

dhārānā



КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Братья ДеСуза выросли, посещая Западные Гаты, и с раннего возраста понимали красоту региона. Их интерес к сохранению окружающей среды привел их к покупке 2,500 акров земли с горным массивом, сельскохозяйственными полями и густыми лесами. Чтобы определить, как наилучшим образом сохранить местную природу, но при этом развивать регион, они вместе с командой дизайнеров, инженеров, садоводов и экологов, создали экологичный курорт.

Планирование строительства и разработка дизайна не совпадали с устоявшимися практиками на тот момент, было решено создать курорт на площади в 350 акров, не экономив на качестве услуг. Команда выбрала идеальный ландшафт, в котором построены виллы, спа-центр, клуб, Институт, центр верховой езды. Архитектура каждого здания создана исходя из ландшафта: леса, деревни или поля.

Наша команда восстановила растительность на склонах, создала тысячи метров траншей для накопления грунтовых вод и культивации новых полей, кустарников и лесов. Растительный питомник был создан в 2003 году, чтобы впоследствии обеспечить курорт растениями, а также дополнительный доход от продаж растений; сейчас в питомнике выращивается больше 100 000 растений. В 2004 году началось использование методов ведения органического сельского хозяйства.





ИНСТИТУТ SHILLIM

Фонд Shillim является международным подразделением Института Shillim, который расположен в самом сердце ретрита в Западных Гатах. Миссия Института Shillim состоит в том, чтобы генерировать идеи и способствовать сохранению и устойчивому развитию окружающей среды. Институт представляет собой платформу для обучения, форум, где можно делиться идеями и опытом, местом сбора информации и решения проблем, а также местом культурного обмена в области музыки, искусства, литературы, вероисповедания. Институт поддерживает различные программы по посещению курорта, культурный обмен, стипендии, программы обмена и размещения с акцентом на:

- Экологию и окружающую среду
- Экономику и устойчивое развития
- Сельское хозяйство и производство продуктов питания будущего
- Альтернативную медицину и здоровье
- Этику и взаимодействие с обществом
- Искусство и культуру

Институт Shillim также использует эти принципы в уходе за 130 гектарами курорта Shillim, поддерживая программы в:

Сохранении окружающей среды: постоянный мониторинг дикой природы и лесов для предотвращения нашествия насекомых, выпаса скота и браконьерства; программа лесовосстановления в питомнике; контроль и предотвращение эрозии почв; восстановление ландшафта.

Устойчивом развитие: производство солнечной энергии, освещение с низким потреблением, электромобили, переработка воды и отходов, отбор всех использованных материалов.

Продовольственная автономия: органический огород на курорте и посадка съедобных растений, компостирование, местное контрактное земледелие, пчеловодство, полезное меню в ресторанах, изучение и внедрение лесных экосистем.

Сообществе: поощрение местных ремесленных практик, занятость местных жителей в работе курорта, обучение местных фермеров ответственным методам ведения сельского хозяйства.

Искусстве и культуре: танцы, музыкальные инструменты из керамики, ткачество, изготовление натуральных красителей, резьба, использование местных растений в медицине, украшения, выращивание съедобных растений, геология, местные верования, традиции, ритуалы, экономика.

Здоровье: интеграция здорового образа жизни через спа, занятия на свежем воздухе, фитнес, развлечения и питание.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ DHARANA

Представьте себе святилище для вашего тела, разума и души. То место, здесь все пропитано жизненной энергией, а акцент делается на консультативном, а не директивном подходе к оздоровлению. Что позволяет нашим экспертам отвечать и направлять вас в соответствии с вашими запросами. Наши уникальные программы Lifesciences объединяют древнюю мудрость Аюрведы с современными практиками и течениями, способствующими оздоровлению, обеспечивая отдых и омоложение.

Программы Dharana Lifescience объединяют объединяет три столпа - физического, эмоционального и психического здоровья, которые являются основой для всех форм лечения и включают ряд омолаживающих процедур и холистический подход:

Сохранять и усиливать жизненную силу - через физические упражнения и другие занятия.

Поддерживать и укреплять здоровье - посредством питательной пищи. Исцелять душу - посредством йоги и медитации.

