Лучшие туристические направления для здоровья и релаксации

Есть новая ниша путешествий, которая фокусируется на отдыхе для здоровья. Люди едут туда специально, чтобы улучшить свое состояние. Им нужны места, которые предлагают больше, чем просто пляж с белым песком, контрольный список достопримечательностей и бесконечные коктейли. Они ищут омолаживающий опыт, который оказывает длительное влияние на их разум, тело и душу. Мы собрали некоторые из лучших направлений для хорошего самочувствия.

Индия

Страна, где зародилась йога, и может стать настоящим пристанищем для любого путешественника, стремящегося улучшить свое физическое, психическое и духовное состояние. Так много здесь посвящено ретритам йоги и медитации. Наше предложение — выяснить, какой тип просветления вам нужен, и позволить своим чувствам вести вас. Здесь вас ждет множество безмятежных павильонов для йоги, тихих садов, видов на вершины холмов и роскошных курортов. Сеансы трансцендентальной медитации, общие вегетарианские обеды, клятвы молчания и аюрведические процедуры.

Таиланд

Вы можете найти в Таиланде то, что соответствует вашим потребностям. Есть программы оздоровления сна, буддийская медитация и другие методы лечения, которые можно находить здесь. Кроме того удивительная история, еда, храмы и живописные пляжи. Вы обязательно получите опыт, обогащающий душу, независимо от того, чем вы занимаетесь. Обилие свежих фруктов и местных продуктов делает его идеальным для избавления организма от токсинов. Дружелюбные тайцы умеют приветствовать посетителей, поднимая им настроение так, что вы запомните это надолго. Как бы вы ни стремились к самосовершенствованию, Таиланд идеален для этого. Попробуйте программу детоксикации в Камалая на Самуи.

Будапешт, Венгрия

Купание в воде — это вековая традиция оздоровления и расслабления. С 1881 года термальные ванны курорта Сечени считаются самыми известными в Европе. Есть восемнадцать бассейнов разной температуры, в которых течет вода из природных горячих источников, которые, как говорят, обладают целебными свойствами. Они содержат минералы, такие как кальций, магний, гидрокарбонат, натрий и сульфат, которые помогают облегчить заболевания суставов, такие как артрит, а также другие ортопедические и посттравматические проблемы. Бассейны с родниковым питанием расположены вокруг грандиозного здания в стиле необарокко и под величественными куполами, которые поднимут вам настроение. Вы также можете насладиться десятью саунами, паровыми кабинами, процедурами для лица, грязевыми компрессами, массажем, занятиями аква-фитнесом и многим другим.

Филиппины

Еще одно из отличных направлений — это место под названием The Farm, расположенное в Сан-Бенито, Филиппины. Этот всемирно известный азиатский оазис предлагает на выбор оздоровительный отдых, детоксикацию или лечебное уединение. Цель The Farm — создать атмосферу, которая позволит вашему разуму и телу очиститься от токсинов и забот. Красивый пейзаж, свободно гуляющие павлины, шикарные виллы, великолепные сады, изысканные бассейны и инновационная сыроедческая кухня позволяют легко расслабиться и исцелить тело и душу.

Китай

Традиционное китайское целительство уважали на протяжении веков. Такие практики, как цигун, тай-чи, иглоукалывание и фитотерапия, заслуживают внимания, если у вас есть проблемы со здоровьем. Если вам нужно духовное успокоение, даосские монастыри и буддийские ретриты могут помочь успокоить чрезмерно активный ум. Побалуйте себя пребыванием в спа-центре Amanfayun в Ханчжоу или в одном из комплексных центров на Хайнане