

ИНСТАЙЛ

СЕНТЯБРЬ 2019

InStyle

Поппи ДЕЛЕВИНЬ

о любимой косухе,
актерских амбициях,
Пикассо в спальне
и Дэмиене Хёрсте

Красота
требует

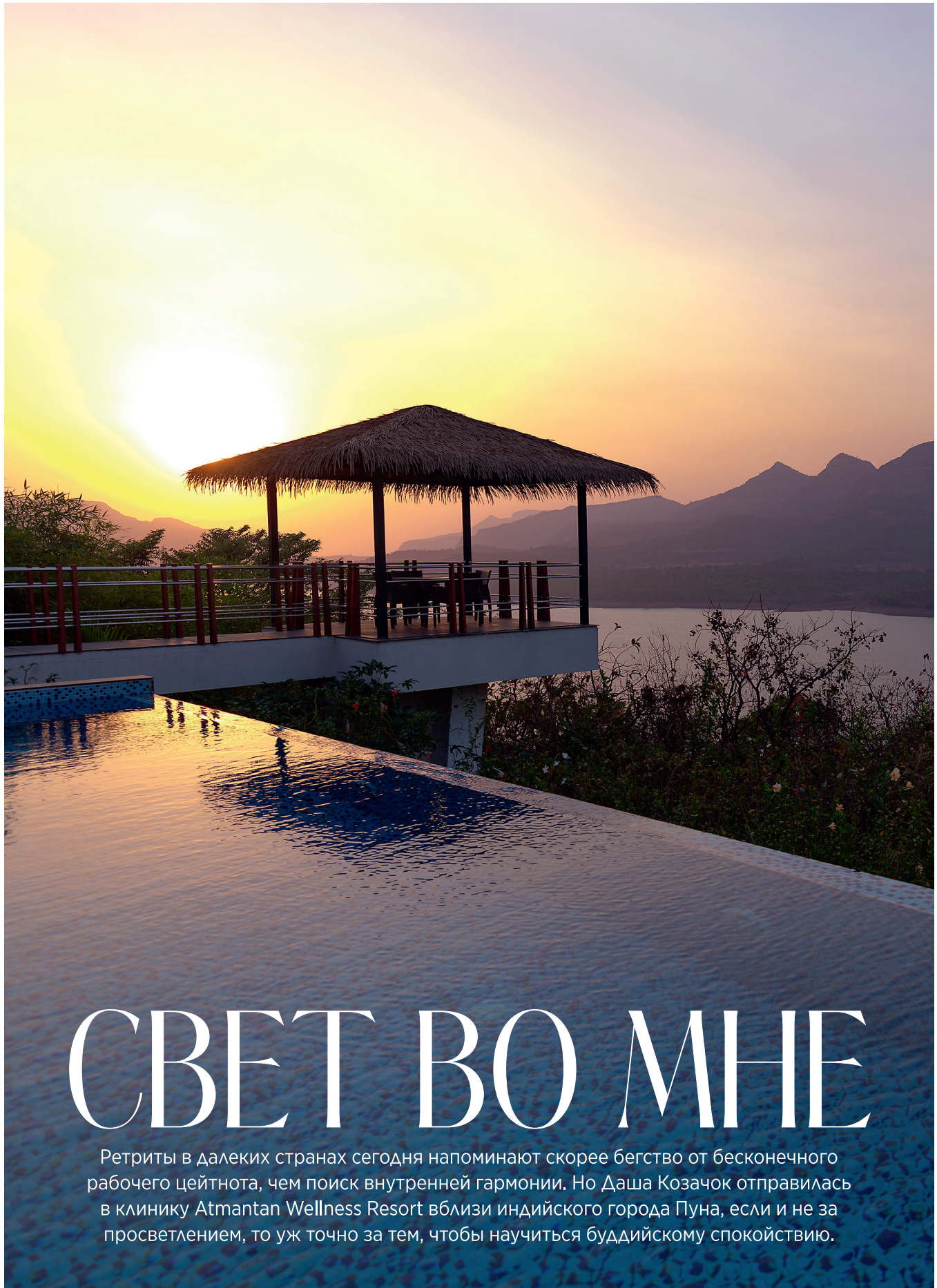
влажные веки,
синие тени, цветные
ресницы