Наш опыт по оздоровлению ведет к достижению гармонии между физической и ментальной сферой с изменением образа жизни, обеспечивая баланс разума, тела и души. В Shillim мы даем вам возможность встретиться со специалистами в области холистической медицины, аюрведы, питания и других дисциплин.



ПОЛНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ОЦЕНКА
ЗДОРОВЬЯ



Здоровье благодаря
силам природы

Осознанность
через медитацию

Развитие правильных
привычек

Сохранение, поддержание
и усиление жизненных сил

Насыщение
органическими продуктами
питания и медленное
приготовление пищи

Лечение,
восстанавливая
баланс 5 энергий

ЧТО ЗНАЧИТ ДЛЯ ВАС ОБРАЗ ЖИЗНИ DHARANA



Использование обширных методов диагностики,
такие как Иридодиагностика и Олигоскан



Сохранение и усиление жизненной силы с
помощью аюрведы и натуропатии



Насыщение тела здоровой и питательной
пищей



Лечение с помощью восстановления баланса 5 энергий: bhūmi
(земля), jala (вода), tejas (огонь), vayu (воздух) and akash (эфир)



Развитие полезных привычек на всю жизнь
с помощью аюрведических дисциплин



Воссоединение с собственным «я» посредством
медитаций, чувство осознанности во всем



Продвижение здорового образа жизни с
помощью прогулок на природе



НАШИ ЭКСПЕРТЫ

Доктор Арун Пиллаи

Директор Spa & Wellness, работает более пятнадцати лет в области здравоохранения, спа и оздоровительных наук.

Обладает богатым опытом в управлении спа-центрами мирового уровня в Юго-Восточной Азии, Индии, на Ближнем Востоке, в Африке, Индии и Карибском бассейне. Доктор реализовал знания холистической медицины во всемирно известных брендах.

Специализируется на холистическом подходе, делая акцент на коррекции образа жизни пациентов и профилактике заболеваний с использованием передовой диагностики и комплексного обследования здоровья пациентов.





НАШИ ЭКСПЕРТЫ

Шеф-повар Шубхенду Кадам

Главный повар курорта, обладает более чем двадцатилетним опытом в области здорового питания и разработке спа-меню.

В Shillim он применяет науку о питании с использованием супер-продуктов, которые выводят токсины и очищают организм, разрушая представление о том, что здоровое питание безвкусно и скучно.

Шеф Шубхенду обладает глубоким пониманием органолептического подхода, которым отличается принцип «с фермы на стол», для профилактики хронических заболеваний, здоровой потери веса и питания для получения энергии.





О SHILLIM

Отель Hilton Shillim Estate Retreat and Spa расположен в величественных горах Сахьядри и окружен нетронутыми долинами и лесами. Это единственный в своем роде эко-оздоровительный отель, который представляет собой святилище для тела, разума и души.

Живописная природа вокруг курорта захватывает дух, но также является прекрасной средой для переосмысления образа жизни с помощью древних методов лечения в сочетании с лучшим международным опытом в сфере гостиничных услуг.

Миссия курорта «Сохранять. Поддерживать. Исцелять.» отражена в каждой детали. Она сочетает в себе целостный подход к оздоровлению и приятную атмосферу курорта в окружении невероятной природы.

Наша приверженность и уважение к гармонии природы вокруг имеет первостепенное значение. Цель состоит в том, чтобы создать атмосферу, в которой можно интегрировать мудрость древних цивилизаций с современной практикой и знаниями в области улучшения качества жизни.

Приезжайте, здесь, в Hilton Shillim Estate Retreat и Spa, вам посчастливится насладиться пением птиц, прочувствовать величие природы, увидеть могущество гор Сахьядри, вдохновиться и потерять себя, прежде чем вновь найти свое истинное «я».



ФИЛОСОФИЯ ПИТАНИЯ SHILLIM

Наша философия питания берёт свои корни в древних традициях Аюрведы, которые восстанавливают и поддерживают здоровье, жизнеспособность и благополучие. Наш диетолог является связующим звеном между вами и кухней, что позволяет обеспечить незабываемый кулинарный опыт.

Меню основано на свежих сезонных продуктах, а принципы медленного приготовления пищи сохраняют естественный вкус, также при приготовлении применяются ингредиенты, известные своими лечебными и питательными свойствами. Это поощряет вас наслаждаться едой, медленно вкушая шедевры кулинарии, прививая дисциплину здорового питания.

