



# DHARAWA

AT SHILLIM

## Направление

**Dharana at Shillim** — отмеченный наградами роскошный велнес-ретрит, расположенный в уединённых предгорьях Сахьядри, штат Махараштра, Индия. Комплекс раскинулся на территории в 2 500 акров в уникальном природном регионе, включённом в список всемирного наследия ЮНЕСКО. Это одна из самых богатых экосистем планеты, где обитает более 325 видов, находящихся под глобальной угрозой исчезновения.

### Расположение и доступность:

- 3 часа от международного аэропорта Мумбаи
- 2 часа от международного аэропорта Пуна
- 72 км от туристических зон и строящегося аэропорта в Нави-Мумбаи
- 110 км от международного аэропорта Мумбаи
- 80 км от международного аэропорта Пуна



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



World Heritage  
Convention

## О DHARANA

Объект, входящий в список Всемирного наследия ЮНЕСКО, расположен в одном из восьми крупнейших мировых очагов биоразнообразия и предлагает уникальную возможность прикоснуться к первозданной природе.



Расположенный среди величественных гор Сахьядри, в первозданном природном окружении лесной долины, Dharana at Shillim — это уникальный люксовый wellness-ретрит, предлагающий гостям путь к глубокой трансформации и гармонии с собой и природой.

Вдохните чистейший воздух с индексом качества около 25 в Shillim — тихом ретрите, окружённом редкой дикой природой, от гигантской малабарской белки до носорогового дятла.



## ГЭВИН ДЕ СОУЗА

Основатель и директор Dharana at Shillim. Семья Гэвина занимается сохранением и восстановлением долины Шиллим (Shillim Valley) на западе Индии уже более 30 лет. Под руководством его отца и дяди проект начался как инициатива по охране природы и экологическому восстановлению — покупки земель и посадка коренных растений, борьба с деградацией почв и вырубками леса. Сейчас Dharana at Shillim — это образец устойчивого роскошного wellness-ретрита, где соединены забота о природе, экологическая устойчивость, и глубокое благополучие гостей.



# НАШ ПУТЬ К УСТОЙЧИВОМУ БУДУЩЕМУ



## Сохранять

Охрана дикой природы: постоянный мониторинг для предотвращения выпаса скота, браконьерства и несанкционированного вмешательства в природные территории.

---

Восстановление среды обитания: инициативы по лесовосстановлению, сохранению почв и обновлению природных ландшафтов.

## Поддерживать

Зелёная инфраструктура: солнечная энергия, электромобили, эффективные системы водоснабжения и управления отходами.

---

Устойчивые практики питания: местные продукты, фермы, компостирование и экологичные меню.

---

Экологическое сельское хозяйство: фермерство, пчеловодство и лесное земледелие.

## Исцелять

Комплексное оздоровление: сочетание традиционных и современных практик для гармонии разума, тела и души.

---

Профессиональное сопровождение: консультации специалистов по аюрведе, питанию и комплексному оздоровлению.

СТУПЕНЕЙ ЙОГИ



Пранаяма  
(Pranayama)

Осознанное и контролируемое дыхание, которое помогает очистить ум и успокоить тело.

Асана (Asana)

Физические позы йоги, которые объединяют тело, разум и дух через силу, баланс и концентрацию.

Нияма (Niyama)

Личные обязанности и духовные практики для поддержания чистоты души:

- Чистота • Удовлетворённость • Самодисциплина
- Самоанализ • Вера в высшую силу

Яма (Yama)

Этические принципы, которые направляют наше поведение по отношению к окружающему миру:

- Ненасилие • Правдивость • Неворовство
- Умеренность • Непривязанность



Пратьяхара  
(Pratyahara)

Осознанное отрешение от внешнего мира – отключение от внешних раздражителей и полное сосредоточение внимания внутрь себя.

Дарана (Dharana)

Сосредоточенная концентрация – это умение дисциплинировать ум, чтобы наблюдать за мыслями со стороны и замедлять их поток.

Дьяна (Dhyana)

Медитативное погружение – непрерывный поток сосредоточенного внимания.

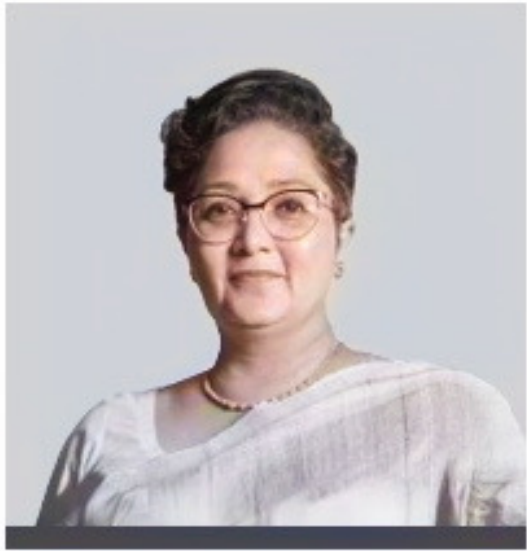
Самадхи (Samadhi)

Достижение состояния блаженства и внутреннего мира через осознание истинной природы жизни и реальности. Единство ума и тела.

dhāraṇā

- В бурлящем уме заложена естественная потребность в устойчивости и тихой силе, которая удерживает его, принося внутренний покой и гармонию.
- В йоге Дарана — это шестая ступень восьми, описанных Патанджали в Аштанга йоге или Раджа йоге. Само слово Дарана означает «удержание», «концентрация» или «устойчивое внимание». Это способность сосредоточить ум и удерживать внимание на одной точке, объекте, идее или месте длительное время.
- Стабильное ощущение священного достигается, когда внутренний центр гармонично совпадает с внешней средой.
- Любое исцеление начинается со состояния Дараны.
- Именно с этого устойчивого фокуса мы запускаем ваше длительное путешествие к оздоровлению.

# КОМАНДА КУРОРТА



General Manager  
**Poonam Singh**



Chief Wellness Officer  
**Dr. Shaji Pampalayam**



Lead - Medical  
**Dr. Sagar Mahajan**



Lead - Wellness Operations  
**Dr. Latha**



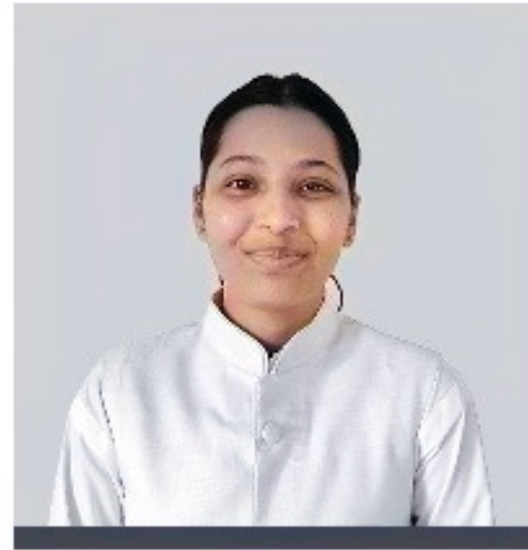
Physiotherapy &  
Acupuncture  
**Dr. Jayanta Gogoi**



Ayurveda Consultant  
**Dr. Akshay JDev**



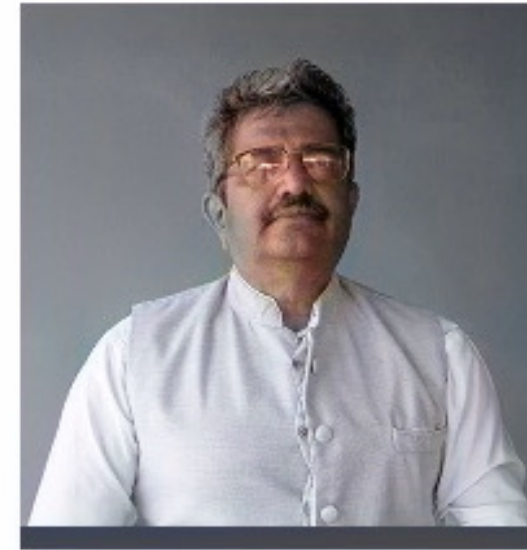
Ayurveda Consultant  
**Dr. Anjali Rajendran**



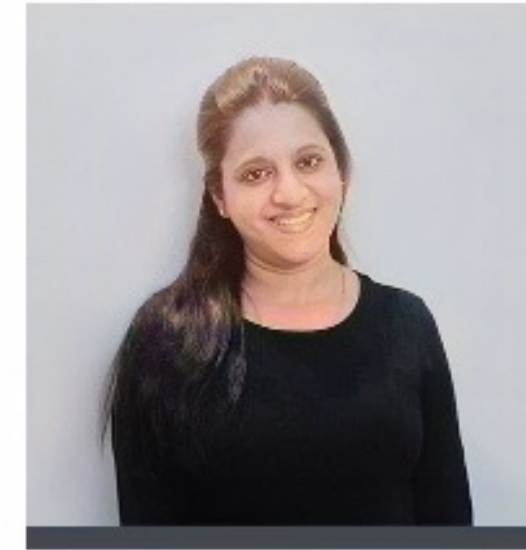
Naturopathy Consultant &  
Physiotherapist  
**Dr. Shraddha Nimbark**



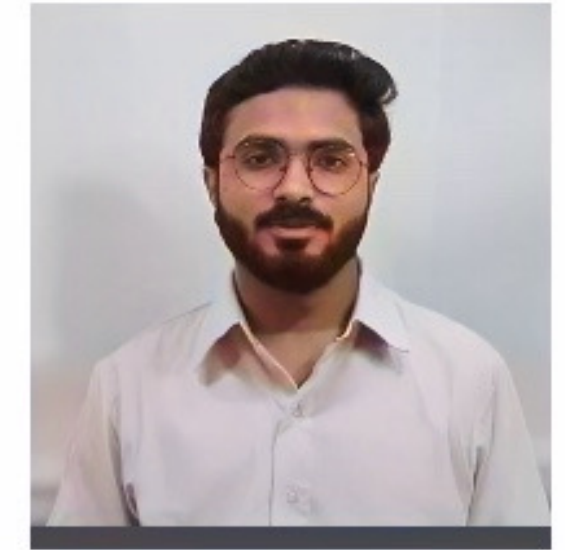
Iyengar Yoga Expert  
**Rajan Welingkar**



Head of Yoga  
**Ajinkya Deshpandey**



Nutritionist  
**Abhirami Mudliar**



Fitness Expert  
**Abhishek Pillai**

## Пять путей Dharana к осознанному бытию



Наша философия благополучия опирается на пять целостных путей, вдохновлённых концепцией Панчамахабхут — пяти великих элементов.



