

DHARANA  
AT SHILLIM



## Добро пожаловать в Dharana At Shillim

Dharana at Shillim – это оазис роскоши и уюта, отмеченный множеством наград. Курорт для восстановления и оздоровления расположился в живописных горах Сахьядри, штат Махараштра, Индия. На территории в 2500 акров, которая входит в список Всемирного наследия ЮНЕСКО, простирается одна из самых биологически разнообразных экосистем планеты, насчитывающая более 325 видов растений и животных, находящихся под угрозой исчезновения. Здесь вы найдете убежище, где древняя мудрость Аюрведы переплетается с современными научными достижениями.

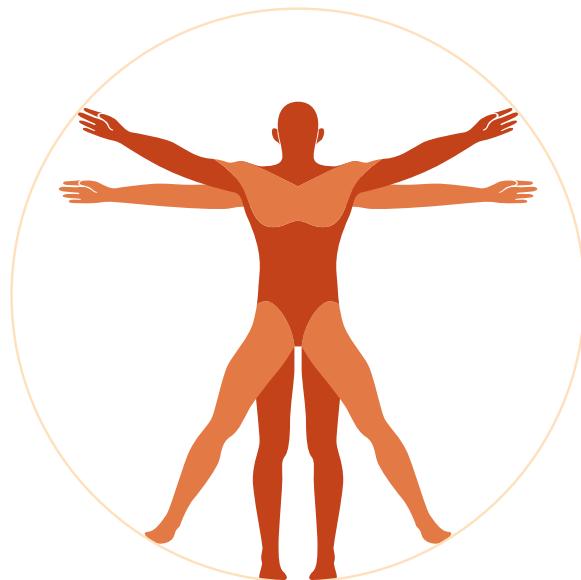
Всего в трех часах езды от Мумбаи и в двух часах от Пуны, Dharana at Shillim выделяется гармоничным сочетанием вековых традиций и инновационных методов. Мы проводим персонализированные оценки, включая геномные исследования и нейрофитнес, чтобы создать уникальные оздоровительные программы, соответствующие запросам каждого гостя. Будучи пионерами в области обучения нейрореактивных реакций, мы объединяем Аюрведу с динамичными и практическими техниками для улучшения физической стойкости, контроля нервной системы и связи между разумом и телом. Наш комплексный подход дополняется передовыми методами, такими как холодные погружения, инфракрасная и кислородная терапия, которые приводят гостей к глубокой и долгосрочной трансформации.

Но Dharana at Shillim – это не просто курорт, это приглашение отправиться в путешествие к восстановлению баланса, жизненной силы и внутренней ясности. Здесь каждое мгновение продумано для того, чтобы гармонично наладить связь с природой и самим собой.

**Ваше путешествие к осознанной жизни начинается здесь.**

# DHARANA ПЯТЬ ПУТЕЙ К САМОСОЗНАНИЮ

Наша философия благополучия следует пяти целостным путям, вдохновленным Панчакармой



- ПРЕВЕНТАТИВНАЯ МЕДИЦИНА**  
Наши программы по поддержанию благополучия начинаются с тщательной оценки и серии диагностических тестов, которые помогут определить ваше текущее состояние здоровья и потребности
- ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ**  
Наши персонализированные программы помогут вам вновь открыть для себя пик физического здоровья. Проводя глубокий анализ, мы разрабатываем план, направленный на восстановление сил, гибкости и общего благополучия.
- ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ**  
Полноценная, свежая, чистая, сезонная и местная еда – философия питания в Dhakarna Shillim проста. Укоренившись в древних аюрведических традициях, наши меню вдохновлено современными исследованиями в области питания. Техники медленного приготовления и уважение к щедрости Земли помогают сохранить естественные вкусы наших блюд.
- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС**  
Наши эксперты предлагают индивидуальные решения: от глубокого консультирования до поведенческого профилирования DiSC (Доминирование, Влияние, Устойчивость и Добросовестность). Мы поможем вам лучше понять вашу уникальную эмоциональную среду и предоставим инструменты для эффективного управления вашими реакциями.
- ДУХОВНАЯ ГАРМОНИЯ**  
Олицетворяя ключевые принципы индийской Веды и принимая древние практики Йоги, Пранайамы и медитации, в Dhakarna мы создали чистую среду, способствующую вашему духовному росту и пути к самосознанию.