Акцент делается на использование цельных зёрен, свежих фруктов и овощей, богатых ферментами, постных белков с использованием проса, меда, стевии и цельного молока, произведенного на местных молочных производствах. Это означает, что вы получаете свежую, ароматную и полезную пищу.

Искусно созданное меню представляет собой сочетание макробиотических, аюрведических, европейских, средиземноморских и азиатских элементов, которые заново определяют понятие о здоровом образе жизни.



WELLNESS ACTIVITIES

Курорт сочетает в себе оздоровительные процедуры с занятиями на свежем воздухе и стимулированием способностей к познанию.

Экосистема гор Западных Гат включена в список Всемирного наследия ЮНЕСКО, здесь обитают более 508 видов птиц, 139 видов млекопитающих, 179 видов амфибий и более 5000 видов растений. Более того, вы станете частью единомышленников, заботящихся об окружающей среде, которые привержены здоровому образу жизни, сохранению первозданности природы, оздоровлению и личностному росту.

Задействуйте все свои органы чувств во время разнообразных занятий. Исследуйте курорт на велосипеде или лошади, понаблюдайте за птицами или просто отправьтесь на прогулку в лес. Вы также сможете посетить уроки аюрведической кулинарии, нашу органическую ферму или отправиться на экскурсии в близлежащие форты Маратха и буддийские скальные пещеры.

