

# COLLECTION | fashion COLLECTION

КАЗАХСТАН



*Дунайя*  
программа максимум



текст | Катерина Милославская || фото | Эльмар Мустафазаде



## В любое время

*Актриса Асель Сагатова прошла курс детокса в Chenot Palace Health Wellness Hotel в Азербайджане, устроила фотосессию в его роскошных интерьерах и делится с Fashion Collection впечатлениями об отдыхе*

Я обожаю путешествовать. Сейчас, когда туристические столицы мира перестали быть загадкой, начинаешь исследовать неизведанные регионы и открываешь для себя фантастические места. По иронии судьбы соседние страны нами практически не изучены. Есть и исключения. Недавним увлечением наших соотечественников стала Грузия – трудно найти человека, который еще не побывал в Тбилиси и Батуми, не похвастался фотографией с Мцхеты или Алазанской долины. Поэтому, когда мне поступило предложение от отеля Chenot Palace побывать в Азербайджане, я согласилась незамедлительно.

Chenot Palace Health Wellness Hotel – это третий оздоровительный центр сети Chenot. Первый открылся почти 10 лет назад в итальян-

ском Мерано – городке на севере Италии. Ежегодно туда стекаются тысячи визитеров со всего мира, чтобы поправить здоровье, избавиться от пары (или даже больше) килограммов, расслабиться, да и просто побыть наедине с собой. По пути из аэропорта в Габалу я поняла, почему именно это место было выбрано для строительства wellness-центра. От невероятных пейзажей перехватывает дыхание, и хочется, чтобы дорога не кончалась – по моей просьбе водитель регулярно останавливался, чтобы у меня была возможность сделать пару кадров. Сам отель разместился у подножья Большого Кавказского хребта, на берегу горного озера Нохур, в окружении хвойного леса. Говорят, что создатель этого центра Анри Шено давно мечтал об еще одном велнесс-проекте,

но никак не могу отыскать подходящее место. Во время одной из рабочих поездок он совершал полет на вертолете над горами Кавказа, где и увидел это великолепное горное озеро.

Очевидно, что природа играет ключевую роль в жизни wellness-центра. Из каждого окна, даже в ванной и коридоре, открывается фантастический вид на природные богатства Габалы. Просыпаться каждое утро и наслаждаться пейзажем – для меня этот фактор был не менее важным, чем оздоровительные процедуры, сон и правильное питание. Я совмещаю заботу о семье и тяжелый график съемок, поэтому просто остановиться, полюбоваться горным озером с чашкой чая на травах – это уж невероятное удовольствие и расслабление для меня. В Chenot Palace хорошо ехать в компании единомышленников и близких друзей, но, в то же время, если есть желание побыть наедине со своими мыслями, пофилософствовать в тишине, помедитировать или просто перезагрузиться, то это идеальное место.

Распорядок дня в Chenot Palace был очень насыщенным. По приезду меня сразу встретила команда врачей, которые изучили состояние моего здоровья. После исследования они составили мне персональную программу – с процедурами, физическими упражнениями и специальным меню. Программу разработал ученый Анри Шено, который, говорят, и изобрел слово «детокс» тридцать лет назад. А в целом, оздоровительными программами он занимается более сорока пяти лет. Его обожают селебрити по всему миру, и чтобы попасть в первый спа-отель Chenot Palace в Мерано, необходимо делать резервацию за 6-8 месяцев! Поэтому жителям стран СНГ повезло, что еще один медицинский отель открылся у нас почти под боком. Вторую часть дня я проводила в парной, в бассейне, загорала, гуляла и просто наслаждалась моментом. Великолепный сервис дал возможность расслабиться – мне не приходилось беспокоиться ни о чем, все было продумано за меня.

Некоторых может напугать словосочетание «медицинский отель», но это действительно так – основной целью вашего приезда будет даже не избавление от лишних килограммов (хотя они и так «убегут» в первую очередь), а комплексное оздоровление организма. Медицинский центр занимает площадь 6000 кв.м., оборудован по последнему слову техники и включает в себя несколько отделений. Некоторые даже страшно произносить – сразу создается ощущение, что приехал в космический центр NASA, и там тебя будут готовить к выходу в открытый космос. Там есть все: отделы медицинской диагностики и процедур, эстетической медицины, питания, эстетической бонтологии, традиционной эстетики, а также спорта и фитнеса. Особенно мне запомнилось отделение с названием «Возможности человеческого организма». Оно оборудовано

современной метаболической лабораторией и криокамерой. Как и для любой женщины, вопрос молодости и тонуса кожи для меня является первостепенным. А криопроцедуры считаются самыми эффективными методами по омоложению и восстановлению клеток кожи, улучшению циркуляции крови. Эффект после них чувствуется практически сразу. Очень важно проходить все процедуры в комплексе – потому что только так реально ощутить действенность предлагаемых методов, почувствовать лёгкость и омоложение организма. Также в Chenot Palace настолько комфортные условия, что нет необходимости привозить в него что-то специальное с собой. Все, что нужно – это удобная одежда для прогулок по территории, занятий спортом и плавания.

Огромную часть программы занимает питание. Любителям вина и кофе придется распрощаться с любимыми лакомствами, а также с многими другими продуктами, которых не признает великий Анри Шено. Но оно того стоит. Только в Chenot Palace я наконец поняла – здоровая еда может быть восхитительно вкусной. Меню продумывает коренной итальянец Эмануэле Джорджоне, верный друг и соратник Анри Шено, а также закоренелый вегетарианец. Но не пугайтесь – мясо здесь тоже дают, правда, чуть реже. Но, как и на любом детоксе, еды было до обидного мало! Впрочем, к этому быстро привыкаешь. Первые пару дней с непривычки может кружиться голова, но уже на третий день появляется столько энергии, которую хочется поскорее реализовать. Так, я начала делать утренние пробежки. А бегать по огромной территории в окружении гор, сосновых лесов и озера – невероятное удовольствие, о котором я вспоминаю до сих пор.

Для тех, кто боится слишком быстро вернуть ушедшие килограммы, команда Chenot Palace предусмотрела специальные кулинарные курсы, на которых вас обучат самостоятельно готовить себе те фантастические блюда в домашних условиях. Рецепты разрабатывала Доменик Шено, красавица-жена и последовательница Анри. На самом деле, список продуктов, которые подходят для детокса Шено, очень маленький – поэтому и рецепты достаточно простые. К сожалению, следовать всей программе с моим графиком у меня вряд ли получится, но я обязательно внедрю его основные рекомендации в рацион своей семьи. Сейчас очень скачаю по той кухне, которая дарит чувство невесомости.

После этого невероятного опыта чувствуешь себя так, будто «заново родился» – избитое клише, но только в Габале я поняла каково это на самом деле. Надеюсь, удастся возвращаться сюда хотя бы раз в год. Хотя в Chenot можно летать в любое время года. Зимой можно кататься на лыжах, летом купаться и загорать в открытом бассейне, ну а весной и осенью наслаждаться прогулками, видами на озеро и горы.



текст | Катерина Милославская || фото | Эльмар Мустафазаде

*Изысканные интерьеры Chenot Palace, спроектированные Мишелем Жуане, располагают к фото и видеосъемке. Тем более, что я привезла с собой любимые коктейльные наряды...*