## ПРОГРАММЫ БЛАГОПОЛУЧИЯ DHARANA

Ознакомьтесь с нашими долгосрочными и краткосрочными программами, разработанными нашими штатными врачами и специалистами в соответствии с вашими конкретными целями в области здоровья, которые позволят вам по-новому взглянуть на ситуацию, получить новые знания и возродить целеустремленность.

### Программы длительного пребывания

5/7/14/21/28 ночей для Трансформационного Исцеления



#### Детокс и Очищение

Dharana Аюрведическая Панчакарма  
14/21/28 ночей

Dharana Искусство Очищения  
5/7/14 ночей



#### Фитнес и Управление весом

Dharana Устойчивое Управление весом  
7/14/21/28 ночей

Dharana Фитнес фокус  
5/7/14 ночей



#### Антистресс

Dharana Отдых и Восстановление  
5/7/14 ночей

Dharana Ретрит Психоэмоциональной Устойчивости  
5/7 ночей

Dharana Йогический путь  
7/14/21/28 ночей



#### Специальные программы

Dharana Ретрит Омоложения  
5/7/14/21/28 ночей

Dharana Ретрит Иммунитет Расаяна  
5/7 ночей



## ИНДИВИДУАЛИЗИРУЙТЕ СВОЮ ПРОГРАММУ

Эта программа с минимальным сроком пребывания 14 ночей идеально подходит для тех, кто сталкивается с особыми проблемами со здоровьем. В рамках серии индивидуальных оздоровительных процедур используются различные натуральные и растительные лекарственные препараты, а также различные методы, соответствующие вашим потребностям, аюрведическим дошам и Викрути.

Вместо крайних ограничений или агрессивных изменений в вашем образе жизни эта программа предлагает мягкий подход к оздоровлению, который включает в себя лечебное питание, прекрасно расслабляющие индивидуальные оздоровительные процедуры (адаптированные в соответствии с потребностями и результатами диагностических тестов) и физическое восстановление.



## СУТЬ БЛАГОПОЛУЧИЯ ПРОГРАММЫ КРАТКОСРОЧНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

### 1-3 ночи

Наши программы краткосрочного пребывания были тщательно разработаны, чтобы предложить вам в сжатые сроки получить захватывающие впечатления, позволяющие полностью погрузиться в безмятежную атмосферу Dharana. Независимо от того, ищете ли вы расслабление, омоложение или целостный подход к хорошему самочувствию, наше краткосрочное пребывание станет прекрасным введением в курс наших более длительных программ.

## ПОДХОД К ПИТАНИЮ DHARANA ЗЕЛЕНЫЙ СТОЛ

### Для длительного пребывания

Наш ресторан "Зеленый стол" с панорамой гор и видом на традиционный колодец предлагает незабываемые кулинарные впечатления (полезные, ароматные блюда, приготовленные из свежих, богатых питательными веществами местных продуктов)

#### Часы работы:

Завтрак - 07:30 - 10:00  
Обед - 12:30 - 14:30  
Ужин - 19:00 - 21:00



## ЧАЙНЫЙ ДОМ И АПТЕКА

### Для длительного пребывания

Мы приглашаем вас погрузиться в мир чая Dharana – от традиционных чайных церемоний до современных домашних настоек. Наши фирменные смеси, тоники и настойки из премиальных ботанических составляющих и натуральных ингредиентов тщательно подобраны для поддержки здоровья и благополучия.