### **ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕДИЦИНА**

Наши программы оздоровления начинаются с комплексной оценки и серии диагностических тестов, которые помогают определить текущее состояние вашего здоровья и индивидуальные потребности.



### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

Наши персонализированные программы помогут вам вернуть оптимальную физическую форму. На основе глубокого анализа мы разрабатываем план по восстановлению силы, гибкости и общего здоровья.



### **ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ**

Философия питания в Dharana Shillim проста. В основе — древние аюрведические традиции, дополненные современными исследованиями в области питания и актуальными диетологическими концепциями.



### **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Наши специалисты предлагают персонализированный подход: от глубокого консультирования до оценки поведенческого профиля с помощью методики DISC® (Доминирование, Влияние, Устойчивость и Добросовестность), чтобы лучше понять вашу уникальную эмоциональную картину.



### **ДУХОВНАЯ ГАРМОНИЯ**

Воплощая основные ведические принципы Индии и следуя вечным практикам йоги, пранаямы и медитации, Dharana предлагает путь к духовной гармонии.

Углублённая диагностика и оценка  
состояния здоровья



КОМПЛЕКСНОЕ  
ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Здоровье и фитнес в  
гармонии с природой

Осознанность через  
медитацию

Формирование  
здоровых привычек

Сохранение, поддержание и  
усиление вашей жизненной силы

Экологичное питание и  
медленное приготовление  
для здоровья и вкуса

Исцеление через гармонию  
пяти элементов



Передовые методы диагностики и консультации, включая иридологию и олиго-сканирование.



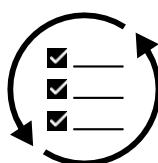
Сохранение и усиление вашей жизненной силы с помощью традиционных аюрведических и натуропатических терапий.



Поддержание вашего здоровья с помощью полноценного и сбалансированного питания (аюрведические и веганские программы).



Исцеление тела через баланс пяти элементов: Bhūmi (земля), Jala (вода), Tejas (огонь), Vayu (воздух) и Akash (эфир).



Формирование здоровых привычек на всю жизнь через освоение традиционных аюрведических практик.



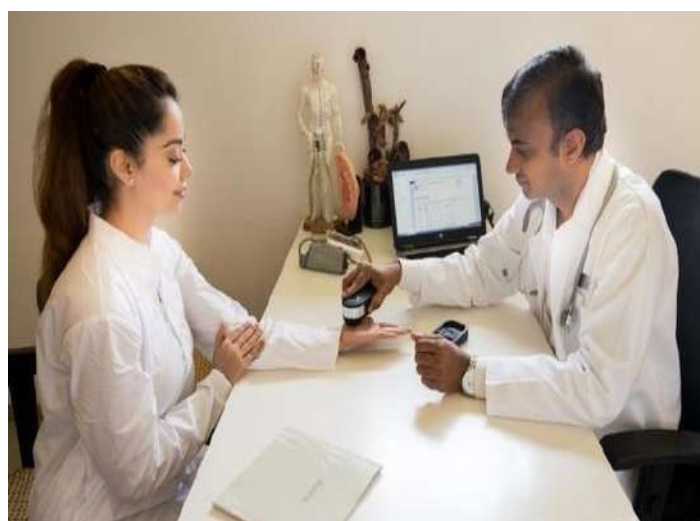
Восстановление связей с внутренним «я» через медитацию и развитие осознанности во всех сферах жизни.



Укрепление здоровья с помощью природных практик и умственного развития в экологичной среде.

## ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Наша превентивная медицина объединяет натуропатию, аюрведу и генетические исследования на основе современных технологий. Благодаря анализу ДНК мы разрабатываем персонализированные программы оздоровления, учитывающие индивидуальные генетические особенности и потребности.



### КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ЗДОРОВЬЮ

- Консультация по аюрведе
- Консультация по натуропатии
- Консультация по диете и питанию



### КАПЕЛЬНОЕ ВНУТРИВЕННОЕ ВВЕДЕНИЕ (IV терапия)

- N.A.D Drip
- Energy Drip
- Immunity Drip
- Hydration Drip
- Detox Drip
- Beauty Drip



### ТЕРАПИИ

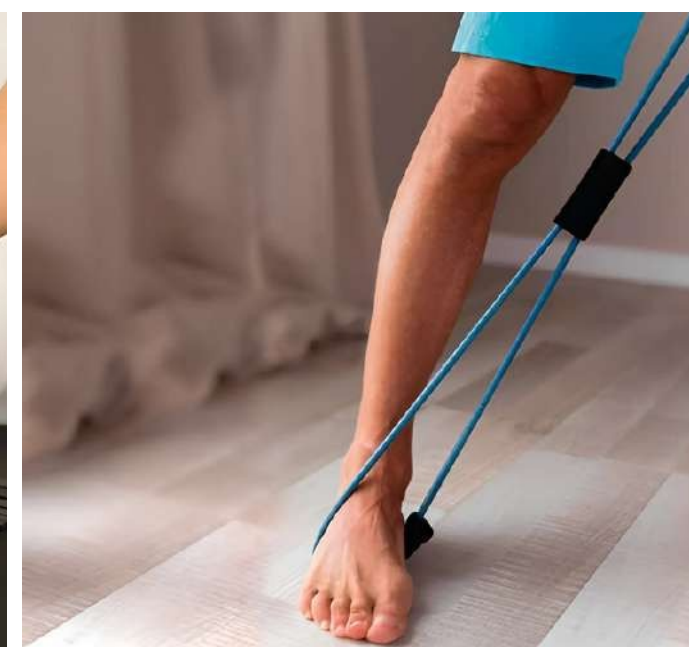
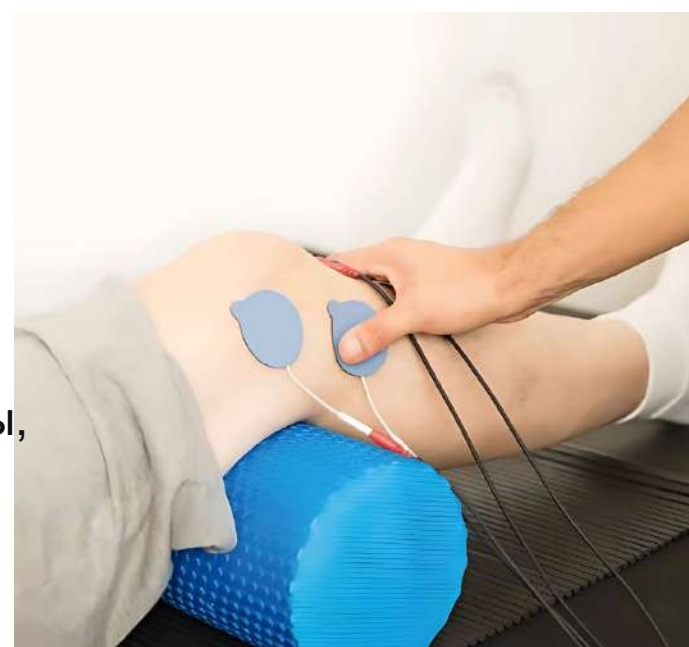
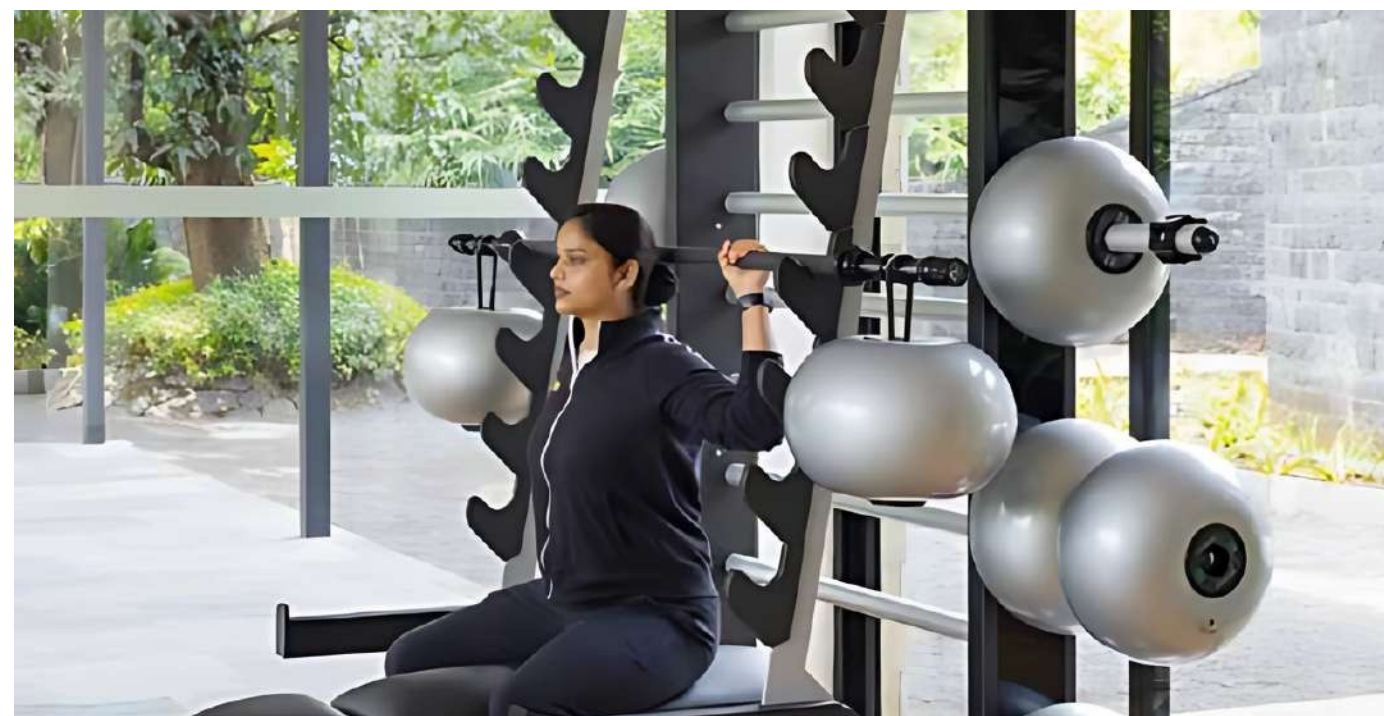
- Терапия активным кислородом
- Инфракрасная терапия
- Иглоукалывание
- Сухое баночное лечение



