



DHARANA  
AT SHILLIM

ВАШ ГИД ПО  
РЕТРИТУ DHARANA





НАМАСКАР,  
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В DHARANA  
AT SHILLIM,

ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ВАШЕ  
ПУТЕШЕСТВИЕ  
К ОСОЗНАННОМУ БЫТИЮ.



В Dharana каждое мгновение создано для того, чтобы привести вас к глубинной связи с самим собой, природой и искусством осознанной жизни. Этот гид станет вашим компасом, мягко подготавливая к трансформационному опыту, который ждёт впереди. Вас направят на путь гармонии, чтобы вы могли обрести покой, обновление и исцеление на каждом шагу.

Пусть этот гид поможет вам подготовиться к пребыванию, чтобы вы были готовы полностью погрузиться в атмосферу спокойствия, заботы и осознанных практик, созданных для пробуждения внутреннего равновесия и поддержки вашего целостного пути к благополучию.

## ПОДГОТОВКА ПЕРЕД ПРИБЫТИЕМ

- Анкета благополучия (Wellness Questionnaire)
- Диначарья (персонализированный план / расписание)
- Время прибытия
- Информация о транспорте
- Необходимые документы
- Чек-лист перед прибытием
- Общие рекомендации
- Что взять с собой для пребывания

---

## ВО ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ

- Сезоны Шиллима
- Прибытие и приветствие
- Для вашего удобства
- Осознанное питание
- Жизнь в гармонии: этикет Dharana

---

## ВЫЕЗД И ПРОДОЛЖЕНИЕ УХОДА

ПОДГОТОВКА ПЕРЕД ПРИБЫТИЕМ



## АНКЕТА БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕРЕД ПРИБЫТИЕМ



После подтверждения бронирования вы могли получить анкету благополучия перед прибытием вместе с этим гидом. Эта продуманная анкета создана с заботой и собирает важные данные, необходимые не только для того, чтобы мы могли спланировать для вас индивидуальный опыт, но и для того, чтобы наши врачи и специалисты имели информацию о любых существующих заболеваниях или анализах, которые они могут рекомендовать перед началом вашего пути к благополучию. Вы можете быть уверены, что вся информация предоставляется исключительно нашим врачам и строго конфиденциальна.

Наши консультанты по программе свяжутся с вами, чтобы помочь спланировать ваше пребывание, забронировать услуги и встречи, включая онлайн-консультацию перед приездом (если потребуется). Эти консультанты являются ценнейшим ресурсом для того, чтобы вы получили максимум от вашего пребывания. Они поймут ваши намерения и цели в области благополучия и окажут необходимую поддержку при заполнении анкеты.

## ДИНАЧАРЬЯ (ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЙ ПЛАН / РАСПИСАНИЕ)



За день или два до вашего приезда вы получите персонализированную диначарью (расписание), составленную на основе анкеты благополучия, которую вы заполнили. Наша команда консультантов по программе свяжется с вами также за день до прибытия, чтобы ответить на любые вопросы и обеспечить плавное начало вашего пребывания.



## ВРЕМЯ ПРИБЫТИЯ



Мы любезно просим вас прибыть к 13:30, чтобы вы не пропустили ни одного элемента тщательно продуманного пути к благополучию, который вас ожидает. Каждый аспект вашего пребывания в Dhagana — от первоначальной консультации до персонализированных процедур и активностей — тщательно рассчитан с учётом ваших уникальных потребностей и ритма ретрита. Прибытие вовремя позволит вам спокойно освоиться в умиротворяющей атмосфере, встретиться с нашими специалистами и начать путь с чувством покоя и готовности. Соблюдая это время, вы уважаете не только расписание, которое мы осознанно подготовили для вас, но и собственное стремление максимально использовать возможности трансформационного ретрита.

Знаете ли вы: мы предлагаем более 100 трансформационных процедур, включая капельницы, холодные погружения, инфракрасную терапию и кислородную терапию, а также более 60 погружающих образовательных и оздоровительных активностей — все они созданы, чтобы вести вас к глубинному целостному исцелению, обновлению и самопознанию.





