

**ТРИО
РОКА
СЕКРЕТЫ
ЛУЧШИХ
ПОВАРОВ
МИРА**

TRAVEL



**ТОЛЬКО
СПОКОЙСТВИЕ
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ
АЭРОФОБИЮ**

**КОПИЛКА
ВПЕЧАТЛЕНИЙ**

**ОСТРОВНАЯ
ЭКЗОТИКА, КВЕСТЫ
В КАТАЛОНИИ,
ЮВЕЛИРНЫЙ ТУР
ПО ИНДИИ**



100



ВПЕЧАТЛЕНИЯ

69 ОБИТЕЛЬ БОГОВ

Экзотическое путешествие в Катманду

74 САМЫЙ НЕОБЫЧНЫЙ ТУРИЗМ

Интересные встречи в Париже, квесты для любителей истории в Жироне и Барселоне, путешествия за уникальными драгоценностями в Индию

78 СВОИ ЛЮДИ

Фотограф-путешественник Дмитрий Тельнов о том, как выбрать идеальных попутчиков

ДИЗАЙН-ОТЕЛИ

81 НАЗАД К ИСТОКАМ

Китай, Португалия, Италия

86 ТЯГА К ВЕЛИЧИЮ

Декоратор и коллекционер Жак Гарсия и его интерьеры

ГАСТРОНОМИЯ

103 ТРИО РОКА

Интервью с братьями Рока

СОБИРАЕМСЯ В ДОРОГУ

109 ПАКУЕМ ЧЕМОДАНЫ

Как выглядит багаж современного путешественника

110 ВСЕ СВОЕ ВОЖУ С СОБОЙ

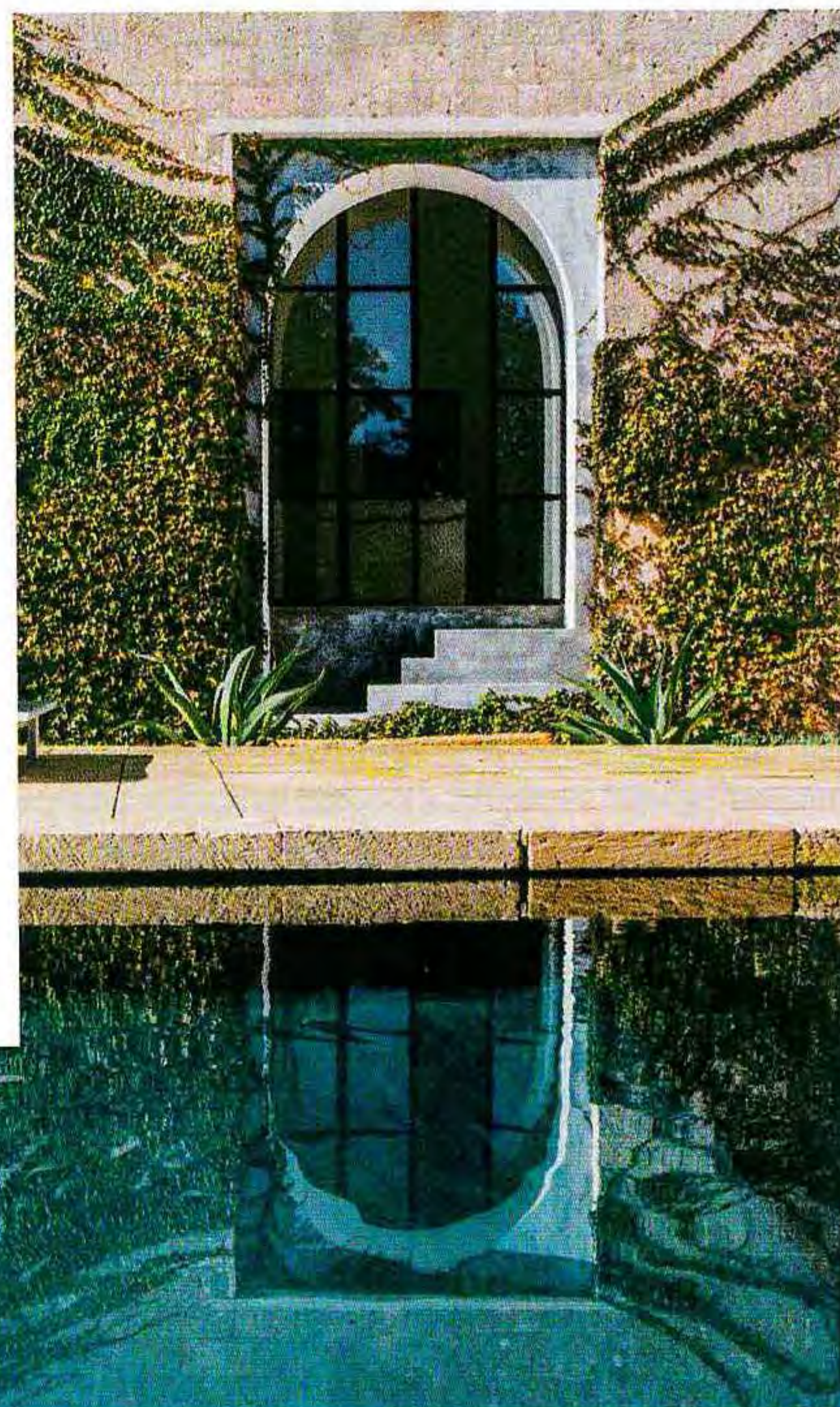
Необходимые предметы в дорожной косметичке

112 ПОЛЕЗНЫЕ СПУТНИКИ

Хитроумные гаджеты для путешествий

114 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

Можно ли завести дома пингвина?