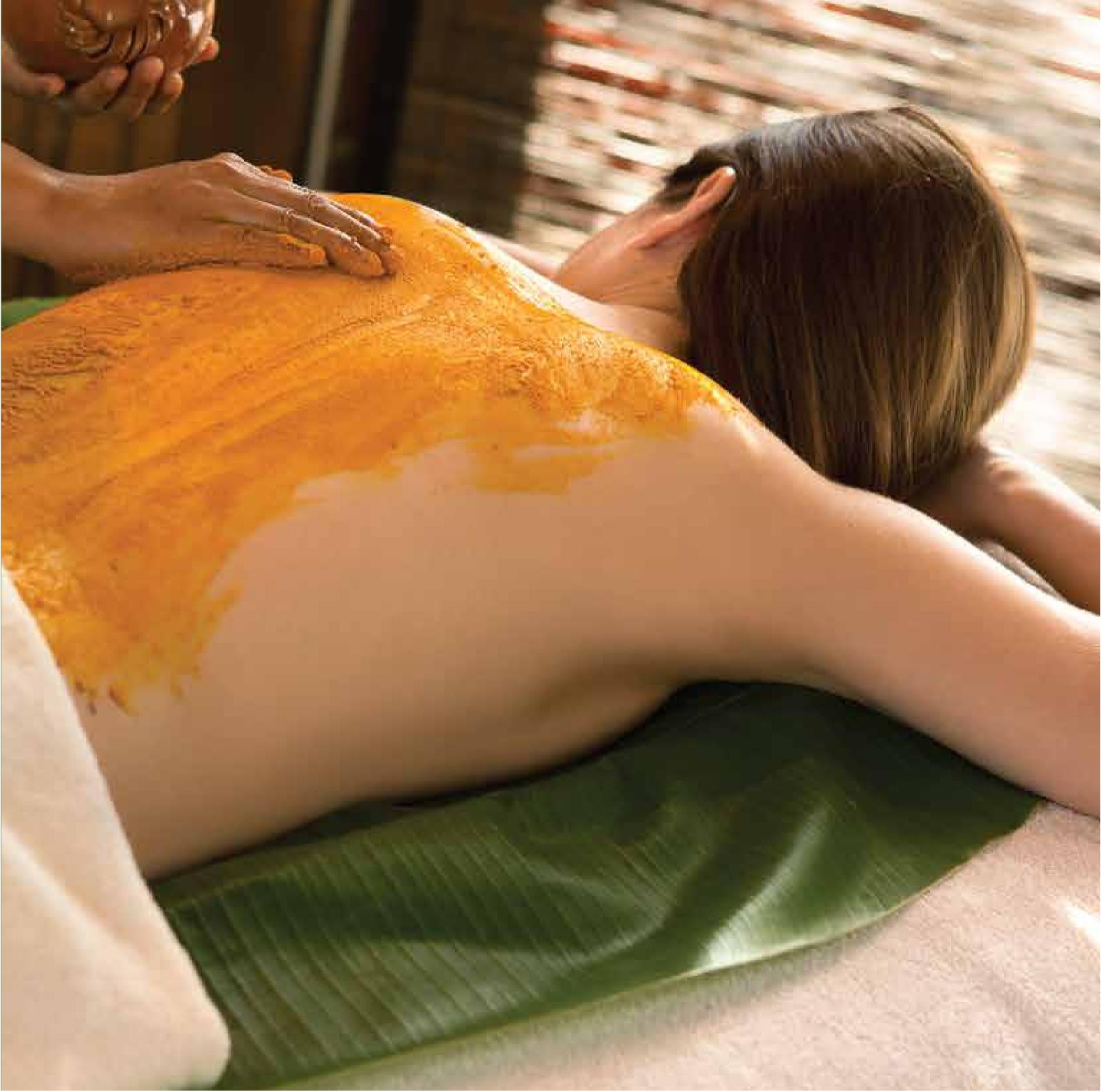


ПРОГРАММЫ:

ELIXIR OF SHILLIM LIFE - 3 / 5 НОЧЕЙ

Отправьтесь в путешествие полное новых открытий, чтобы найти свое «я» и почувствовать осознанность во всем, что вы делаете. Наши специалисты в области оздоровления создадут программу таким образом, чтобы помочь вам в очищении организма, изменении образа жизни, смены диеты, а также включают в неё обучение йоги или походы на свежем воздухе.

Elixir of Shillim	3 ночи	5 ночей
Набор детокс-добавок на основе трав	1	1
Консультации с нутриционистом	1	1
Аюрведическая / Натуропатическая / Йогическая консультация	1	1
Треккинг на гору Шиллим / Гончарная мастерская/ Прогулки на природе	1	2
Персонализированные сессии йоги / медитации / пранаямы	3	5
Иридодиагностика	-	1
Массаж Ананда	1	1
Применение банок	1	1
Процедура Сахадри	1	1
Скраб Ванушади	-	1
Массаж горячими камнями	-	1
Советы для поддержания формы по возвращении домой	1	1





ART OF DETOX - 5 / 7 / 14 НОЧЕЙ

Избавьтесь от оксидантов с помощью нетрадиционных методов детокса. Программа будет включать такие методы лечения, как гидроколонтотерапия, тибетский ритуал Ку Нье, Аюрведа Панчакарма, применение банок и мокса терапия, гидротерапия, ароматерапия, применение горячих камней, Крийя-йога и детокс-диета, чтобы обеспечить очищение на всех уровнях и нормализовать работу пищеварительной и метаболической функций для поддержания иммунитета.

Art of Detox	5 ночей	7 ночей	14 ночей
Набор детокс-добавок на основе трав	1	1	1
Консультации с нутриционистом	2	2	3
Аюрведическая / Натуропатическая / Йогическая консультация	1	1	2
Гидроколонтотерапия	1	2	3
Персонализированные сессии йоги / медитации / пранаямы	5	7	14
Ручной лимфодренажный массаж	1	1	2
Биоэнергетическая детокс-терапия	1	1	2
Детокс-скраб	-	-	2
Садхио Аюрведа Виречана	-	-	1
Инфракрасная сауна	3	5	10
Олиго-анализ токсинов	1	1	1
Акупунктура	1	2	3
Марма-массаж (массаж чакр)	-	1	2
Кулинарные уроки	-	2	3
Треккинг на гору Шиллим / Гончарная мастерская/ Прогулки на природе	1	2	5
Советы для поддержания формы по возвращении домой	1	1	1

SUSTAINABLE WEIGHT MANAGEMENT - 7 / 14 / 21 / 28 НОЧЕЙ

Основа нашей программы устойчивого управления весом противоположна строгим ограничениям или экстремальным и агрессивным изменениям в вашем образе жизни, она содержит в себе традиционный анализ состояния организма с процедурами Аюрведа Шодхана для устранения токсинов, корректирует ваш метаболизм, способствует усвоению необходимых микро- и макроэлементов с помощью наших уникальных кулинарных практик, диеты, основанной на доше, а также способствует развитию и успокоению разума с помощью йоги и медитации. Мы основываемся на балансе научного и холистического подходов к оценке компонентов питания и образа жизни для вашего уникального типа тела.