## ПРЕДОСТАВЬТЕ ИНФОРМАЦИЮ О ТРАНСПОРТЕ



- Пожалуйста, сообщите нашим консультантам по программе детали вашего путешествия и предполагаемое время прибытия, связавшись с нами по телефону **+91 124-4344344** или по электронной почте **reservations@dharanaretreat.com**.
- Если вы планируете добираться на автомобиле до Dharana в Shillim, ретрит находится примерно в 2 часах от Международного аэропорта Пуна и в 3 часах от Международного аэропорта Мумбаи. Для получения маршрута посетите наш сайт или перейдите по ссылке на карту.
- Для путешественников из Мумбаи мы рекомендуем сделать остановку в Starbucks, расположенном в Food Plaza Court Mall на Western Express Highway (Пуна–Мумбаи), чтобы освежиться.
- Если вам потребуется помощь с транспортом, пожалуйста, свяжитесь с нами или сообщите консультанту по программе за 3–4 дня до прибытия, либо позвоните по номеру **+91 124-4344344** или напишите на **reservations@dharanaretreat.com**.

---

## ТРЕБУЕМЫЕ ДОКУМЕНТЫ



Для иностранных гостей обязательно иметь при себе действительный паспорт с индийской визой или карту OCI. Вы можете подать заявку на электронную визу здесь - [e-Visa Application process](#)

Гражданам Индии необходимо иметь при себе удостоверение личности, утверждённое государством, с подтверждением места жительства.

# ПРЕДПРИБЫТИЙНЫЙ ЧЕК-ЛИСТ



Чтобы полностью погрузиться в трансформационный опыт в Dharana в Shillim, мы рекомендуем носить удобную и подходящую одежду, которая поддерживает как расслабление, так и физические практики. Ретрит предоставляет комплект хлопковой куртки, разработанный для комфорта и удобства, позволяя вам полностью сосредоточиться на своём пути. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам подготовиться:

## **Общие советы:**

- Избегайте чрезмерных аксессуаров: Минимизируйте украшения, чтобы чувствовать себя комфортно во время физических упражнений и процедур.
- Гидратация: Не забывайте пить достаточно воды и выбирать одежду, которая позволяет телу дышать, особенно во время физических занятий.
- Солнцезащита и спортивная обувь: Возьмите солнцезащитный крем с широким спектром действия и SPF не менее 30, а также спортивную обувь для комфорта во время уличных активностей и процедур.

## **Что взять с собой для пребывания:**

### **Для оздоровительных занятий:**

Упакуйте удобную, лёгкую одежду, которая обеспечивает свободу движений для йоги, медитации и активностей на свежем воздухе. Выбирайте вещи, которые позволяют телу дышать и оставаться в прохладе во время процедур. Также рекомендуется взять прочную походную обувь для комфорта и безопасности на открытом воздухе.

### **Для питания и прогулок по ретриту:**

Возьмите одежду слоями, чтобы адаптироваться к переменной температуре, особенно в более прохладные месяцы с ноября по февраль. Лёгкий свитер или куртка обеспечат комфорт вечером и в помещениях. Во время сезона муссонов (июнь–сентябрь) возьмите ветровку или дождевик.

- Удобная одежда для физических занятий
- Купальник для бассейна
- Во всех виллах предоставлены необходимые принадлежности, включая фен, утюжок для волос, шампунь, увлажняющий крем, халат и другие предметы.

Эта одежда позволит вам оставаться комфортными и полностью вовлечёнными во все обогащающие впечатления, которые предлагает Dharana в Shillim. Прибыв подготовленными, вы легко окунётесь в атмосферу уюта и покоя, готовые начать путь трансформации и осознанного бытия.

# СЕЗОНЫ ШИЛЛИМА



# СЕЗОНЫ ШИЛЛИМА



Магия Шиллима раскрывается круглый год. Зеленое объятие леса постоянно меняется с сезонами, предлагая уникальный опыт при каждом вашем визите.

