармонии, куда не проникает ритм современной жизни. Чтобы в полной мере ощутить его преимущества, мы рекомендуем пребывание не менее 3 дней. Ваш путь к душевному равновесию и обновлению начнется с традиционного приветствия цветами и благословения алым тилаком – точкой куркумы между бровей, которая раскрывает дремлющие чувства и способности к восприятию. Свободная одежда из натуральных тканей сделает движения легкими и раскованными. Каждый ваш день здесь будет шагом навстречу своей обновленной природе, и, покидая ретрит, вы увезете на запястье освященную нить-оберег, которая будет напоминать вам о достигнутом балансе и методах его сохранения.

В стоимость минимальной программы пребывания (3 ночи) включены:

- консультации специалистов по прибытии и перед отъездом, персональное обследование
- трехразовое питание и вечерний чай
- одна оздоровительная процедура каждый день
- комплект одежды, обуви, летних или зимних аксессуаров для пребывания в SIX SENSES VANA
- трансфер из аэропорта Дехрадун

По результатам обследования будет разработана индивидуальная программа оздоровления и обозначены цели, которые наш гость достигнет за время пребывания в центре. Сбалансированная система питания, ежедневные групповые оздоровительные сессии и эстетика окружающего пространства направлены на создание атмосферы

гармонии, здоровья и душевного равновесия. Дополняют и усилят эффект основной программы процедуры по индивидуальному выбору: тибетский массаж Hor Gyi Metsa, традиционная китайская медицина и акупунктура, ароматерапия, уход за кожей лица в технике Subtle Energy, аюрведический масляный массаж Абьянга и многое другое от квалифицированных специалистов центра.

### Комплекс услуг SIX SENSES VANA:

- оздоровительный центр
- центр аюрведы
- центр тибетской медицины
- центр природной терапии
- студии и павильон для занятий йогой
- крытый бассейн с подогревом
- открытый бассейн с подогревом
- гидромассажная ванна
- теплый бассейн для процедур Ватсу
- баня и инфракрасная сауна
- сауна
- ледяная купель
- фитнес-центр
- теннисный корт
- падел-корт
- корт для бадминтона
- поле для крикета
- грот для медитации
- бодхи-пространство для медитации
- Алхимический бар
- кинотеатр «Paradiso»
- GEM - личный ассистент гостя







## ПРОГРАММЫ РЕТРИТА

Six Senses Vana отличается насыщенной ежедневной программой с 7:00 утра до 19:00 вечера, к которой можно присоединиться по своему усмотрению. Каждое мероприятие нацелено на обретение значимого трансформационного опыта и дает практикующим ценные идеи и актуальные инструменты, необходимые для процесса оздоровления.

### Ежедневная программа центра:

- Четыре йога-практики - Прата, Мадхьяна, Нидра, Сандхья
- Одна или более медитация разной формы
- Рага-терапия разнообразной тематики
- Фитнес: аквааэробика, боди-баланс, упражнения с утяжелением, круговые упражнения
- Пение и живые музыкальные выступления

Каждую неделю проходят занятия по приготовлению целебных натуральных составов в Алхимическом баре, мастер-классы по кулинарии и природным лекарственным средствам, показ фильмов, беседы о традиционной китайской медицине, поддержании естественного жизненного баланса, рефлексологии и многое другое.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ РЕТРИТ-ЦЕНТР ПРЕДЛАГАЕТ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОГРАММЫ РАЗНОЙ ДЛИТЕЛЬНОСТИ:

- “Здоровый сон”, “Детокс”, “Йога”, “Тибетская медицина” – от 5 дней.
- “Коррекция веса” и “Аюрведа” – от 14 дней.
- “Панчакарма” - от 21 дня.

### Минимальный срок пребывания - 5 ночей

**Программа “Здоровый сон”:** контроль режима сна и восстановление сил с помощью практики йога-нидра и холистического массажа, а также натуральные напитки-релаксанты перед сном и многое другое.