Sustainable Weight Management	7 ночей	14 ночей	21 ночей	28 ночей
Набор добавок для похудения на основе трав	1	1	1	1
Комплексный медосмотр	-	-	-	1
Консультации с нутриционистом / назначение особой диеты	2	3	5	7
Аюрведическая / Натуропатическая / Йогическая консультация	1	2	3	4
Иридодиагностика	1	1	1	1
Массажи для похудения на выбор: (1 каждый день): Махабхути, Ванушадхи, Ручной лимфодренажный массаж, Удватанам, Антицеллюлитный массаж	7	14	21	28
Гидроколонотерапия или Садхио Аюрведа Виречана	1	1	1	1
Очищение чакр	-	-	3	6
Классическая Аюрведа Виречана	-	-	-	1
Персонализированные сессии йоги / медитации / пранаямы	7	14	21	28
Аюрведа Васти	2	4	6	7
Рефлексотерапия Панчакоша	1	2	4	6
Инфракрасная сауна	5	10	20	24
Акупунктура	1	2	4	6
Применение банок	1	2	4	6
Треккинг на гору Шиллим / Гончарная мастерская/ Прогулки на природе / Наблюдение за птицами / Аквааэробика	2	4	6	8
Кулинарные уроки	2	4	5	6
Персонализированные занятия фитнесом	7	14	21	28
Советы для поддержания формы по возвращении домой и дистанционное сопровождение в течение месяца	1	1	1	1



AYURVEDA PANCHAKARMA - 7 / 14 / 21 НОЧЕЙ

Панчакарма включает в себя такие методы очищения от токсинов, как Вамана, Виречана, Насья, Анувасана Васти и Кашая Васти. Это один из старейших аюрведических методов оздоровления организма, насчитывающий около 5000 лет. Терапия предназначена для полноценного очищения, омоложения и оздоровления. Серия этих пяти терапий помогает устранить глубоко укоренившийся стресс и вывести вызывающие болезни токсины из организма, балансируя доши (энергии, которые регулируют все функции тела).

Ayurveda Panchkarma	7 ночей	14 ночей	21 ночь
Набор добавок на основе трав Панчакарма	1	1	1
Консультации с нутриционистом / назначение особой диеты	2	3	4
Аюрведическая / Йогическая консультация	1	2	3
Восстанавливающие / омолаживающие процедуры на выбор: (1 каждый день): Широдхара, Чурна Сведам, Кати Васти, Патра Кижичи, Навара Кижичи	7	14	21
Панчакарма на выбор: (1 каждый день): Вамана, Виречана, Насьям, Анувасана Васти или Кашая Васти	7	14	21
Аюрведические процедуры для лица / Процедура для лица с использованием камней	1	2	4
Сессии йоги / медитации / пранаямы	7	14	21
Карашубхари и Падашубхакари	-	1	1
Треккинг на гору Шиллим / Гончарная мастерская/ Прогулки на природе / Наблюдение за птицами / Аквааэробика	2	2	2
Кулинарные уроки	2	3	4
Советы для поддержания формы по возвращении домой	1	1	1
Дистанционное сопровождение в течение месяца			





THE SHILLIM ENDURANCE - 5 / 7 / 14 НОЧЕЙ

После прохождения персонализированной фитнес-консультации и проверки на выносливость для вас будет разработана фитнес-программа, которая включает в себя, но не ограничивается: аэробикой, силовой йогой, аштанга-йогой, зумбой, пилатесом, аква-аэробикой, прогулками на природе, треккингом, тренировками TRX, гимнастикой Тай Чи.

В программе делается акцент на использовании собственного веса и тренировке мышц благодаря удерживанию тела в одном положении как можно дольше, тем самым увеличивая их выносливость и силу. Терапия позволит вам расслабиться и придать телу желаемую форму.