- С ноября по февраль свежий прохладный воздух бодрит тело и разум.
- С марта по май, когда температура повышается, энергия природы приглашает к исследованию и обновлению.
- Сезон муссонов, как правило, наступает в конце июня и продолжается до сентября, окрашивая ландшафт Шиллима в самые яркие оттенки.
- Хотя июль и август могут быть самыми дождливыми месяцами, для многих они обладают особым очарованием. Ливни питают землю, превращая Шиллим в захватывающий зелёный ковер. Это время внутренней рефлексии идеально подходит для погружения в себя, делая его особенно благоприятным для трансформационных программ, таких как Панчакарма, которые традиционно считаются наиболее эффективными в период муссонов.

**Знаете ли вы:** Сахьядри вокруг Шиллима — дом для разнообразной флоры и фауны: от величественных гигантских белок Малабара до ярких орхидей. Каждый сезон открывает уникальные возможности для наблюдения за дикой природой — от миграции птиц зимой до буйной зелени и цветущих диких цветов во время муссонов.



ВО ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ



## ПРИБЫТИЕ И ПРИВЕТСТВИЕ



В Dharana мы верим в глубокую исцеляющую силу вибраций. По прибытии вам предложат освежающее полотенце и встретят успокаивающие резонансы нашей Звуковой Пирамиды, где мягкий звук гонга гармонизирует вашу энергию и задаёт тон вашему трансформационному путешествию. Вам мягко предлагают определить свои намерения на предстоящие дни. Это заботливое приветствие символизирует ваше вступление в пространство, созданное для исцеления и благополучия.

Ваш опыт начинается с душевной церемонии Арти, окутывающей вас теплом и спокойствием. В рамках этого приветственного ритуала мы дарим вам браслет из бусин Тулси, символизирующий чистоту и связь с природой. Тулси, почитаемый в Аюрведе за свои целебные свойства, считается балансирующим энергию и поддерживающим целостное благополучие. Вам также предложат питательный перекус и освежающий напиток.

Исцеление через вибрации основано на принципе резонанса, когда каждый звук и частота вызывают определённые эмоциональные и физические отклики в нас. Погружаясь в эти исцеляющие частоты, мы создаём атмосферу, способствующую расслаблению, обновлению и трансформации, позволяя телу и разуму гармонично выравниваться.

Здесь мы приглашаем вас отправиться в путешествие самопознания и обновления, где исцеляющие вибрации Шиллима и забота нашего сообщества вместе поддерживают ваш путь к благополучию.

## РЕТРИТ ХОСТЫ



### Сопровождение через ваше путешествие

В Dharana at Shillim наши ведущие ретрита выступают вашими личными проводниками на протяжении всего пребывания, обеспечивая беспрепятственный и насыщенный опыт. Ваш ведущий ретрита станет связующим звеном между вами и различными услугами ретрита, координируя ваши потребности с вниманием и профессионализмом. Независимо от того, идет ли речь о согласовании организационных вопросов или решении любых других запросов, наши ведущие ретрита помогут сделать ваше путешествие лёгким, позволяя вам полностью сосредоточиться на пути к осознанному бытию.

**Знаете ли вы:** Солнечная электростанция на территории мощностью 500 кВт (0,5 мегаватта) покрывает 80% потребностей ретрита в электроэнергии.



# ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА



## Мы предоставляем:

- Размещение на 2 человек
- Отдельная ванна и душ
- Отдельный туалет
- Ручной душ
- Частный балкон
- Зона отдыха с диваном
- Душ/ванна с защитой от ожогов
- HDTV LED телевизор 42 или 55 дюймов
- Шезлонг (в некоторых номерах)
- Постельное бельё с плотностью 300 нитей
- Место для отдыха на балконе
- Приложение Retreat: доступ ко всем сервисам одним нажатием

## Удобства для комфорта:

- Кондиционер
- Шторы «блэк-аут»
- Бесплатное меню подушек
- Юката и тапочки
- Пуховые подушки (гипоаллергенные)
- Пододеяльники
- Кровать Serenity (в некоторых номерах)
- Гранитные столешницы/раковины
- Гибкая рабочая зона
- Зона отдыха с диваном или раскладным диваном
- Душ/ванна с защитой от ожогов
- Спреи для сна
- Ароматы для ванны
- Одежда для отдыха
- Услуги подготовки номера к ночи (turndown service)