**Программа “Детокс”:** комплекс индивидуального плана питания и аюрведических процедур, методов контроля стрессовых реакций и цифровой детоксикации, восстановление энергетического баланса.

**Программа “Йога”:** для начального и продвинутого уровня, совершенствование в познании своих возможностей на родине йога-сутр и священных мантр. Команда дипломированных инструкторов центра проводит для гостей индивидуальные практики, управляемые медитации, дыхательную гимнастику в комплексе со специальным массажем и процедурами восстановления жизненной энергии.

**Программа “Тибетская медицина”:** Six Senses Vana - один из немногих центров в мире, где тибетская практика целительства Сова Ригпа представлена в полном объеме. Сова Ригпа помогает снизить стрессовые реакции, смягчить последствия психотравм и сбалансировать эмоциональный фон.

### Минимальный срок пребывания - 14 ночей

**Программа “Контроль веса”:** перезагрузка мышления для постепенной потери или же набора веса с помощью фитнеса, стимулирующих метаболизм процедур, медитаций, биохакинга и индивидуального плана питания.

**Программа “Аюрведа”:** комплекс массажей и процедур для устранения дисбаланса дош - жизненных сил, от которых зависит энергия и самочувствие человека.

### Минимальный срок пребывания - 21 ночь

**Программа “Аюрведическая Панчакарма”:** экологичная система очищения организма. Проводится максимально комфортно и эффективно благодаря уникальной кухне, дополнительной терапии, внимательной профессиональной команде специалистов и неповторимой атмосфере Six Senses Vana.







## РАЗМЕЩЕНИЕ

66 номеров, 16 сьютов и 4 виллы с современным гармоничным дизайном и комфортабельной обстановкой. Каждый номер располагает балконом или террасой. Панорамные окна открывают вид на изумрудную зелень леса Сал, сад или заросли манго, создавая расслабляющую медитативную атмосферу.

В номере

- выбор подушек разного размера
- традиционная индийская одежда типа курта-пижама и аксессуары
- обувь
- тканевая сумка-тоут
- халаты
- тапочки
- туалетные принадлежности в эко-стиле
- личный сейф
- бутилированная минеральная вода собственной марки Six Senses
- фен
- травяной чай и легкие закуски
- телевизор с плоским экраном и спутниковыми каналами
- акустическая система
- высокоскоростной Wi-Fi
- весы для ванной комнаты
- услуги прачечной (за дополнительную плату)
- аварийный фонарик
- коврик для йоги по запросу
- мини-бар с полезными и натуральными напитками
- сервис номеров "Casa" в описании ниже

### Номер "GARDEN" с одной двуспальной или двумя раздельными кроватями

49 кв.м. | 530 кв.футов | для 2-х взрослых  
Уютное и комфортное пространство для отдыха в нейтральной цветовой гамме с кроватью размера king-size или двумя односпальными кроватями. Балкон с видом на сад в центре ретрита.

### Номер "FOREST" с одной двуспальной или двумя раздельными кроватями

49 кв.м. | 530 кв.футов | для 2-х взрослых  
Номер на первой линии ретрита, с видом на лес. Балкон с комфортной садовой мебелью для созерцания природы и отдыха под пение птиц. В номере есть рабочая зона с

письменным столом, гардеробная и ванная комната с душевой кабиной, ванной и туалетным столиком.

### Сьют "BODHI"

98 кв.м. | 1060 кв.футов | для 2-х взрослых  
Названный в честь священного дерева, сьют располагает просторной гостиной с письменным столом, выделенной обеденной зоной, лаунж-зоной для отдыха, двумя балконами и комнатой для медитации с изображением Будды Медицины - для концентрации и укрепления здоровья.

- Комната для медитации







#### Сьют "FOREST"

98 кв.м. | 1060 кв.футов | для 2-х взрослых  
 Полный солнечного света, сьют с просторной гостиной и балконом ощущается как часть леса Сал, благодаря панорамным окнам с видом на изумрудную зелень. Номер состоит из спальни и гостиной с обеденной зоной. Балкон с садовой мебелью для комфортного отдыха.