РЕЛАКС

91 НАЕДИНЕ С ПРИРОДОЙ

Оздоровительный курорт Lefay Resort & Spa Lago di Garda

96 ИСЦЕЛЕНИЕ ПО МАЙРУ

Австрийские детокс-клиники VIVAMAYR

100 ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Профессор Харальд Штосье вспоминает хорошо забытое старое

81



НА ОБЛОЖКЕ

Фото: Tathya Macwan/Getty Images Ukraine

ELLE TRAVEL

РЕЛАКС



СЛОГАН «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ» АКТУАЛЕН КАК НИКОГДА. ВЕДЬ КУРОРТЫ СЕГОДНЯ ПРЕДЛАГАЮТ НЕ ТОЛЬКО ДЕТОКС, НО И ПОМОГАЮТ ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ.

НАЕДИНЕ С ПРИРОДОЙ

ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЙ ГОРОДОК ГАРНЬЯНО НА ПОБЕРЕЖЬЕ ОЗЕРА ГАРДА ИЗВЕСТЕН НЕ ТОЛЬКО СВОЕЙ ИСТОРИЕЙ, НО И ЗНАМЕНИТЫМ КУРОРТОМ LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA. ПОБЫВАВ ЗДЕСЬ ХОТЯ БЫ РАЗ, ВАМ НЕПРЕМЕННО ЗАХОЧЕТСЯ ВЕРНУТЬСЯ.

ТАТЬЯНА БАЙДАКОВА



Зид на живописное озеро и оливковые рощи, 11 гектаров природного парка с лесистыми холмами и естественными террасами, возможность побыть наедине с собой и природой, не снижая привычно высокого уровня жизни, — вот то, за чем любители «быстрого» релакса приезжают в Lefay Resort & Spa Lago di Garda. Действительно, всего за несколько дней здесь можно привести себя в спокойное расположение духа, значительно снизить градус накопившегося в мегаполисе стресса и почувствовать, как благодатные волны наполняют тело... Однако само тело может требовать особого, несколько большего внимания — и тогда ноги сами несут его в спа.





ОСНОВАННЫЙ
НА МНОГОЛЕТНИХ
НАУЧНЫХ
ИССЛЕДОВАНИЯХ
И ТРАДИЦИОННОЙ
КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ,
LEFAY SPA METHOD
ПОЗВОЛЯЕТ ПЕРЕЙТИ
К ЗДОРОВОМУ
ОБРАЗУ ЖИЗНИ,
АКТИВИЗИРОВАТЬ
МЕТАБОЛИЗМ,
УЛУЧШИТЬ ОСАНКУ.



Научным комитетом Lefay SPA разработана методика ухода, родившаяся из союза классической китайской медицины и западными передовыми исследованиями. В частности, Lefay SPA Method опирается на результаты современных научных исследований стресса, старения, эмоционального состояния, питания, опорно-двигательного аппарата. На ее основе (в зависимости от индивидуальных потребностей) предлагаются персональные оздоровительные программы, позволяющие полностью восстановить гармонию души и тела через активизацию жизненной энергии и обретение более осознанного образа жизни. Помимо обязательных медицинских консультаций они могут включать гидротерапию, моксотерапию (китайское точечное глубокое прогревание), физические упражнения, индивидуальную фитотерапию и, конечно же, спа-процедуры.

Создавший отелю европейскую славу, Lefay SPA предлагает широчайший спектр талассо- и бальнеопроцедур. Флоатинг в теплом соленом бассейне, соляные ванны и морские обертывания, стимулирующие похудение и дренажные программы, уходы для глубокого очи-

Площадь спа
составляет
более 3800 м².



ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ
ФИЛОСОФИЯ
LEFAY VITAL GOURMET
БАЗИРУЕТСЯ
НА ПРИНЦИПАХ
СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ
ДИЕТЫ, СЕЗОННОСТИ
И ИСПОЛЬЗОВАНИИ
ПРОДУКТОВ МЕСТНОГО
ФЕРМЕРСКОГО
ПРОИЗВОДСТВА.