INSTYLE.RU



зачем мода поддерживает
искусство, граффити-принты,
авангардные аксессуары

ART



СВЕТ ВО МНЕ

Ретриты в далеких странах сегодня напоминают скорее бегство от бесконечного рабочего цейтнота, чем поиск внутренней гармонии. Но Даша Козачок отправилась в клинику Atmantan Wellness Resort вблизи индийского города Пуна, если и не за просветлением, то уж точно за тем, чтобы научиться буддийскому спокойствию.

ИНСТАЙЛ

СЕНТЯБРЬ 2019

InStyle

Поппи ДЕЛЕВИНЬ

о шелковой пижаме,
любимой косухе, актерских
амбициях, Пикассо в спальне
и Дэмиене Хёрсте

Главные тренды сезона

клетка, питон, 70-е,
монохром, гранж

ART- НОМЕР!

граффити-принты,
авангардные аксессуары,
художники за экологию,
лучшие выставки осени

INSTYLE.RU



«Намасте!» — Соня, одна из сотрудниц велнес-курорта Atmantan Wellness Resort, окунает палец в розовое масло, потом — в кумкум, порошок из шафрана, и ставит мне на лоб алую точку. После долгого пути — из Москвы до Пуны придется лететь с пересадкой в Дели, а потом еще пару часов протискиваться через плотный поток машин, байков и моторикш на дорогах — идилический вид на озеро Мулши и зигзаг гор Сахьядри действует целительно, и я готова осматривать территорию. «Она огромная!» — предупреждают меня на ресепшене и вызывают один из гольфкаров, курсирующих по серпантину: на нем в три ряда друг над другом расположились домики-свиты, спа-комплекс, открытый бассейн, ресторан, поле для гольфа и площадки для занятий йогой. Никхил Капур, основатель клиники Atmantan, выбрал это место не случайно: такой ландшафт позволяет, как в зрительном зале, наблюдать из любого свита за закатами и к тому же заставляет гостей больше ходить.

Еще до вылета из списка wellness-программ, среди которых есть «фитнес-челлендж» и панчакарма, аюрведическое очищение организма, я решила выбрать йога-ретрит — где как не здесь знакомиться с исконно индийскими практиками? После консультации с врачом мне выдали личное расписание — оказалось, дни в Atmantan предстоят насыщенные. Меня массировали мешочками с травами, натурали расти-

“ Мы хотели создать место, где можно неделю-две пожить другой жизнью и уделить время самому важному — своему здоровью и эмоциональному состоянию»

НИКХИЛ КАПУР,
основатель
**Atmantan
Wellness
Resort**

черами учились танцевать, как в голливудских фильмах, и — мое любимое — хохотали на сеансах смехотерапии. А однажды я проснулась до рассвета, зашнуровала ботинки для трекинга и отправилась на встречу с гидом Равиндрой — чтобы вместе вскарабкаться на самую высокую точку поблизости, гору Лаваса, скользя ногами на осыпях прожаренной на солнце рыжей земли. «Все, больше не могу!» — как только я хотела сдаться, Равиндра включал мантры на телефоне, и мы продолжали путь вверх. Когда перед глазами открылся завораживающий вид на ущелье, мы сели на камни, свесив ноги над пропастью, и захрустели грушами, думая каждый о своем.

Уже вернувшись в Москву, я заметила, как внезапно куда-то исчезли раздражительность и нетерпеливость, а появились вдохновение и силы. Ретрит с его ограниченным доступом к wi-fi, массажами и выверенным рационом, как тонкий психотерапевт, действует мягко — и теперь без назиданий, в момент стресса, я делаю глубокий вдох и представляю светящийся шар внутри себя, как и учили в Atmantan. Проверено, работает! ■