The Shillim Endurance	5 ночей	7 ночей	14 ночей
Набор добавок на основе трав	1	1	1
Консультации с нутриционистом	1	2	3
Оценка физических способностей	1	1	2
Йогическая консультация	1	1	2
Сессия Аштанга-йоги / Power-йоги	5	7	14
Тайский массаж	1	2	2
Массаж чакр	-	-	1
Спортивный массаж	2	2	3
Акупунктура	2	2	3
Массаж Каруна Кайа	1	2	3
Треккинг на гору Шиллим / Гончарная мастерская/ Прогулки на природе	1	2	3
Советы для поддержания формы по возвращении домой	1	1	1



DHARANA-EGA: THE AGE REVERSAL - 5 / 7 НОЧЕЙ

Доверьтесь Аюрведе в достижении сияющей и здоровой кожи. Наша уникальная программа подчеркнет вашу красоту благодаря тщательно подобранным косметическим процедурам, в то время как ваш разум и дух будут очищены во время Пранаямы и медитаций.

Полный комплексный подход предотвращает последствия старения и обеспечивает сияние вашей кожи.

Dharana – EGA : The Age Reversal	5 ночей	7 ночей
Набор добавок на основе трав для омоложения	1	1
Консультации с нутриционистом / Йогическая консультация	1	1
Иридодиагностика	1	1
Сессии йоги / медитации / пранаямы	5	7
Омолаживающая процедура для лица с использованием камней Diamond - Orchid	1	1
Рефлексотерапия Панчакоша	-	1
Ванушадхи Тан Лепа	-	1
Процедура Prema Blessings (лечебные воды)	1	1
Акупунктура	1	2
Аметистовое обертывание	1	1
Кширодхара	2	2
Карашубхари / Падашубхакари	1	1
Треккинг на гору Шиллим / Гончарная мастерская/ Прогулки на природе	1	1
Советы для поддержания формы по возвращении домой	1	1

DHARANA - MINBOS:

THE DE-STRESS PROGRAM - 3 / 5 / 7 / 14 НОЧЕЙ

Shillim MINBOS (разум, тело и дух) - это комплексная программа для постоянно занятых руководителей бизнеса, которые всегда находятся в стрессовом состоянии и подвергаются риску серьезных заболеваний.

Программа оказывает профилактическое воздействие, помогает бороться со стрессом и его последствиями, а также устраняет его благодаря спа-терапии и изменению образа жизни.

The De-stress Program	3 ночи	5 ночей	7 ночей	14 ночей
Набор добавок на основе трав анти-стресс	1	1	1	1
Консультации с нутриционистом	1	1	1	1
Аюрведическая / Натуропатическая / Йогическая консультация	1	1	1	2
Сессии йоги / медитации / пранаямы	3	5	7	14
Треккинг на гору Шиллим / Гончарная мастерская/ Наблюдение за птицами	1	2	2	7
Массаж Ананда	1	1	1	1
Массаж чакр	1	1	1	1
Процедура для лица с использованием аметистов	-	-	1	1
Детокс-скраб	-	1	1	1
Применение банок	1	1	1	2
Массаж Пижичил	-	-	-	1
Процедура Элакхичи	-	-	-	1
Рефлексотерапия Панчакоша	-	-	-	1
Тибетский массаж Ку Нье	-	-	-	1
Широдхара	1	1	2	2
Акупунктура	1	1	1	2
Эскфолиация	-	-	1	1
Советы для поддержания формы по возвращении домой	1	1	1	1





SHILLIM YOGIC LIFE - 5 / 7 / 14 НОЧЕЙ

Погрузитесь в свой разум, свое истинное «я» и вы найдете высшие жизненные цели. Уникальная комбинация йогических практик, Аюрведы и саттвической диеты обеспечит вам неповторимый опыт. Здоровое тело ведет к здоровому разуму, а здоровый разум приводит к здоровому духу.

Shillim Yogic Life	5 ночей	7 ночей	14 ночей
Набор добавок на основе трав	1	1	1
Оценка уровня владения йогой	1	1	2
Анализ Пракрути	1	1	1
Медиація в лесу	1	2	3
Сессии йоги / медитации / пранаямы	5	7	14
Крийя-йога	5	7	14
Оздоровительные процедуры	5	7	14
Треккинг на гору Шиллим / Гончарная мастерская/ Прогулки на природе	1	2	4
Советы для поддержания формы по возвращении домой	1	1	1

HEALING HOLIDAY - 7 / 14 НОЧЕЙ

Тренинг в области правильного образа жизни с использование природных и традиционных подходов Аюрведы, йоги, натуропатии и холистических наук делает программу Healing Holiday идеальной для вашего отпуска. С интегративным подходом к вашему заболеванию, будь то диабет, артрит, астма, гипертония и т. д., в программе делается акцент на конкретных расстройствах и предотвращении дисбалансов в будущем.