#### Часы работы:

13:00 - 21:00



## КУЛИНАРНАЯ СТУДИЯ DHARANA

### Для длительного и краткосрочного пребывания

Наша кулинарная студия предлагает интерактивные занятия как для начинающих, так и для профессионалов. Выбирайте свежие продукты с нашей органической фермы и учитесь составлять питательное меню, основанное на сезонных продуктах или ориентированное на конкретные цели, такие как здоровье сердца или гормональный баланс.

**Внимание:** Кулинарная студия "Dharana" будет работать по расписанию Динчарья

## ВИОМА

### Для краткосрочного пребывания

В ресторане Виома, что в переводе с санскрита означает "небо", предлагается вдохновленное природой питательное меню с органическими ингредиентами и сезонными продуктами с местных ферм. Попробуйте свежий хлеб, сэндвичи, роллы, пиццу и салаты. Освежитесь соками, чаем, смузи и протеиновыми коктейлями.

#### Часы работы:

12:00 - 19:00

#### Инфинити бассейн:

07:00 - 19:00



\* Обратите внимание, что блюда подаются за дополнительную плату.



## БИБЛИОТЕКА-ЛАУНЖ

### Для краткосрочного пребывания

В этом тихом месте вам предложат яркие, полезные смеси, насыщенные фитонутриентами. Попробуйте сезонные фрукты, овощи и травы. Освежитесь с помощью эликсиров, которые успокаивают и восстанавливают силы, сочетая древние лечебные средства с современной миксологией.

#### Часы работы:

13:00 - 22:00



## ОДЖАС

### Для краткосрочного пребывания

Насладитесь питательным меню, состоящим из местной и мировой кухни, супами на растительной основе и блюдами средиземноморской кухни из нежирного мяса.

#### Часы работы:

Завтрак - 07:30 - 10:00

Обед - 12:30 - 15:00

Снек - 15:00 - 17:00

Ужин - 19:00 - 22:00

**Внимание:** Наше сытное ежедневное комплексное меню, которое подается исключительно в ресторане Одjas, состоит из 4 блюд, основанных на принципах Аюрведы и приготовленных из местных продуктов, которые питают тело и душу.

## ЦЕЛЕБНЫЕ ПРОСТРАНСТВА DHARANA

Пещера для медитации, центр йоги, помещения для релаксации и созерцания, а также тщательно спроектированные лечебные виллы, утопающие в красоте природы. Исследуйте воззвышенную атмосферу заботы, направленную на повышение вашей вибрации.



- Более 100 процедур, включая капельницы, погружение в холодную воду, инфракрасную терапию, кислородную терапию

- **17 Лечебных процедурных кабинетов с собственными садами и душевыми кабинетами на свежем воздухе**

Эти уютные номера, продуманно спроектированные для полного единения с природой, с туалетами, садами и душевыми на открытом воздухе создают идеальные условия для того, чтобы расслабиться и насладиться нашими тщательно подобранными индивидуальными оздоровительными процедурами.

- **Консультационные комнаты**

- **Студия физического восстановления**

Высокотехнологичная лаборатория нейропротективных тренировок внедряет инновационную технологию "Внезапный динамический импульс", которая привносит в тренировки непредсказуемые стимулы, такие как динамические движения и визуальные сигналы. Эта технология усиливает нервно-мышечную активность, заставляя участников быстро реагировать на внешние изменения, улучшая физические и когнитивные рефлексы.

- **Йогашала**

Заполненный светом павильон на открытом воздухе.

- **Дхьяна**

Наша успокаивающая и уникальная пещера для медитации, которая обеспечивает идеальную акустическую среду, специально разработанную для таких медитаций, как Тибетская чаша и Пранайама.

- **Тихий бассейн**

Открытый бассейн с видом на горы.

- **Джалаю**

Наш гидротермальный павильон идеально подходит для водных процедур и располагает гидротермальным бассейном, инфракрасной комнатой, гидромассажной ванной и инфракрасной сауной.