#### Сьют "ESTEVA"

145 кв.м. | 1560 кв.футов | для 2-х взрослых  
 Сьют, спроектированный архитекторами Бартомеу и Антонио Эстева, воплощает собой философию Six Senses: современная эстетика, эксклюзивные натуральные материалы, исключительный комфорт, продуманное освещение и дизайн, сочетающий простоту и элегантность. Расположение на верхнем этаже самой высокой из резиденций открывает впечатляющий панорамный вид на горные склоны.

#### Вилла "CASA" (2 спальни)

163 кв.м. | 1750 кв.футов | для 2-х взрослых  
 3 отдельно стоящие виллы в стиле дуплекс, в каждой общая гостиная и две светлые, просторные спальни. Идеально подходят для отдыха семьей или с друзьями. Комнаты могут быть соединены в общее пространство или служить для комфортного уединения. Вилла укомплектована всем необходимым, располагает собственной террасой с качелями. В каждой вилле:

- Мини-кухня
- Частично приватный сад
- Столовая и гостиная

#### Вилла "CASA" (3 спальни)

209 кв.м. | 2250 кв.футов | для 4-х взрослых  
 Самая большая вилла ретрита, предполагает размещение с домашним комфортом. Вместительная кладовая со всех необходимым. Просторная и светлая гостиная с видом на сад выходит на террасу с качелями. Двухуровневая вилла вмещает три спальни, в которых могут расположиться 6 человек. На вилле:

- Мини-кухня
- Частично приватный сад
- Широкая терраса
- Столовая и гостиная

#### Сьют "VANA"

292 кв.м. | 3140 кв.футов | для 2-х взрослых  
 Расположенный на втором этаже просторный сьют имеет собственную мини-кухню, столовую и комнату для медитации. Может быть соединен с еще одной спальней. Выходит на солнечную террасу с небольшим бассейном и панорамным видом на окружающие холмы. В сьюте:

- Мини-кухня
- Кладовая
- Собственный мини-бассейн с террасой
- Комната для медитации







## ПИТАНИЕ

В Индии принятие пищи всегда было сродни ритуалу: это и подношение богам, и выражение благодарности мирозданию, и гармонизация персональных ритмов с Ритой – божественным порядком Вселенной. Система питания ретрит-центра основывается на философии Six Senses: целебные, вкусные и эстетично сервированные блюда в соответствии с индивидуальным типом и состоянием гостя, а так же целями его пребывания в нашем центре. Все кулинарные ингредиенты от проверенных поставщиков органической продукции, меню разработано в соответствии с сезоном, что гарантирует свежесть продуктов. Питательная ценность блюд указана в меню, чтобы помочь сделать осознанный выбор. Ограничений по питанию нет, даются только рекомендации для достижения конкретной оздоровительной задачи.

### Ресторан “Salana”

Основной ресторан и пространство для встреч, предлагает сезонное меню. На завтрак и обед – сбалансированный и разнообразный “шведский стол”, также доступен выбор a la carte. Стиль ресторана Salana – элегантная подача, тонкие ароматы, умеренность в специях, возможность почувствовать и оценить естественный вкус и свежесть продукта. Меню охватывает весь кулинарный спектр: гипоаллергенные, вегетарианские и веганские блюда, равно как и блюда из мяса, рыбы и птицы.

### Ресторан “Айауи”

Концепция ресторана – в сохранении и возрождении культурных и кулинарных традиций Индии. Меню Айауи, сочетающее классические индийские рецепты и принципы аюрvedы, разработано для каждого из трех типов телосложения – Вата, Питта и Капха.

### Чайный бар

В самом центре ретрита, в чайном баре библиотеки “Kila” готовят омолаживающий и тонизирующий напиток брами, травяные сборы и чаи для баланса дош Ваты, Питты или Капхи. Здесь можно попробовать экзотические целебные настои с лавандой, индийским базиликом – тулси, ромашкой, корицей, фенхелем и семенами карамболя, отдохнуть в тишине или послушать живое исполнение классической индийской музыки.