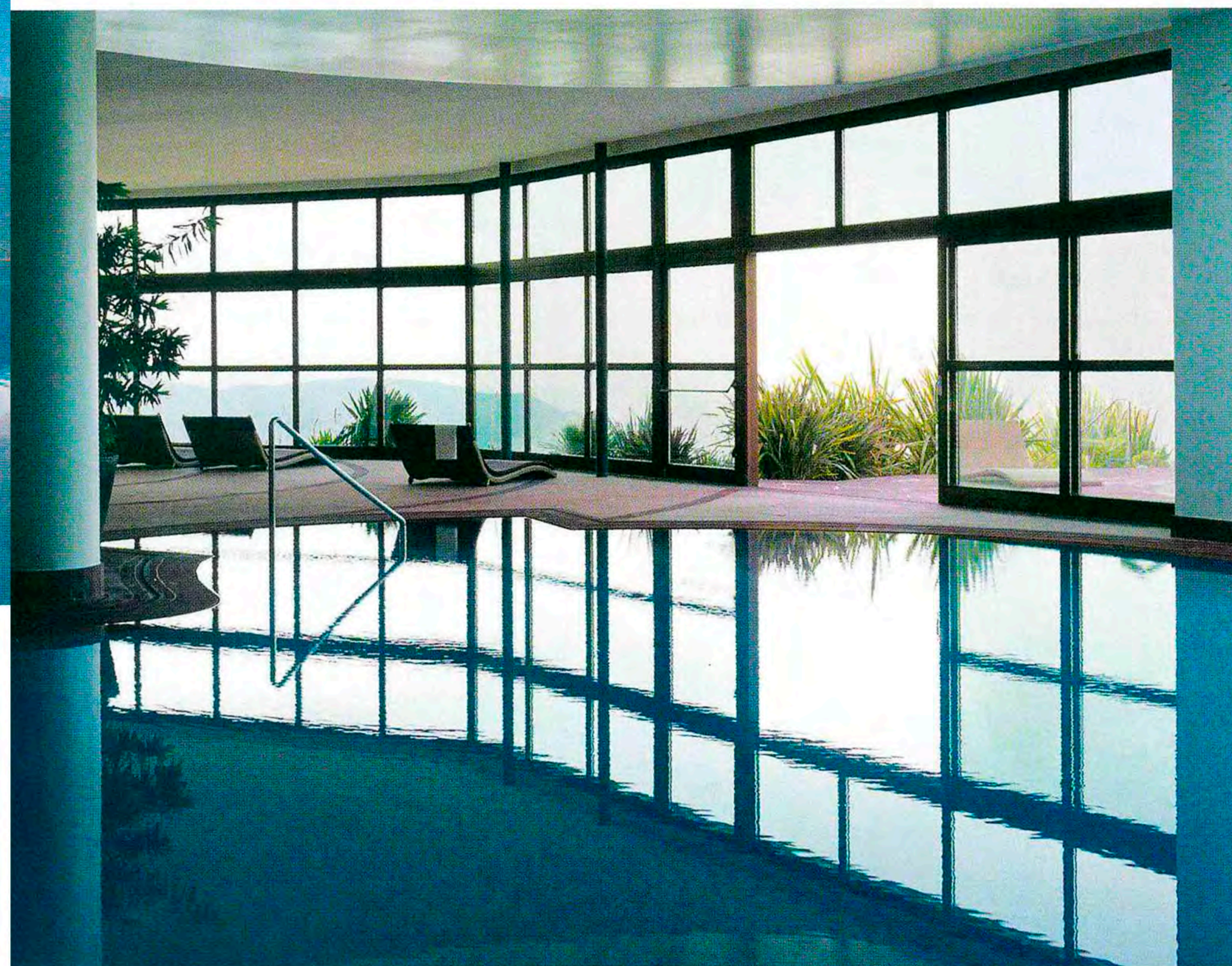




**КРАСОТЫ КУОРТУ
НЕ ЗАНИМАТЬ:
11 ГЕКТАРОВ
ПРИРОДНОГО
ПАРКА ПЕРЕХОДЯТ
В БЕСКРАЙНИЕ
ЛЕСИСТЫЕ ХОЛМЫ
И ОЛИВКОВЫЕ РОЩИ.**

щения или омоложения кожи лица... В процедурах применяются водоросли разных видов, морская вода, целебные соли и грязи Мертвого моря, а также косметика собственной марки Lefay.

Особого внимания заслуживает комплексная пятидневная спа-программа по оптимизации веса. За короткий срок можно перестроить свой организм без резких ограничений так, что уже дома, по прошествии непродолжительного времени, он сам поступательно вернется к оптимальному весу. В Lefay SPA на это работают фитотерапия, рефлексотерапия стоп и акупунктура, энергетические пилинги и массажи, корректирующий массаж туйна, моксотерапия, тренировки, стретчинг и прогулки. Не обходится, конечно, и без регулирования питания: каждый худеющий получает персонально разработанное меню. Вернувшись домой и соблюдая заданный режим, вам останется только наслаждаться результатом. И вы ведь его достигли самостоятельно!



ELLE TRAVEL/РЕЛАКС



*Спа-процедура
«Соленое озеро
La Luna nel Lago».*