## Другие удобства:

- Фен
- Выпрямитель для волос
- Утюг и гладильная доска
- Фруктовая корзина
- Мини-бар благополучия — выбор травяных настоев (по запросу)
- Кофеварка Cuisinart (в некоторых номерах)
- Ручной душ
- Туалетные принадлежности
- Круглосуточное обслуживание
- Потолочный вентилятор
- Удобные электрические розетки
- Розетки на уровне рабочего стола
- Подключение к HSIA (высокоскоростной интернет)
- Телефонные разъемы на уровне стола
- Дистанционно управляемые шторы/жалюзи (в некоторых номерах)
- Розетки на рабочем столе с защитой от скачков напряжения
- Дистанционно управляемый телевизор
- Корзина для одежды с услугой прачечной

## Удобства для безопасности и уверенности:

- Электронные замки
- Двойные запирающиеся двери
- Сейф
- Кнопка экстренного вызова на телефоне
- Вторичное устройство запираения
- Защёлка с фиксатором
- Сигнализация
- Автоматическое закрывание дверей
- Электронный детектор дыма
- Душ/ванна с защитой от ожогов

#### Технологические удобства

- HD-каналы
- Wi-Fi / телевизионные каналы / OTT-платформы
- Регулируемый термостат
- Доступ в интернет в номерах
- Высокоскоростной интернет

#### Дополнительные услуги и особенности

- Вечерняя подготовка номера
- Телефон с громкой связью
- Частный бассейн (только в некоторых виллах)
- Круглосуточное мед обслуживание и уход
- Коврики для йоги и фитнес-ролики

**Знаете ли вы:** все наши виллы построены с уважением к природе — ни одно дерево не пострадало при строительстве. Каждый номер разработан так, чтобы отражать красоту окружающей природы, позволяя вам наслаждаться комфортом и роскошью внутри, оставаясь при этом в гармонии с окружающим миром.





# ПИТАНИЕ С ЗАБОТОЙ



**Питание** — это не только о том, какие нутриенты нужны нашему организму. Важно понимать взаимосвязь всего живого и ценность каждого элемента жизни.

В **Dharana** мы верим: еда — это лекарство, тщательно подобранное в соответствии с вашей индивидуальной программой здоровья. Наши блюда разрабатываются командой экспертов по питанию и шеф-поваров, чтобы поддерживать детоксикацию, гармонию и жизненную силу. Для оптимального здоровья мы предлагаем порции, рассчитанные на среднюю суточную потребность активного взрослого. Такой подход способствует осознанному питанию, предотвращает переедание и позволяет полностью оценить питательную ценность каждого блюда.

Мы отдаём приоритет сбалансированным рецептам из натуральных, органических, цельных и минимально обработанных ингредиентов, богатых питательными веществами и терапевтическими свойствами. Следуя сезонам, наши кулинарные техники минимизируют потерю нутриентов, снижают содержание жиров и полностью исключают ненужные консерванты. Мы используем различные бульоны и настои, создавая гармонию между эстетикой подачи, деликатными вкусами и питательностью.

Следуя философии **Четырёх Царств**, мы исследуем царства Растений, Животных, Грибов и Бактерий с Дрожжами, каждое из которых приносит уникальные вкусы и питательные свойства, подчёркивая взаимосвязь всего живого. Такой подход демонстрирует богатство сезонных и локальных ингредиентов, поддерживает устойчивое потребление и развивает глубокое понимание нашей кулинарной экосистемы.

Наша философия питания пробуждает ваши чувства и поддерживает общее благополучие, превращая каждый приём пищи в праздник свежих, ярких вкусов.

**Знаете ли вы:** среднестатистическому активному взрослому требуется около 2 000 ккал в день, однако индивидуальные потребности могут варьироваться.



ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ:  
ПРАВИЛА DHARANA



# ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ: ПРАВИЛА DHARANA



В DHARANA мы создаём спокойную атмосферу, способствующую глубокому осмыслению и исцелению. Чтобы вы могли полностью погрузиться в этот опыт, просим соблюдать следующие правила этикета:

- **Уважение к пути оздоровления**

- Курение в общественных зонах и номерах запрещено, включая сигареты, вейпы и электронные сигареты.
- Пожалуйста, воздерживайтесь от принесения еды и алкоголя снаружи на территорию ретрита. Наши диетологи разработали меню, поддерживающее ваш процесс исцеления.

- **Спокойствие и возрастные ограничения**

Чтобы сохранить атмосферу умиротворения, детям до 12 лет пребывание на ретрите запрещено.

Дети от 12 до 17 лет могут участвовать в образовательных программах в Доме Знаний, но не допускаются в Дом Исцеления и любые пространства для лечения.

- **Осознанность в зонах исцеления**

- Пожалуйста, используйте мобильные телефоны и ноутбуки только в вашей вилле или специально отведённых зонах, и держите их в беззвучном режиме.
- Пунктуальность на запланированные мероприятия является проявлением уважения к вашему собственному пути и к другим гостям. Это помогает поддерживать поток диначарьи и не нарушает процесс процедур.

- **Участие в вашей диначарье**

Ваша диначарья создана, чтобы вести вас по пути осознанного бытия. Активное участие в программе и соблюдение рекомендованного расписания позволяют полностью ощутить преимущества наших практик исцеления.

- **Основные рекомендации для участия:**

- Приходите заранее на все процедуры для беспрепятственного опыта.
- Поддерживайте водный баланс и избегайте тяжёлой пищи перед процедурами и физическими активностями.
- Участвуйте осознанно в каждой практике, позволяя себе полностью быть в моменте.

Это ваше время для соединения с собой и глубокого погружения в опыт оздоровления.

- **Здоровье и природа**

В Dharama мы верим в жизнь в гармонии с природой. Наш ретрит активно участвует в проектах по лесовосстановлению и восстановлению мест обитания дикой природы, чтобы защищать экосистему гор Сахйадри.
- **Практики сохранения природы**
  - Пожалуйста, воздерживайтесь от принесения пластиковых или биологически опасных материалов на территорию ретрита, чтобы помочь сохранить этот природный рай.
  - Мы рекомендуем гостям исследовать территорию пешком, полностью погружаясь в красоту окружающего ландшафта.
- **Рекомендации по здоровью**
  - Гидратация: пейте достаточно воды во время пребывания, особенно после процедур или физических нагрузок.
  - **Особые состояния здоровья:** если у вас есть специфические заболевания или вы беременны, сообщите об этом нашим целителям для обеспечения корректного ухода.
  - **После детокса и Панчакармы:** при участии в этих программах следуйте подготовительным рекомендациям, чтобы максимизировать результаты.

#### **Знаете ли вы?**

В 2023–2024 финансовом году мы посадили более 700 деревьев, представляющих свыше 64 видов, включая уникальные растения северных Сахйадри: Karmal (*Dillenia pentagyna*), Cher (*Erinocarpus nimmonii*), Anjani (*Memecylon umbellatum*) и Dhup (*Canarium strictum*).

ОТЪЕЗД И ПОСЛЕДУЮЩИЙ УХОД

• • •



## ОТЪЕЗД И ПОСЛЕДУЮЩИЙ УХОД



В день отъезда насладитесь питательным завтраком в The Green Table перед выездом в 10:30. Если вы направляетесь в Мумбаи, это время поможет избежать пиковых пробок.

### **Поддержка после пребывания**

После вашего визита вы получите отчёты консультаций по электронной почте или WhatsApp. Наша команда останется на связи, предлагая персонализированные рекомендации для продолжения вашего пути к гармонии и здоровью.

Если вы захотите продлить пребывание или записаться на программу с конкретной целью, обратитесь к вашему Программному консультанту, который с радостью поможет сделать ваш опыт ещё более полноценным.

**Мы с нетерпением ждём встречи с вами в Dharana Шиллим, где начинается ваш путь к осознанной жизни. Пусть этот гид станет вашим спутником в подготовке к восстанавливающему и трансформационному пребыванию у нас.**