- **5 видов IV Дрип-терапии**

Ощутите омолаживающую силу наших капельниц, разработанных для удовлетворения различных потребностей в области хорошего самочувствия. Наши капельницы обеспечивают целенаправленный эффект, такой как повышение энергии, укрепление иммунитета, детоксикация, глубокое увлажнение и восстановление здоровья кожи.

**Оставайтесь с нами:**

**HILLSIDE VILLA**

---

**Количество комнат 35**

---



Почувствуйте себя наедине с природой на вилле площадью 93 кв.м. с уютными интерьерами, вдохновленными природой и отражающими холмистый ландшафт Шиллима. Удобная кровать, просторная ванная комната с ванной, душем на открытом воздухе и всеми необходимыми удобствами обеспечивают дополнительный комфорт, а живописные виды, открывающиеся с вашего собственного балкона, просто потрясают.

## FOREST VILLA

---

Количество комнат 27

---



Вилла Forest расположена на вершине горы Сахьядри, откуда открывается панорамный вид на нетронутую долину. Эта вилла площадью 120 кв.м с просторными интерьерами, большой ванной комнатой, ванной и душем на открытом воздухе - идеальное место для восстановления сил. Отдохните на своем собственном балконе и полюбуйтесь прекрасной панорамой.

## ONE BEDROOM GARDEN POOL VILLA

---

Количество комнат 11

---

## DHARANA POOL VILLA

---

Количество комнат 4

---



Наши виллы с садом и бассейном предлагают непревзойденное уединение и роскошь, которые дополняют ваше оздоровительное путешествие. Неудивительно, что это наши самые желанные номера. Проснитесь в уютной обстановке площадью 205 кв.м под пение птиц, нырните в свой частный бассейн или отдохните в зоне гостиной. Просторные и тихие апартаменты, окруженные лесом, с романтической атмосферой ванной комнаты и просторным гардеробом - все это идеально подходит для длительного проживания.

## DHARANA VILLA

---

Количество комнат 18

---



Погрузитесь в живописные окрестности Шиллума на современной вилле Dharana с одной спальней, удобно расположенной на территории нашего специального оздоровительного центра в непосредственной близости от наших лечебных зон (детям младше 17 лет вход воспрещен). Из окон виллы площадью 95 кв.м, оформленной в природном стиле, открывается потрясающий вид на окружающие пейзажи. В распоряжении гостей элегантная ванная комната с ванной и душем на открытом воздухе, которые идеально подходят для спокойного отдыха.

## GRAND RESIDENCE

---

Количество комнат 03

---



Из этого архитектурного шедевра с тремя спальнями, расположенного на самой высокой точке комплекса, открывается потрясающий вид на горы Сахьядри. В роскошном отеле площадью 550 кв.м. гости могут искупаться в частном бассейне с регулируемой температурой, отдохнуть в гостиной или подышать горным воздухом на собственной террасе. В распоряжении гостей также удобная мини-кухня, которая сделает ваше пребывание еще более комфортным.

## ОПЫТ ОБУЧЕНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЮ В DHARANA

Погрузитесь в гармонию с природой, обогатите свои знания и осуществите свои цели в области здоровья с помощью разнообразия программ обучения и благополучия в Dharana at Shillim. От великолепных прогулок по тихим лесам до вдохновляющих кулинарных мастер-классов, экскурсионных поездок к древним храмам и активных игр в Доме Знаний – здесь найдётся занятие для каждого. Погружайтесь в увлекательные исследования, открывайте новое и возвращайтесь домой, полными сил и новых знаний!



### Для всех:

Погрузитесь в семейные развлечения в Шиллим! Пройдите по живописной тропе к заповеднику, где узнаете о впечатляющих усилиях Dharana по охране природы, насладитесь всеми прелестями купания в лесном озере. Устраивайте увлекательные активности: наблюдайте за птицами, исследуйте местные ручьи и катайтесь на велосипеде по живописным просторам Шиллума. Откройте для себя чудеса нашего органического фермерского хозяйства, узнайте науку о компостировании и вырастите свою собственную микрозелень. Присоединяйтесь к интерактивным кулинарным мастер-классам и погружайтесь в художественные занятия – рисование и терапия с глиной подарят вам вдохновение. Не упустите возможность насладиться показами фильмов о природе, увлекательными историческими экскурсиями и различными видами спорта, которые подарят незабываемые и насыщенные моменты каждому.