### DHARANA – СКАНИРОВАНИЕ

- Анализ состава тела с консультацией
- Олиго-скан с консультацией
- Асыра — биоэнергетический анализ с консультацией
- Иридология с консультацией
- Пульсовая диагностика с консультацией

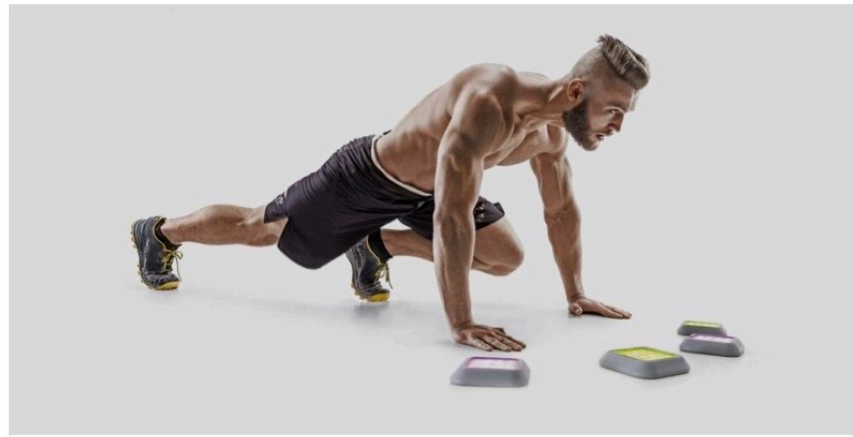
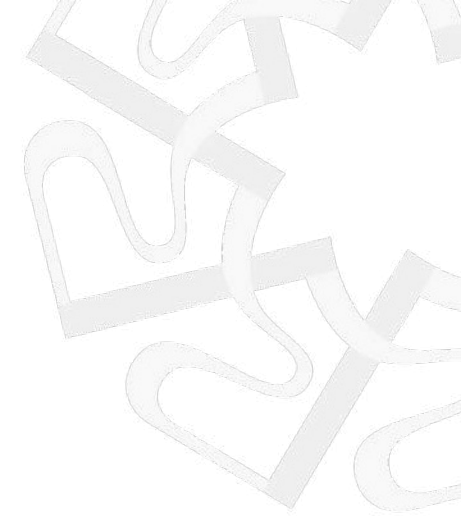
- Лаборатория нейрореактивных тренировок использует передовую технологию «Sudden Dynamic Impulse», которая добавляет неожиданные движения и визуальные сигналы для динамичной тренировки.
- Улучшает нейромышечную координацию, развивая быстрые реакции на внешние раздражители и усиливая физические и когнитивные рефлексы.
- Современное оборудование включает 3D-платформы, сенсорные полы и интерактивные световые системы, создавая полностью погружающую тренировочную среду.
- Повышает общую физическую форму за счет эффективной активации мышц, укрепления силы, улучшения баланса и концентрации.
- Низкая нагрузка на суставы делает тренировку безопасной и подходящей для разных уровней подготовки, снижая риск травм и повышая эффективность.



## Терапии и программы

- Анализ походки и коррекция осанки
- Ударно-волновая терапия
- Лазерная терапия
- IFT (интерференциальная терапия)
- Манипулятивная физиотерапия
- Ультразвуковая терапия
- Коротковолновая диатермия
- Тепловая парафинотерапия
- Восстановление функциональных движений
- Тренировки с динамическими импульсами
- Мы продвигаем целостное здоровье
- через природные активности в
- устойчивой среде, где наши опытные натуралисты проводят экскурсии, трекинги, походы и прогулки по
- природным тропам, помогая вам глубже ощутить и соединиться с удивительной природой Шиллима.

ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ



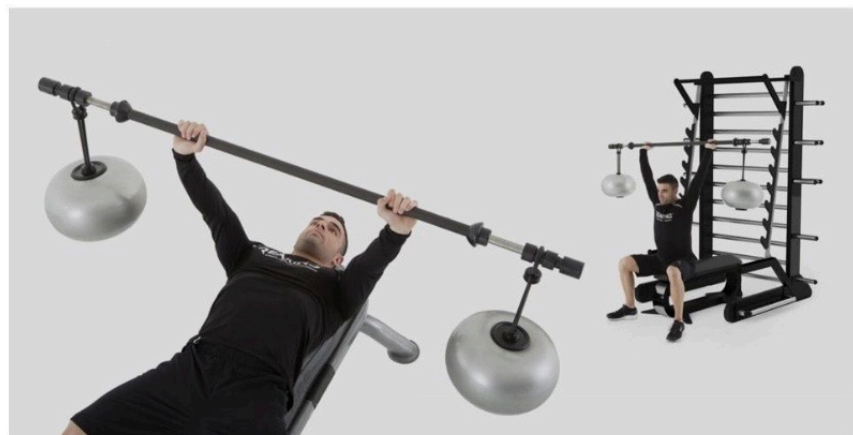
REAX LIGHTS

COGNITIVE TRAINING



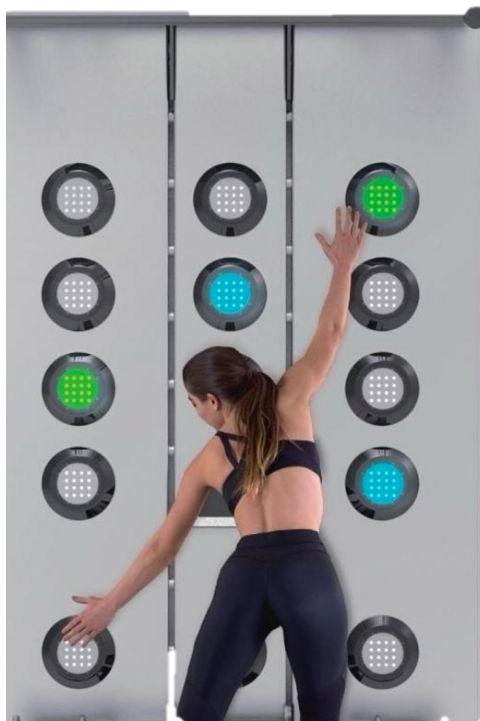
REAX RUN

PROPRIOCEPTIVE TRAINING



REAX LIFT

NEUROFUNCTIONAL TRAINING



REAX BOARD

PROPRIOCEPTIVE TRAINING

## ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Питание в Dharana Shillim — это простая и осознанная философия: цельные, свежие, чистые, сезонные и локальные продукты. Вдохновлённые древними принципами Аюрvedы и поддержанные современными исследованиями, мы следуем концепции Earth to Plate — «от Земли до тарелки».

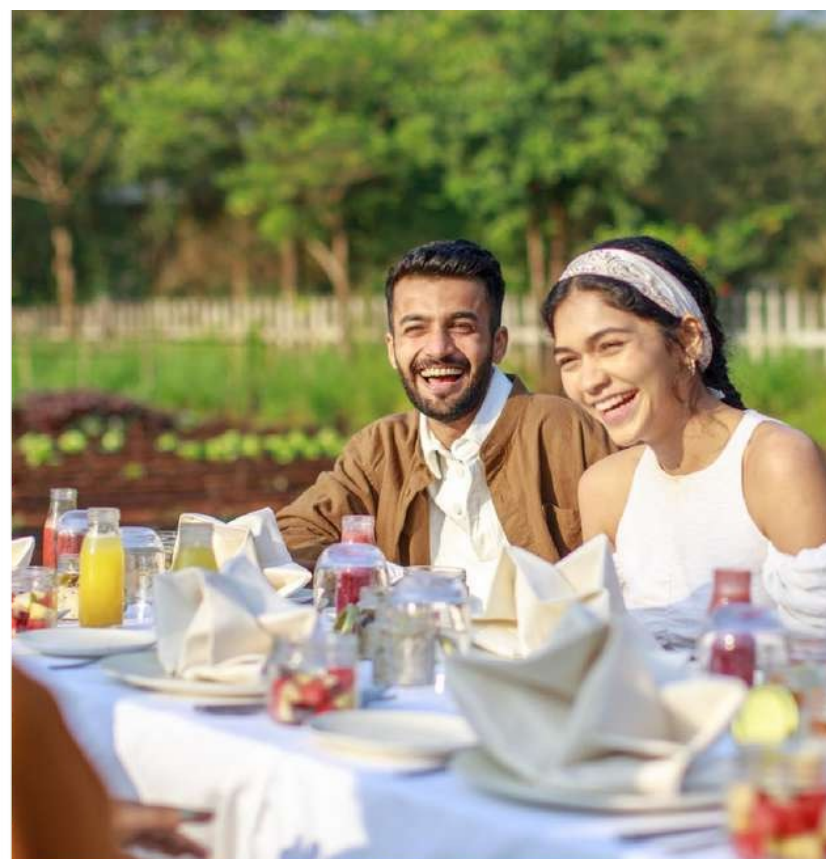
Каждое блюдо:

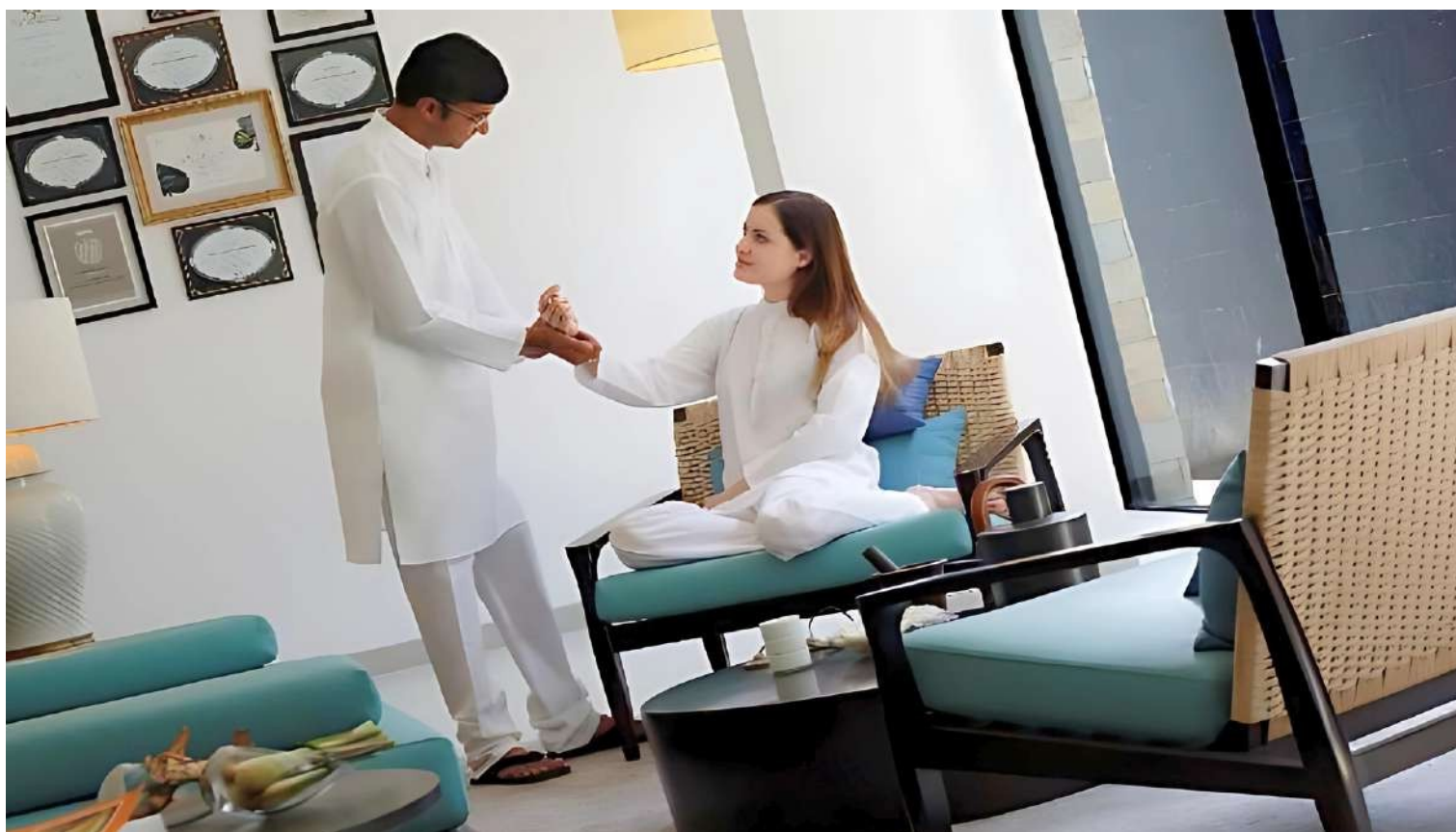
- готовится из натуральных, органических ингредиентов;
- сохраняет максимальную пищевую ценность и естественный вкус;
- создаётся, чтобы питать, вдохновлять, обучать и исцелять.

Мы уважаем баланс природы и используем компоненты из всех четырёх пищевых царств — растений, животных, грибов и бактерий/дрожжей — формируя целостный, богатый вкусовой и оздоровительный опыт.

Услуги:

- Консультация по питанию
- Кулинарные мастер-классы





## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Dharaana предлагает умиротворённую и вдохновляющую атмосферу, где забота о ментальном и эмоциональном состоянии неотделима от физического оздоровления.
- Работа с эмоциями и стрессом строится на интегративном подходе с участием терапевтов и специалистов, включая применение метода личностного профайлинга DiSC® для более глубокого понимания собственных реакций и поведения.
- Качество сна изучается с помощью полисомнографии, что позволяет выявить факторы, влияющие на общее самочувствие.
- Медитации, визуализации и осознанная релаксация, проводимые в гармонии с природой, помогают достичь эмоционального равновесия и способствуют духовному росту.
- Методы работы:  
Индивидуальные сессии по эмоциональному состоянию и горю  
Когнитивно-поведенческая терапия (CBT)



## ДУХОВНАЯ ГАРМОНИЯ

Путь к внутренней ясности, балансу и осознанной жизни.

- В Dharana духовное здоровье рассматривается как неотъемлемая часть целостного благополучия. Эта программа помогает обрести жизненное предназначение через практики и знания, основанные на древней ведической мудрости.
- Основное внимание уделяется йоге, пранаяме и медитации, которые способствуют гармонии тела, ума и эмоций. Особая атмосфера и энергетика пространства создают условия для глубокого очищения, исцеления и личностной трансформации.
- Следуя философии йоги, мы стремимся очистить ум, тело и душу от внутренних и внешних токсинов, чтобы человек жил с ясностью, ценностями и намерением.
- Практики и консультации:
  - Йога (Аштанга, Виньяса, персональные сессии)
  - Медитация и дыхательные техники (Пранаяма, Шуддхи-крийи)
  - Духовные консультации
  - Традиционные йогические очищения:
    - Шанкхапракшалана (глубокое очищение ЖКТ)
    - Джала Нети (очищение носовых путей)

## Целительные пространства Dharana



17 Процедурных  
комнат



3 Комнат для  
консультаций



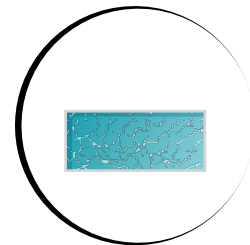
Студия  
Физического  
Восстановления



Медитативная  
пещера Дхьяна



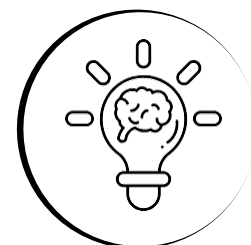
Yogshala  
Открытый павильон  
для йоги



Jalayu  
Гидротермальный  
павильон



5 видов сеансов  
капельной  
терапии (IV Drip  
Therapy)



Сеанс  
Веданты

## Dharana предлагает

- Экспертные консультации по аюрведе, натуропатии, питанию и фитнесу
- Продвинутая диагностика
- Ежедневные занятия йогой и медитацией (групповые)
- Аюрведические процедуры
- Здоровое питание по программе Dharana
- Доступ ко всем зонам для оздоровления и открытому бассейну
- Физиотерапия, фитнес на природе и пилатес
- Акупунктура и акупрессура
- Мастер-классы по органической кулинарии
- Семинары по устойчивому сельскому хозяйству
- Опыт жизни в деревне Шиллим
- Ежедневные лекции по здоровью с экспертами в Tea House Apothecary
- Сеансы Веданты – глубокое понимание личности и практические инструменты для гармоничной жизни.

## Целительные пространства Dharana

### Yogshala

Yogshala — это потрясающий светлый открытый павильон для йоги, расположенный в долине Шиллим, где виды помогают вашему разуму ощутить простор и красоту природы.

Наши штатные гуруджи (преподаватели йоги и физиотерапевты) проводят ежедневные групповые занятия по йоге Айенгара, включая позы, асаны и Йога Нидру. Подходит для всех уровней — растяните тело, раскройте ум, освободите сердце и глубоко отдохните.



### Dhyana

Мы создали пространство, которое поддержит ваше путешествие к Себе в Дхьяне (санскритское слово для Атмы — седьмой ступени Йоги и состояния чистого сознания). Пещера для медитации обеспечивает идеальную акустику, чтобы вы могли развивать свою практику медитации в спокойной, высоковибрационной атмосфере. Освойте древние техники для снятия стресса и тревоги, сосредоточения ума и укрепления здоровья и счастья.

### House of Healing

«Дом исцеления» Dharana оснащён кабинетами для консультаций, где проводятся продвинутое диагностические обследования и оценка здоровья в областях аюрведы, натуропатии, питания, физиотерапии и фитнеса. Все процедуры проходят в формате персонализированных консультаций с нашими опытными врачами, диетологами, йога-гуру и специалистами спа, чтобы точно определить ваши индивидуальные потребности.



## Целительные пространства Dharana

### JALAYU

Jalayu — наш гидротермальный павильон, идеально подходящий для водных терапий. В нем есть гидротермальный бассейн, инфракрасная комната, джакузи и парная.



### Просторные виллы для оздоровительных процедур

Выбор прогулки до одной из наших 17 просторных и автономных вилл для процедур поднимает настроение. Ощутите красоту природного окружения, чистый кислород и свежий горный воздух в экологично спроектированных зонах.