Healing Holidays	7 ночей	14 ночей
Набор добавок на основе трав	1	1
Консультации с нутриционистом	2	2
Аюрведическая / Натуропатическая / Йогическая консультация	1	2
Иридодиагностика	1	1
Персонализированные оздоровительные процедуры (Аюрведа / Натуропатия)	7	14
Гидроколонотерапия	1	1
Сессии йоги / медитации / пранаямы	7	14
Треккинг на гору Шиллим / Гончарная мастерская/ Наблюдение за птицами / Аквааэробика	2	4
Кулинарные уроки	1	3
Советы для поддержания формы по возвращении домой и дистанционное сопровождение в течение месяца	1	1



УСЛОВИЯ:

- Цены не включают налоги, чаевые и дополнительные расходы.
- Цены варьируются в зависимости от дат пребывания и наличия.
- Дети в возрасте до 13 лет не допускаются в спа-зону.
- Минимальный срок пребывания по оздоровительным программам - 3 ночи.
- Услуги согласно приложению не могут быть заменены на наличные деньги в случае их неиспользования, а также не могут быть перенесены на будущие бронирования. При бронировании требуется гарантия кредитной картой.
- Предложение не распространяется на уже существующие бронирования или группы и не может быть совмещено с другими рекламными акциями, скидками, предложениями, текущими или существующими турами.
- Политика отмены: при отмене менее чем за 72 часа до прибытия удерживается стоимость 1 ночи. В пиковый сезон могут вводиться закрытые даты.





РАСПОЛОЖЕНИЕ И ТРАНСПОРТ

Hilton Shillim Estate Retreat & Spa находится в 3 часах езды от Мумбаи и в 2 часах езды от Пуне. Мы можем предоставить трансфер от / до аэропорта на платной основе. Пожалуйста, сообщите нам о том, будет ли необходим трансфер и о других возможных требованиях, за 72 часа. В отеле предлагается бесплатное использование велосипедов для передвижения по курорту.

ПРОГРАММЫ

Стоимость пакетных предложений оплачивается по неделям. Счета должны быть полностью оплачены во время отъезда. В отеле Hilton Shillim Estate Retreat & Spa принимаются платежи по основным кредитным картам (MasterCard, Visa, American Express) и наличными (требуется карта PAN).

МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

Пожалуйста, не пользуйтесь телефоном во время процедур / занятий. Пожалуйста, держите все мобильные устройства на беззвучном режиме и думайте о других при их использовании.

ДЕТИ

Дети должны сопровождаться родителями, они имеют доступ ко всем удобствам курорта, за исключением зоны спа.

КУРЕНИЕ

Курение обычных или электронных сигарет разрешено только в специально отведенных местах. Если вы курите на вилле, вам будет выставлен дополнительный счет за уборку и дезод

ЖИВОТНЫЕ

Домашние животные не разрешены на курорте.

ПОЛИТИКА ОТМЕНЫ

Депозит не подлежит возврату в случае раннего выезда. Однако депозит будет возвращен, если аннулирование будет получено не позднее, чем за 72 часа до запланированной даты прибытия. Депозит сохраняется в течение одного года, если аннулирование произведено в течение 30-3 дней до запланированного заезда. Если аннулирование производится менее чем за два дня, депозит не возвращается.

ДРЕСС-КОД

Все, что вам действительно нужно в Shillim, - это удобная одежда для тренировок, повседневная одежда, практичная обувь и головной убор. В зимние месяцы целесообразно взять с собой теплые кофты.

В основном в Shillim стоит солнечная погода. В месяцы муссонов (с мая по сентябрь) идут ливни. Ночи, как правило, на 8 - 12 градусов холоднее, чем дни. При сборе вещей помните, что, возможно, вы захотите совершить пешие прогулки на природе и ездить на велосипеде. Не забудьте свой купальник и походные ботинки!



Мы будем рады видеть вас!