### Для взрослых:

Пройдите по зелёным лугам и насладитесь живописной флорой и фауной во время экскурсионных прогулок к плато Шиллим, где открываются захватывающие виды на озеро Пауна. Испытайте на себе усилия Dharana по охране природы и узнайте о глубокой связи этой живописной местности с вашим общим благополучием. Примите участие в захватывающих походах по зелёным лесам Шиллума, медитативных прогулках у озера и освежающих тропах к водопадам. Откройте для себя красоту и экологическую значимость Шиллума, участвуя в увлекательных экскурсиях по лесам и туристических маршрутах.

### Для детей старше 12 лет:

Позвольте вашим детям погрузиться в увлекательные и познавательные приключения в Dharana – от изучения ручьёв и разнообразной растительности до наблюдения за птицами и участия в креативных мастер-классах на природе. Пусть они откроют свои таланты, развивая любовь к окружающему миру!

## ОЧАРОВАНИЕ ШИЛЛИМ

Красота и бескрайность пейзажей Шиллима стали катализатором создания Dharana. Это идеальное место для отдыха, укрывшееся в тихом уголке долины, сегодня превращено в пространство для исцеления, единства и обновления, где гости могут соединиться с этой древней землёй.

Горы Сахядри, простирающиеся вдоль западного побережья индийского полуострова, являются домом для огромного разнообразия флоры и фауны, многие виды которых можно встретить только в Индии. Этот регион входит в число десяти «горячих точек биологического разнообразия» на планете и является объектом Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Шиллим – это деревня в Индии, расположенная в Мавал Талука района Пуна в штате Махараштра. Она занимает площадь в 2500 акров и находится всего в трёх часах пути от международного аэропорта Мумбаи и в двух часах от международного аэропорта Пуна. Удобный доступ из ближайших городов и туристических мест: новый аэропорт в Нави Мумбаи – 72 км, международный аэропорт Мумбаи – 110 км, международный аэропорт Пуна – 80 км.



