

Путь к себе лежит через Сочи

Первый в России хилинг-отель Green Flow обосновался на курорте «Роза Хутор»

Альбина Самойлова |



ЗДЕСЬ предлагают познать себя, очистить организм (и прочистить мозги), насладиться целебным горным воздухом и расслабиться в открытом бассейне с подогревом на высоте 1170 м над уровнем моря.

Хилинг (от англ. healing — «исцеление») — одна из набирающих популярность духовных практик, направленных не только на лечение болезней, но и на трансформацию всей жизни. Оздоровление тела через мысли, уход от суеты, переосмысление жизненной позиции — такова концепция отеля Green Flow и других членов международной ассоциации Healing Hotels of the World.

Отель расположен в горной Олимпийской деревне. Сама природа создала здесь условия для поклонников как тихого размеренного отдыха (насыщенный ионами воздух и умиротворяющий вид на горы, создающие атмосферу спокойствия и комфорта), так и активного образа жизни. Здесь есть маршруты для скандинавской ходьбы в теплое время года и трассы для поклонников горных лыж в зимний сезон. В любое время года на крутом склоне работает большой открытый бассейн инфинити, в «бесконечной» глади которого отражаются небо и горы. Летом вода в нем нагревается естественным образом до +28–30 °С, в холодный сезон ее искусственно поддерживают в пределах +30–33 °С (и круглый год подсвечивают).

Далекими горными вершинами и близкой Олимпийской деревней можно любоваться из окон или с балконов номеров: их в отеле 142 стандартных и 12 — категории «люкс». Особенно впечатляет вид вечерний, когда в застроенной долине загораются мириады огней.



В оформлении интерьеров номеров и общественных зон отеля использованы натуральное дерево и камень спокойных оттенков, температуру в помещениях поддерживает специальная экосистема. На обновление организма, детокс, релакс и перезагрузку работают также йога, медитация, групповые и индивидуальные занятия фитнесом, процедуры Relife Center SPA: турецкий хаммам, финская сауна, биосауна, контрастные купели, «душ впечатлений», ледяной фонтан... И, конечно, еда: в ресторане сбалансированного питания Surgeme не подают жареный бекон или бургеры — только «правильную» пищу. Предусмотрены также блюда без глютена, без лактозы, вегетарианское меню.

Главная «фишка» Green Flow — авторская программа оздоровления и изменения пищевых привычек Miolife, созданная специально для отеля в партнерстве с известным врачом-диетологом Лидией Ионовой. Курс подразумевает подборную для каждого участника индивидуальную систему питания. Также он включает утреннюю гимнастику или занятия йогой, скандинавскую ходьбу с тренером, вечерние медитации и беседы с диетологом и психологом. Программа относительно новая, запущена чуть больше полутора года назад.

В 2021 году планируется открытие еще одного отеля под брендом Green Flow — на Байкале.