### Аптека

По рецептам наших врачей и в согласии с принципами аюрvedы, тибетской медицины и натуропатии, в аптеке ретрита готовят уникальные отвары, настои, травяные смеси и природные лекарственные средства, все ингредиенты для которых выращены и произведены в нашем центре под строгим контролем специалистов.





## УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ С SIX SENSES VANA

Часто гости предпочитают приезжать в ретрит-центр в одиночку, чтобы полностью посвятить себя насыщенному графику наших мероприятий. Ежедневная программа сочетает групповые занятия, индивидуальные практики, оздоровительные сеансы и процедуры. Также хочется уделить время медитациям, чтению, отдыху и даже просто сну. Но это не все возможности, которые может предложить наш центр. Концепция "Six Senses" предполагает, что здоровый и осознанный образ жизни можно практиковать с самых ранних лет. Ретрит приглашает гостей от 6 лет и старше присоединиться к уникальной программе «Расту с Six Senses», мероприятия которой основаны на 6 аспектах хорошего самочувствия: социальном, экологическом, физическом, духовном, эмоциональном и интеллектуальном.

### Детям до 6 лет предлагается:

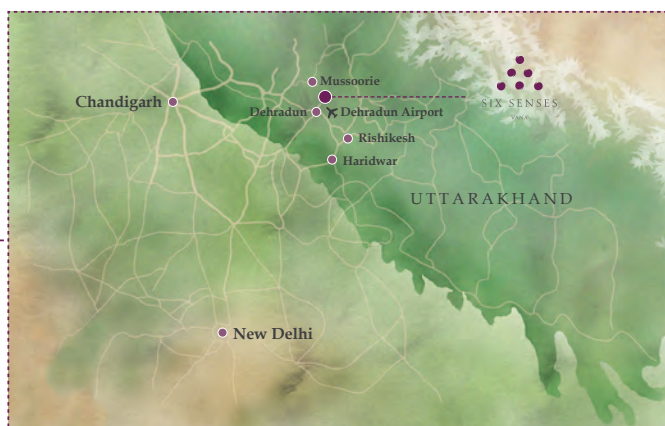
- размещение в номерах «Casa» и сюте «Vana», без дополнительной оплаты
- посещение спортивной арены, крытого бассейна, сада для занятий йогой, лаборатории Земли и участие в мероприятиях программы «Расту с Six Senses» с обязательным сопровождением взрослого.

### ЭКСКУРСИИ

Если ваше пребывание в ретрит-центре 7 дней и более, отдых можно разнообразить экскурсионной программой и новыми впечатлениями. В сопровождении опытных гидов гости смогут присутствовать на церемонии поклонения Ганге в Ришикеше, совершить прогулку в предгорья Муссури и Уттраханда, посетить храм Сантала Деви, горный курорт Барлоу Гандж и природный заповедник Джабархет.

### КАК ДОБРАТЬСЯ ДО SIX SENSES VANA

Трансфер из аэропорта Джолли Грант в Дехрадуне по живописному маршруту занимает около 60 минут, а от железнодорожного вокзала Дехрадун можно доехать за 30 минут. Ежедневно в Дехрадун из Нью-Дели отправляются 2 дневных и 2 ночных поезда, дорога займет около 6 часов. Поездка автотранспортом из Дели в Дехрадун - примерно 5-6 часов в зависимости от трафика. Центр может взять на себя организацию трансфера.



### КОНТАКТЫ ПО ВОПРОСАМ БРОНИРОВАНИЯ

Six Senses Vana

E-mail: [reservations-vana@sixsenses.com](mailto:reservations-vana@sixsenses.com)

Отдел бронирования: +91 135 351 1111, +91 135 6141111

Сайт и актуальная информация: [sixsenses.com](http://sixsenses.com)