



# KENDİNİZE BİR "İYİLİK" YAPIN!

Chenot Pala-ce'dan gelen "iyilik" çağrısı üzerine, Azerbaycan'ın başkenti Bakü'ye doğru yola çıkıyorum. Üç saatlik

uçuşun ardından ilk durağım Haydar Aliyev Havalimanı... Ardından "Wellness Hotel"i Chenot Palace'a yolculuk başlıyor. Wellness bizdeki manasıyla "fiziken ve ruhen sağlıklı olma" durumu... Son dönemde dünyada yükselen bir turizm trendi "Wellness Otelleri"... Kişinin var olan yaşam kalitesini artırıp kendini birçok konuda iyi hissetmesini sağlamayı amaçlıyor.

## BES YILDIZLI SAĞLIK NOKTASI

Gelelim Chenot Palace'ın hikâyesine... Psikolojik ve fiziksel yaşlanma sürecinin incelenmesinde yeni bir yaklaşım olan "Biontology" akımının yaratıcısı ve 45 yıldan beri insanların vücut, zihin ve duygusal bütünlüğünü sağlamak üzerine çalışmalar yürüten Sağlık ve İyilik Uzmanı Doktor Henri Chenot, Azerbaycan'da modern donanımlara sahip bir iyilik merkezi açmak ister. Dr. Chenot'ya Azerbaycan'ın dört köşesi gezdirilir. Doktor, dağların arasında gizlenmiş Gebe-



UYGAR TAYLAN  
uygartaylan@gmail.com

Kardeş vatan Azerbaycan'ın Gebele bölgesinde misafirlerini iyiliğe çağıran sağlık merkezi Chenot Palace Health Wellnes Hotel'i ziyaret edip sadece cennetten bir köşe gibi duran doğasının tanıklık ettiği sırlarını paylaşıyorum.

le bölgesinde bulunan sık ağaçlarla çevirili Nohur Gölü'nü seçer. Nohur Gölü kenarındaki beş yıldızlı sağlık noktası Chenot Palace Health Wellnes Hotel de kurucusu olan doktorun adını taşıyor. Chenot grubunun çalışmalarının hedefi kronolojik ve biyolojik yaş arasındaki uçurumu yıkarak fizyolojik dengeyi sağlamak.

## ELMA SİRKESİNİN SİHRİ

Kendinizi önce Chenot grubunun Bilimsel Direktörü Dr. Teymur Musayev'e teslim ediyorsunuz. Dr. Musayev'in yaptığı testlerin sonucunda size en uygun program seçiliyor. Temel detoks, ileri detoks, iyi yaşlanma ve önlem, iyileşme ve enerji geri kazanımı, metabolik optimizasyon ve kilo verme... Biolight veya detoks programlarından biriyi eşleştikten sonra tuz, şeker, yağ ve ekmele vedalaşıyorsunuz. Si-

ze özel hazırlanmış diyet programına bağlı olarak sabah kahvaltısı, öğlen yemeği ve akşam yemeği münüsünde bol bol meyve püresi, özel soslu yulaf, yaban mersinli kinoa, tofu peynirli salata, pancarlı avokado tartar ve biolight makarna yiyorsunuz. İçecek olarak da, limonlu ve elma sirkeli sular tavsiye ediliyor. Meyve çaylarını ve arpadan yapılan yalancı kafeinli kahveyi de unutmamak lazım. Özellikle vücutta biriken ödemden kurtulmak için, elma sirkeli suları bol bol içmek önemli.

## KASLARINIZIN KİLİDİNİ AÇIN

Chenot Palace'da iş tabii ki yemek içmekle bitmiyor. Bio-Enerjik Check-Up, Hidro-Aroma Terapi, Fito Çamur Uygulaması, Hidro-Jet ve Chenot Usulü Enerjik Masaj gibi uygulamaların yazılı olduğu programı elinize alıp gün boyu uzmanları



tek tek ziyaret ediyorsunuz. Hidroterapist Tale Quliyev'in uyguladığı hidroterapi seansı, kaslarınızı rahatlatıyor. Daha sonra Fito Çamur Terapi için deniz özleri içeren çamura bulamp kat kat naylon ve battaniyelere sarılıp 20 dakika sıcak çamurda bekletiliyorsunuz. Sıra kendinizi Terapist Aynur Abbasova'nın güçlü ellerine bırakmaya geliyor. Abbasova tam bir profesyonel. Vücudunuzun kilitli tüm kaslarını tek tek açıyor. İç mimar Michael Jouannet'in hayal dünyasından çıkan Chenot Palace Hotel sanki Instagram kullanıcıları için tasarlanmış. Her köşesi ayrı fotoğraf karesi. Siz de Chenot Palace'ın Türkiye Temsilcisi Promonare'den (www.promonare.com) sağlığınıza için kendinize uygun bir program seçebilirsiniz. Bunca yıldır sizi taşıyan vücudunuza bir güzellik yapmanın zamanı gelmedi mi?