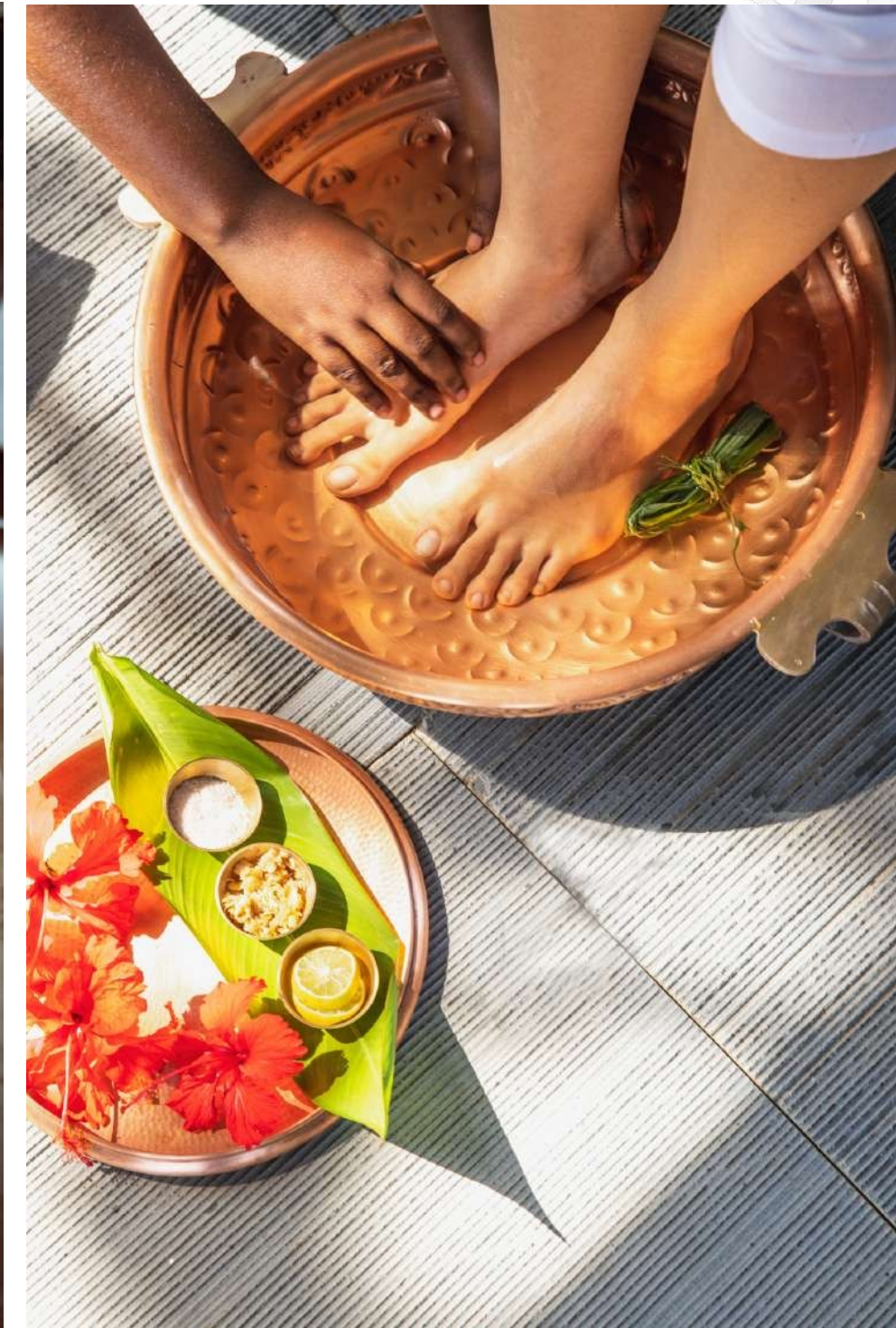
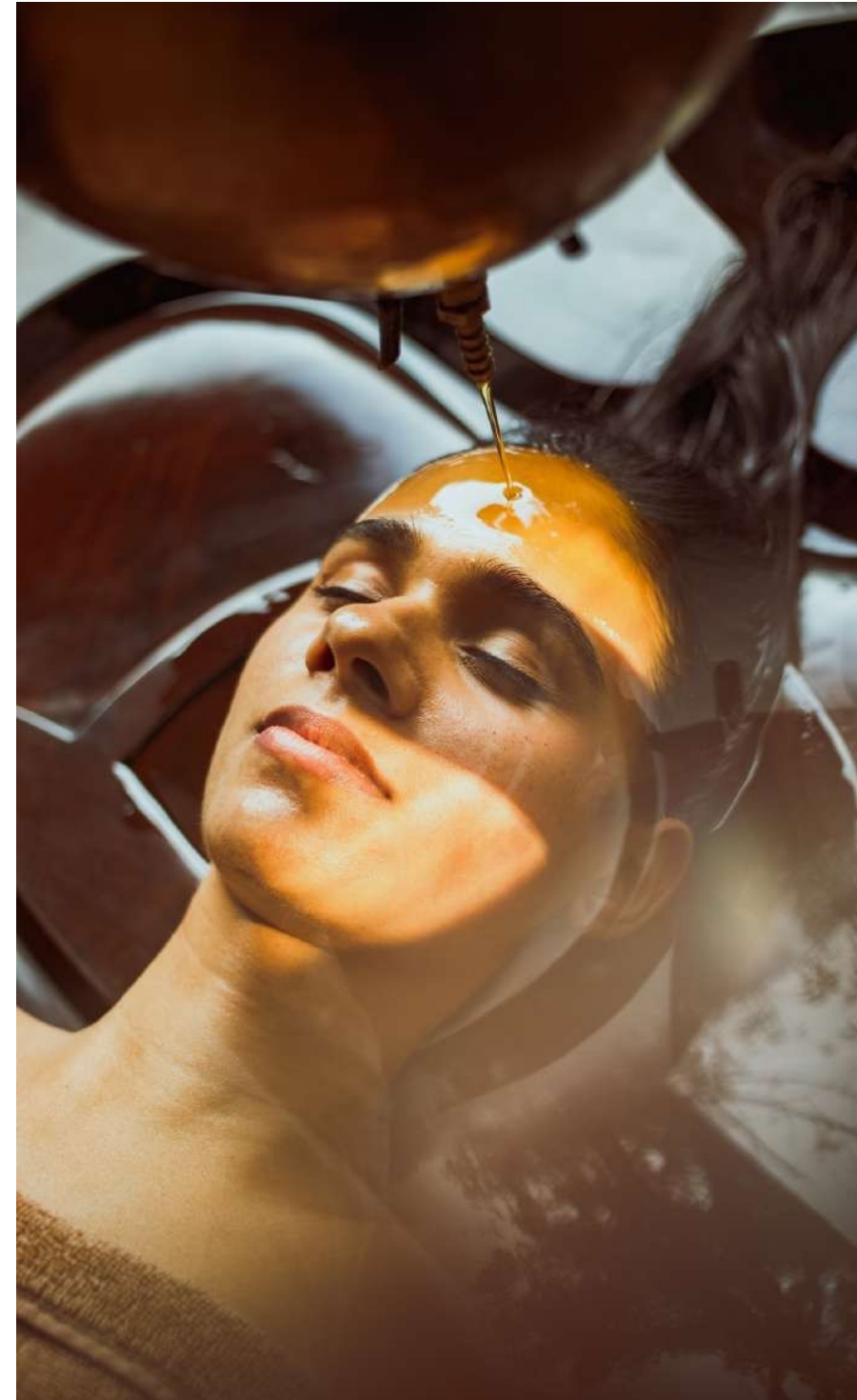
### Студия физического восстановления

Лаборатория нейрореактивных тренировок оснащена передовой технологией «Внезапный динамический импульс». Непредсказуемые стимулы (движение и визуальные сигналы) усиливают нейромышечную активацию и улучшают физические и когнитивные рефлексы. Инновационное оборудование включает 3D-платформы, проприоцептивные сенсорные полы и интерактивные световые системы.



## Программы оздоровления

Откройте для себя программы различной продолжительности — от краткосрочных до длительных. Каждая программа нацелена на достижение конкретных целей оздоровления с помощью сочетания аюрведы, современных диагностик, питания, фитнеса и комплексных терапий. Наши врачи и специалисты адаптируют программу под ваши индивидуальные задачи, даря новый взгляд, знания и обновлённую жизненную энергию.



## КРАТКОСРОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

Наши краткосрочные программы Essence of Wellbeing на 1–3 ночи предлагают сжатое, но глубокое погружение в целостный подход Dharana. Они позволяют испытать глубокое расслабление, обновление и насладиться спокойной атмосферой ретрита — идеальный вариант для тех, кто ищет краткий, но содержательный оздоровительный отдых.



### **1. COUPLE RETREAT** **ВОЗРОДИ СВЯЗЬ!** (1/2/3 ночей)

Поддержите своё здоровье и укрепите связи с Dharana в Шиллиме. Наш уникальный короткий курс сочетает оздоровительные процедуры с возможностями для глубокого общения.



### **2. DHARANA ESSENCE OF WELLBEING** **Мини-курс оздоровления** (1/2/3 ночей)

Наши программы короткого пребывания тщательно разработаны, чтобы предложить вам сжатый, но полноценный опыт, позволяющий полностью погрузиться в спокойную атмосферу Dharana в Шиллиме.

## ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

Оздоровительные заезды длительностью от 5 до 28 ночей



### 1. ДЕТОКС И ОЧИЩЕНИЕ

- Dharana Аюрведическая Панчакарма (14 / 21 / 28 ночей)  
Для глубокой физической и эмоциональной очистки, меняющей жизнь
- Dharana Искусство Детокса (5 / 7 / 14 ночей)  
Мягкое, но эффективное очищение организма



### 2. ФИТНЕС И КОНТРОЛЬ ВЕСА

- Dharana: Устойчивое Управление Весом (7 / 14 / 21 / 28 ночей)  
Для долговременного и гармоничного снижения веса
- Dharana: Фокус на Фитнесе (5 / 7 / 14 ночей)  
Для улучшения тонуса, силы и выносливости



### 3. СНИЖЕНИЕ СТРЕССА

- Dharana Отдых и Восстановление (5 / 7 / 14 ночей)  
Для глубокого отдыха и восстановления
- Dharana: Ретрит Ментальной Устойчивости (5 / 7 ночей)  
Для эффективного управления стрессом
- Dharana: Путь Йоги (7 / 14 / 21 / 28 ночей)  
Для тех, кто ищет духовное развитие



### 4. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

- Dharana: Ретрит Омоложения (5 / 7 / 14 / 21 ночь)  
Комплексные решения для долгой и здоровой жизни
- Dharana: Ретрит Иммуитета — Расаяна (5 / 7 ночей)  
Для укрепления иммунной системы

## РАЗМЕЩЕНИЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ



### HILLSIDE VILLA (Номер 35)

Вид: Лес

Площадь виллы: 95 м<sup>2</sup>

Кровать: king-size

Максимальное размещение: 2 взрослых + 1 ребёнок  
(размещение гостей младше 17 лет не допускается)

Удобства:

Wi-Fi

Частный душ на открытом воздухе

Частная терраса

Круглосуточная поддержка на

Одежда для отдыха

стойке регистрации

Электронный сейф

Ежедневная уборка номера



### FOREST VILLA (Номер 27)

Вид: Лес

Площадь виллы: 120 м<sup>2</sup>

Кровать: king-size

Максимальное размещение: 2 взрослых + 1 ребёнок  
(размещение гостей младше 17 лет не допускается)

Удобства:

42-дюймовый HD TV

Wi-Fi

Частный душ на открытом воздухе

Одежда для отдыха

Круглосуточная поддержка на стойке

Электронный сейф

регистрации

Приватный балкон

Ежедневная уборка номера

## РАЗМЕЩЕНИЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ



### DHARANA VILLA (Номер 18)

Вид: Лес

Площадь виллы: 95 м<sup>2</sup>

Кровать: king-size

Максимальное размещение: 2 взрослых  
(размещение гостей младше 17 лет не допускается)

Удобства:

42-дюймовый HD TV

Wi-Fi

Частный душ на открытом воздухе

Одежда для ретрита

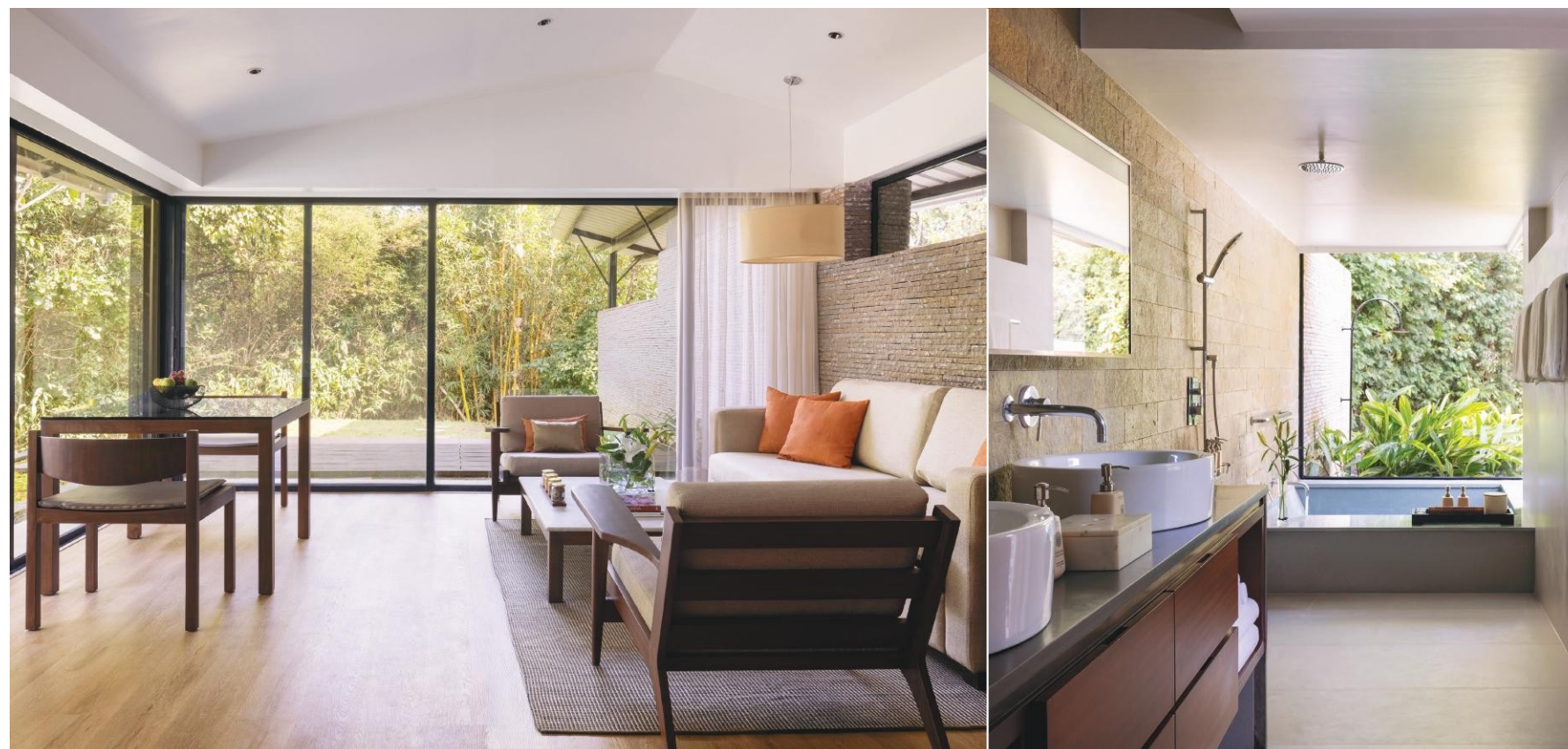
Круглосуточная поддержка на стойке

Электронный сейф

регистрации

Велосипед по запросу

Ежедневная уборка номера



### ONE BEDROOM GARDEN POOL VILLA (Номер 15)

Вид: Лес

Площадь виллы: 205 м<sup>2</sup>

Кровать: king-size

Максимальное размещение: 2 взрослых  
(размещение гостей младше 17 лет не допускается)

Удобства:

Электронный сейф

Wi-Fi

55-дюймовый HD TV

Ванна

Круглосуточная поддержка на

Частный бассейн

стойке регистрации

Одежда для ретрита

Ежедневная уборка номера

# РАЗМЕЩЕНИЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ



## GRAND RESIDENCE (Номер 03)

Вид: Лес

Площадь виллы: 550 м<sup>2</sup>

Кровать: king-size

Максимальное размещение: 2 взрослых  
(размещение гостей младше 17 лет не допускается)

Удобства:

Wi-Fi

Частный бассейн

Частная терраса

Одежда для

ретрита

Электронный сейф

Кухонный уголок (включён)

Круглосуточная поддержка на

стойке регистрации

Ежедневная уборка номера

## Подход Dharana к питанию

### Зеленый стол

Для длительного проживания

“Green Table” предлагает осознанный гастрономический опыт с видом на горы и древний ступенчатый колодец. В основе — свежие, питательные и местные продукты, превращённые в вкусные и полезные блюда.



### Кулинарная студия

Для краткосрочного и длительного проживания

Наша кулинарная студия предлагает интерактивные мастер-классы как для начинающих, так и для профессионалов. Соберите свежие продукты на нашей органической ферме и научитесь составлять полезное меню — по сезону или с фокусом на конкретные цели для здоровья.



### Чайный дом и травяная аптека

Для длительного проживания

От традиционных чайных церемоний до современных домашних настоев — мы знакомим с фирменными купажами Dharana, созданными с заботой о здоровье и благополучии. Расслабьтесь с травяными эликсирами, тониками для гармонии тела и разума и настоями для укрепления иммунитета — на основе отборных растений и натуральных ингредиентов.

## Подход Dharana к питанию

### VYOMA

Для краткосрочного пребывания

Vyoma, что в переводе с санскрита означает «небо», предлагает вдохновлённое природой и сбалансированное меню.

В основе — суперфуды, органические ингредиенты и сезонные продукты с местных ферм.

Попробуйте свежий хлеб, сэндвичи, роллы, пиццу и салаты. Освежитесь соками, чаями, смузи и протеиновыми шейками.



### Зона для чтения и отдыха

Для краткосрочного пребывания

Это тихое пространство предлагает яркие и полезные миксы, насыщенные фитонутриентами. Побалуйте себя лакомствами из сезонных фруктов, овощей и трав. Освежитесь эликсирами, которые успокаивают и наполняют энергией, сочетая древние рецепты с искусством современной миксологии.

### OJAS

Для краткосрочного пребывания

Окунитесь в атмосферу яркой гастрономии на протяжении всего дня в просторном внутреннем дворе.

Оцените питательное меню с акцентом на местную и мировую кухню: от растительных супов до средиземноморских блюд, лёгкого мяса и богатого разнообразия вкусов, которыми хочется наслаждаться.



# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АКТИВНОСТИ



## ПРИРОДА И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Наблюдение за птицами и природные тропы

Велосипедные прогулки и походы к пику Шиллим

Сезонное наблюдение светлячков

Устойчивое и ведическое сельское хозяйство

Экскурсии по пещерам и фортам



## ТВОРЧЕСТВО И ТЕРАПИЯ

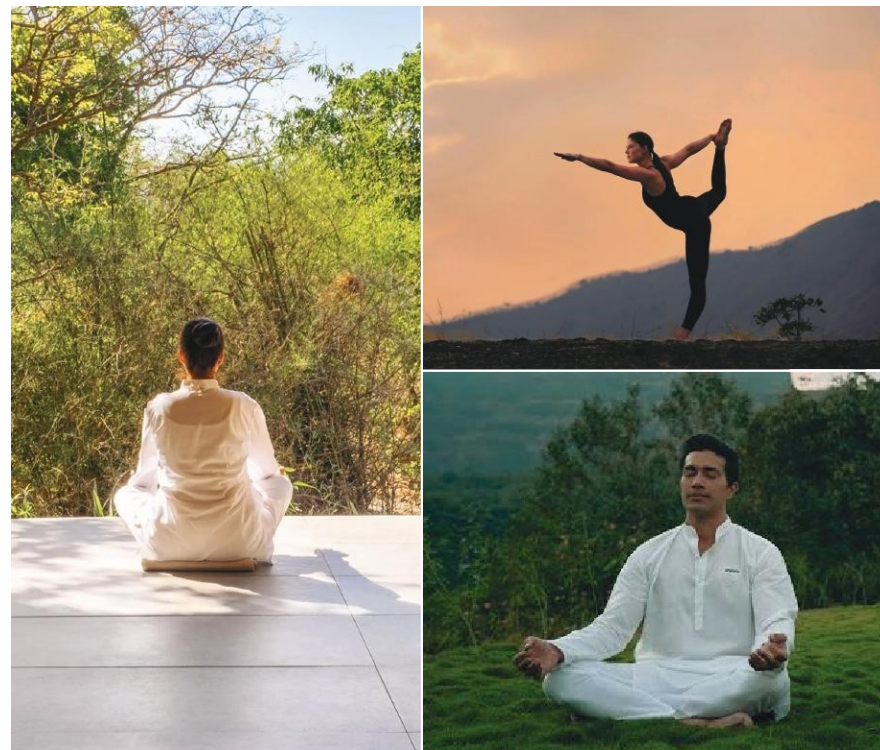
Сеансы глинотерапии и арт-терапии

Живопись и эко-ориентированные мастер-классы

Интерактивные кулинарные мастер-классы

Показ фильмов, вдохновлённых природой

Осознанные ремесленные занятия



## ПРАКТИКИ ДЛЯ ТЕЛА И РАЗУМА

Йога, медитация и пранаяма

Сурья Намаскар и осознанное дыхание

Вечерние размышления и ведение дневника

Восстанавливающие ванны с магнием

Ритуалы для улучшения сна



## ОЗДОРОВЛЕНИЕ И ИСЦЕЛЕНИЕ

Аюрведические и панчакарма-терапии

Капельницы, гидротерапия и натуропатические процедуры

Звуковые и лесные оздоровительные ритуалы

Детокс и консультации по питанию

Целостные массажи и уход за лицом

Start Time	Activity	Location	Duration
6:30 AM	*Shillim Gallery Forest Adventure	Opposite Villa 518	240 Minutes
7:00 AM	*Shillim Peak Adventure	Opposite Villa 518	20 Minutes
7:30 AM	Morning Yoga	Yogshala	45 Minutes
7:30 AM	Shillim Forest Walk	Opposite Villa 518	60 Minutes
9:30 AM	Life on the Farm	Shillim Farm	45 Minutes
10:30 AM	*Ceramic Therapy In Tandem	Ceramic Studio:House Of Knowledge	45 Minutes
10:30 AM	Vedanta Session	Conservation Lab:House Of Knowledge	60 Minutes
10:45 AM	Super Stretch	Physical Restoration Studio	45 Minutes
11:00 AM	Warli Art	Ceramic Studio:House Of Knowledge	45 Minutes
11:45 AM	Sustanability & Conservation Immersion Program	Conservation Lab:House Of Knowledge	45 Minutes
11:45 AM	Pranayama	Dhyana	30 Minutes
12:15 PM	Tibetan Bowl Meditation	Dhyana	45 Minutes
12:30 PM	*Chef's Menu	Dharana Culinary Studio:House Of Knowledge	120 Minutes
12:30 PM	Super Stretch	Physical Restoration Studio	45 Minutes
2:30 PM	*Ceramic Pot Painting	Ceramic Studio:House Of Knowledge	45 Minutes
3:00 PM	Conscious Culinary Experience	Dharana Culinary Studio:House Of Knowledge	60 Minutes
3:30 PM	*Ceramic Session	Ceramic Studio:House Of Knowledge	45 Minutes
4:00 PM	*Shillim Peak Adventure	Opposite Villa 518	120 Minutes
5:00 PM	Birds Of The Sahyadri's	Conservation Lab:House Of Knowledge	45 Minutes
5:00 PM	*Shillim In Paint	Ceramic Studio:House Of Knowledge	60 Minutes
6:00 PM	Aarti ritual	Green Table Pond	30 Minutes

## План Территории

### 1. Входная Зона

### 2. Дом Знаний

- Dharana Кулинарная Студия
- Dharana Студия Керамики
- Комнаты для встреч

### 3. Дом объединения

- Ojas
- Стол Шефа
- Зона для чтения и отдыха

### 4. Vyoma

- Infinity бассейн

### 5. Ферма

### 6. Дом Здоровья

- Зеленый стол
- Чайный дом и травяная аптека

### 7. Озеро

### 8. Бассейн спокойствия

### 9. Jalayu

### 10. Physical Restoration Studio

### 11. Dhyana

### 12. Yogshala

### 13. Shillim Peak

## Когда посещать

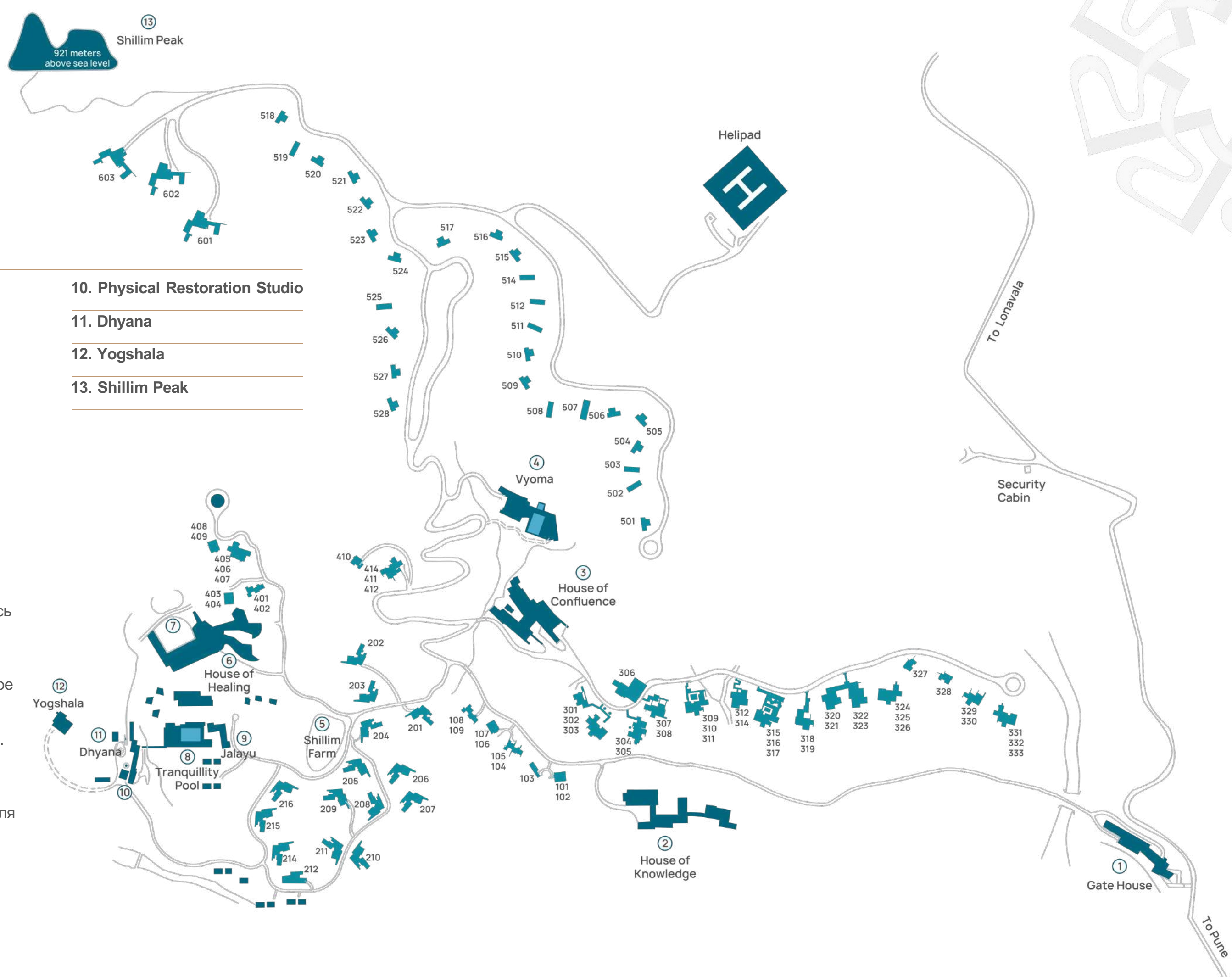
Магия Шиллима раскрывается круглый год — каждый сезон здесь неповторим.

С ноября по февраль наслаждайтесь свежим, прохладным воздухом, который бодрит тело и разум.

С марта по май погода становится тёплой и приятной — отличное время, чтобы понежиться на солнце.

Сезон муссонов обычно начинается в конце июня и длится до сентября, окрашивая ландшафт Шиллима в самые яркие краски. Несмотря на обильные дожди, июль и август обладают особым очарованием — ливни питают землю и превращают Шиллима в настоящий зелёный рай.

Это время уединения и внутреннего роста идеально подходит для трансформационных программ, таких как Панчакарма, которая традиционно считается особенно эффективной именно в сезон муссонов.





Аккредитовано Национальным советом по аккредитации больниц и поставщиков медицинских услуг (NABH)

## ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Dharaa обеспечивает безопасную, охраняемую и хорошо контролируемую среду на территории ретрита.

**Системы обнаружения:** дымовые и звуковые датчики, тревожные кнопки и беспроводные оповещения для быстрой реакции.

---

**Пожарная безопасность:** планы эвакуации, сборные пункты, гидранты и огнетушители, размещённые по виллам и общественным зонам.

---

**Охрана:** ограждение территории и круглосуточные патрули охраны.

---

**Медицинская поддержка:** на месте медицинский работник и круглосуточный Контрольный пункт безопасности для оказания помощи.

# ЗНАКОВЫЕ ЛОКАЦИИ И ТРАНСПОРТНАЯ ДОСТУПНОСТЬ

## ГОРОД И АРХИТЕКТУРА



Культурный центр Нита Мукеш Амбани: ведущий роскошный культурный хаб Мумбаи для ценителей театра, музыки и искусства.

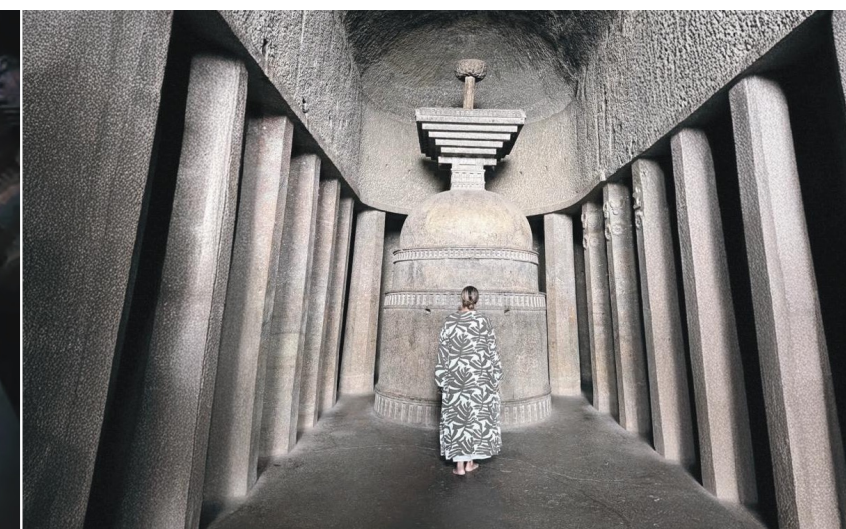
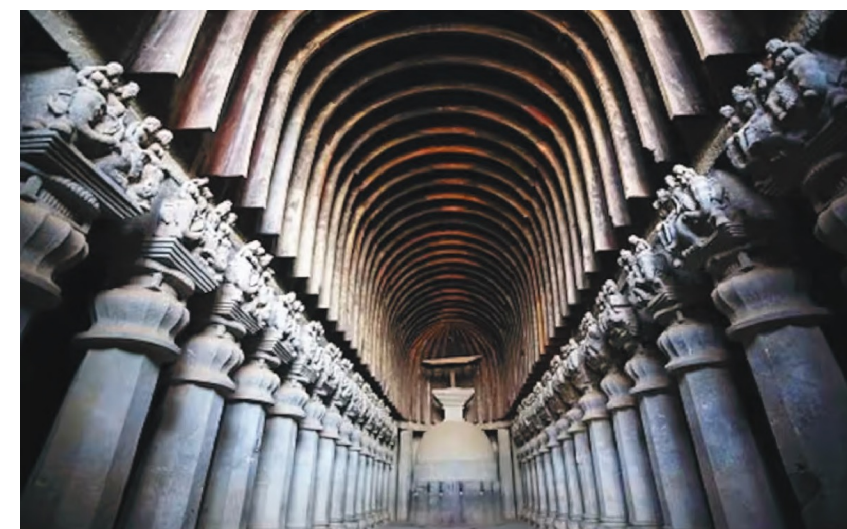
Galeries Lafayette / High Street Phoenix / Palladium Mall: для гостей, которые ценят роскошный шопинг и изысканную кухню.