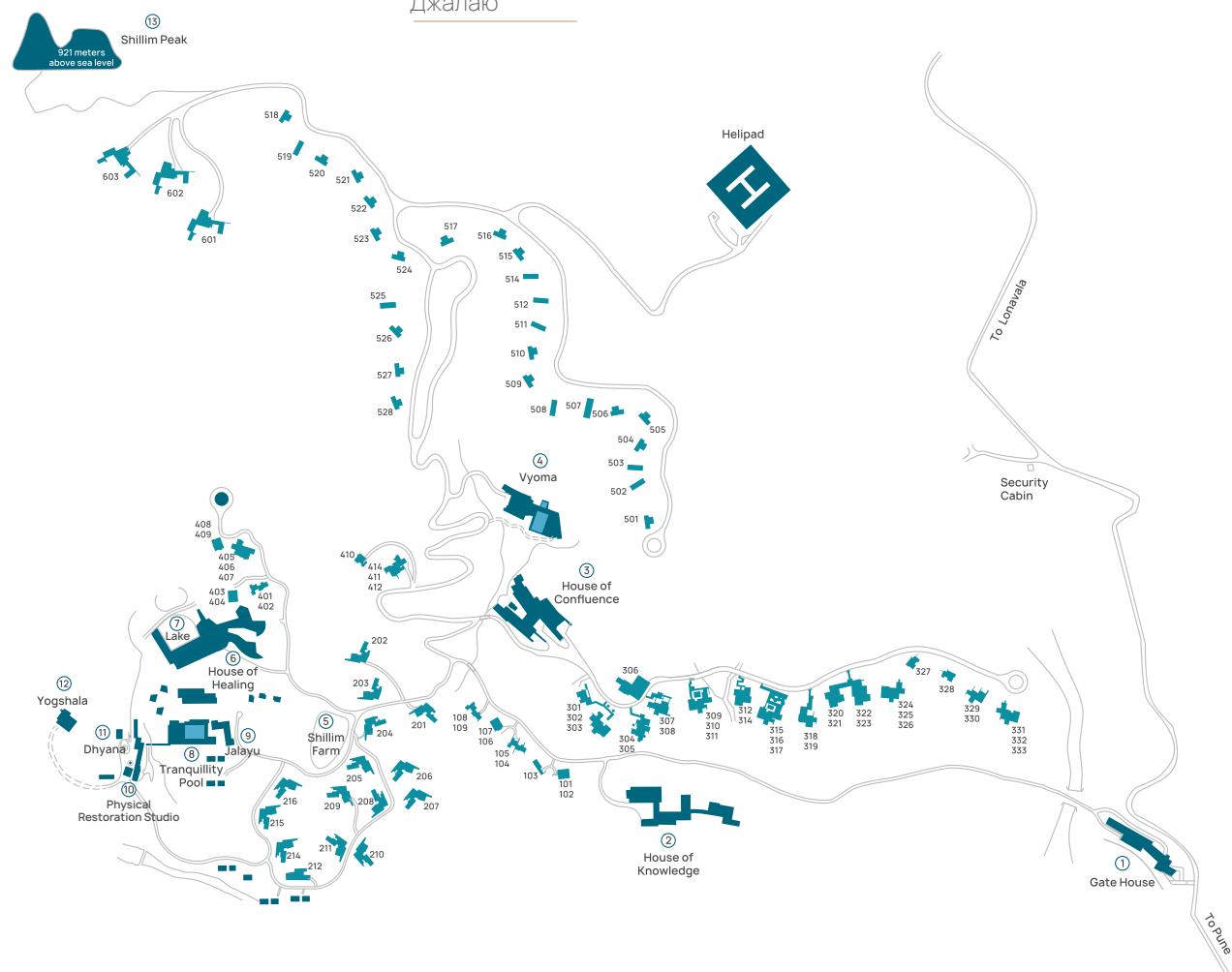
## Когда посетить

- С ноября по февраль насладитесь свежим, бодрящим воздухом, который насыщает тело и разум.
- С марта по май погода плавно переходит в чувственное тепло, где вы сможете насладиться солнечными днями.
- Муссонный сезон, обычно начинающийся в конце июня и продолжающийся до сентября, окрашивает ландшафт Шиллим в самые яркие оттенки.
- Несмотря на дождливые месяцы, июль и август обладают особым шармом: сильные ливни насыщают землю, превращая Шиллим в зелёный оазис. Это время интроспекции идеально подходит для трансформационных программ, таких как Панчакарма, которые традиционно считаются более эффективными в период муссонов.

### План-схема

1. Ресепшн
2. Дом знания
  - Dharana Кулинарная студия
  - Dharana студия керамики
  - Кабинеты
3. Дом Слияния
  - Оджас
  - Стол шеф-повара
  - Библиотека-лаунж
4. Виома
  - Инфинити бассейн
5. Ферма Шиллим
6. Дом исцеления
  - Зеленый стол
  - Чайный дом и Аптека
7. Озеро
8. Тихий бассайн 9.
10. Студия физического восстановления
11. Дхьяна
12. Йогашала
13. Пик Шиллим

### Джалаю





Представительство в России:

IWG plc, Lesnaya Plaza, 4th Lesnoy pereulok, 4

Moscow, 125047, Russia

T: +7(495) 150-11-03 W: <https://coatitravel.ru>

**Reservations And Further Inquiries**

Village Shilimb, Pawana Nagar, Taluka Maval, Pune, 410406,  
India. [reservations@dharanaretreat.com](mailto:reservations@dharanaretreat.com) | +91 0124-4344344

 DharanaAtShillim

 dharanaatshillim

 @dharanaatshillim

 dharana-at-shillim