Ворота Индии: знаковая достопримечательность Мумбаи и объект культурного наследия.

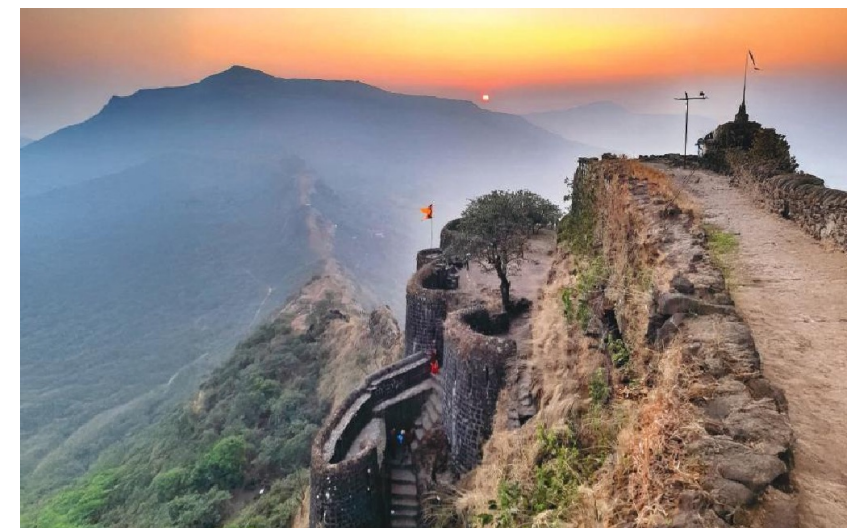
Международный аэропорт Нави-Мумбаи: новый аэропорт мирового класса в Индии.

## КУЛЬТУРА И ИСТОРИЯ



Буддийские пещеры Баджа: древние пещеры, вырезанные в скалах, с медитационными залами.

Пещеры Карла: ещё один объект, заслуживающий статуса ЮНЕСКО, известный буддийской архитектурой.



Форт Тикона: живописный поход с панорамными видами на озеро Павна.

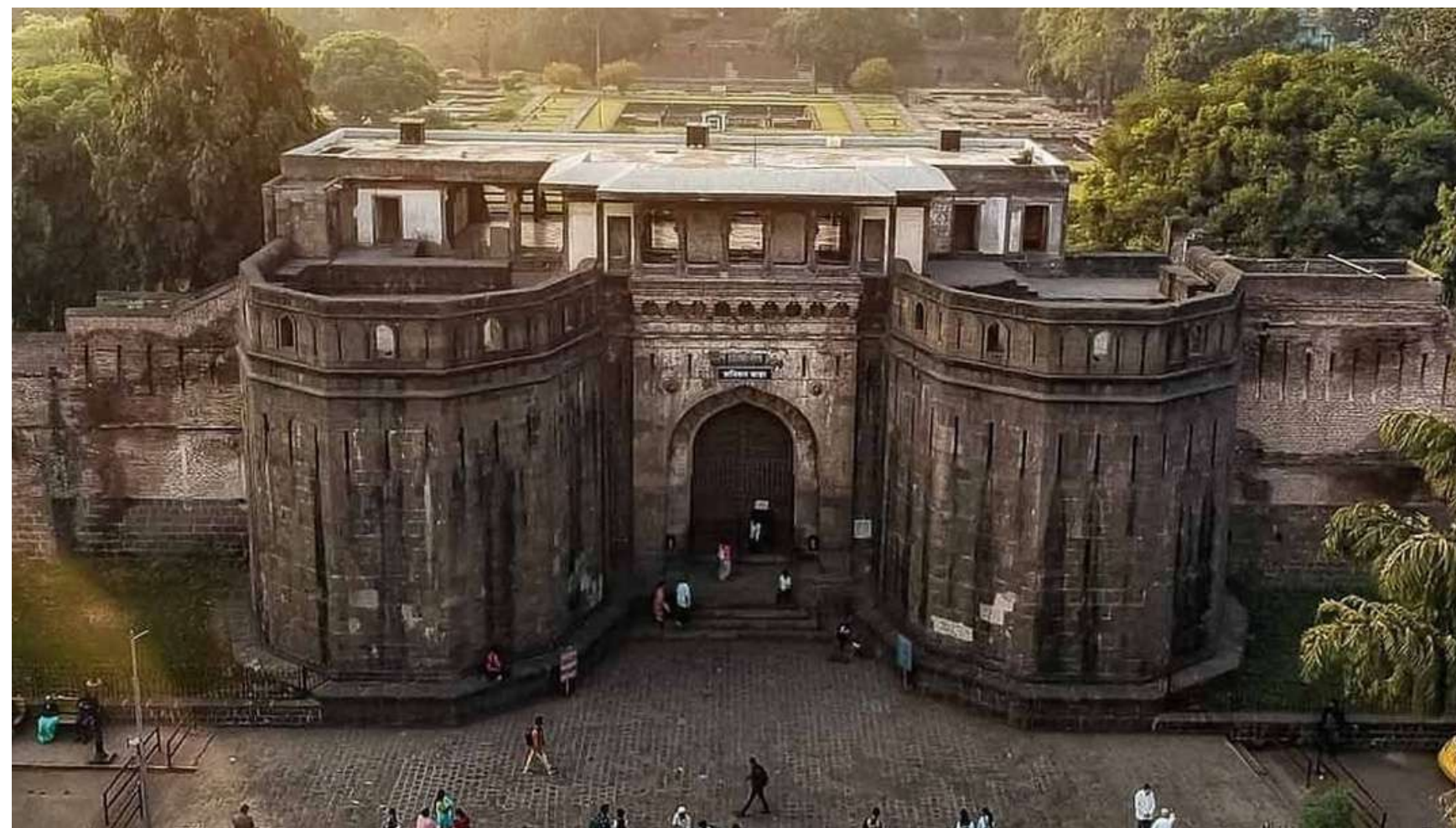
Форт Коригад: историческая горная крепость рядом с городом Лонавала, идеально подходит для коротких походов.



**Мумбаи (ранее Бомбей)** — густонаселённый город на западном побережье Индии. Является финансовым центром и крупнейшим городом страны.

На набережной Мумбайской бухты возвышается знаменитая каменная арка «Ворота Индии», построенная британцами в 1924 году. Недалеко от берега находится остров Элефанта с древними пещерными храмами, посвящёнными индуистскому богу Шиве.

Город также известен как сердце индустрии Болливуда — крупнейшего центра индийского кино.



**Пуна** — большой город в западном индийском штате Махараштра. Ранее он был резиденцией Пешв — премьер-министров Маратхской империи, которая существовала с 1674 по 1818 годы.

Город известен своим величественным дворцом Ага Хан, построенным в 1892 году и ныне являющимся мемориалом Махатме Ганди, чьи прах хранится в саду при дворце.

Также здесь находится пещерный храм Паталешвар VIII века, посвящённый индуистскому богу Шиве.

AWARDS & PRESS COVERAGES



TOP 20  
GLOBAL DESTINATION SPA



FEATURED IN  
TATLER SPA GUIDE 2025



TOP 50  
BEST SPAS IN THE WORLD



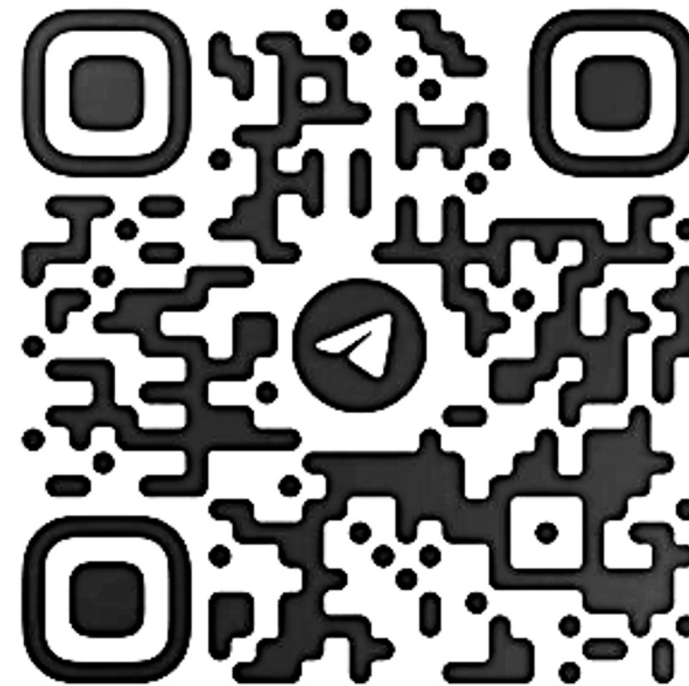


## Наши контакты:

Instagram



Telegram



WhatsApp



Email: [representative@coatitravel.ru](mailto:representative@coatitravel.ru)



Благодарим за просмотр!