



La retraite Vana et la Vana Malsi Estate

Le 4 janvier 2014, le centre Vana a atteint de nouveaux sommets avec l'ouverture de sa première retraite de bien-être d'avant-garde Vana Malsi Estate, et nous espérons qu'elle sera un modèle en matière de bien-être.

Vana signifie forêt, et nous croyons en ses qualités protectrices et nourrissantes. Notre propriété qui s'étale sur 21 ares se trouve à Dehradun, en Inde, près de la forêt de sals avec les collines de Mussoorie au nord et la petite ville animée de Dehradun à l'est

Nous offrons un refuge aux clients qui souhaitent y « faire une retraite » et le voit comme un monde en soi. Bien qu'au carrefour de la vie urbaine et de la vie rurale, de la nature et de l'urbanité, l'endroit permet l'introspection et nous nous efforçons de soigner et de nourrir chaque individu. Vana Malsi Estate laisse à ses clients des impressions différentes. Certains la voient comme un ashram du monde contemporain, d'autres comme une demeure près de la forêt, et chez les romantiques, c'est un microcosme idéal de la vie réelle

La destinée de Vana Malsi Estate est de devenir un lieu de véritable bien-être et d'explorer chacun des aspects qui y sont liés, à savoir : physique, mental, émotionnel et spirituel. En réunissant l'Ayurveda, le Sowa Rigpa, le yoga, les thérapies naturelles, le Spa, la remise en forme et la balnéothérapie, la retraite offre de nombreuses options permettant d'atteindre un meilleur bien-être personnel.

Nous offrons l'Ayurveda dans sa forme la plus complète et pure sous la direction de nos spécialistes et thérapeutes ayurvédiques. Nos traitements sont vraiment authentiques, et tous les produits utilisés sont choisis pour leur valeur thérapeutique. Le Sowa Rigpa ou « traitement tibétain » est offert dans son intégralité par le biais de consultations, de traitements, de suppléments et de méditation, et les spécialistes et les thérapeutes ont été formés à Men-Tsee-Khang à Dharamsala. On accorde une grande importance au yoga à Vana Malsi Estate et cette activité est pratiquée sous une forme qui remonte aux racines mêmes de la science, utilisant les pratiques yogiques de la méditation (dhyana), de la respiration (pranayama) et des postures (Asana).

Notre offre de thérapies naturelles inclut des traitements tels que l'acupuncture, le Chi nei tsang, la moxibustion et le drainage accompagnés de consultations en nutrition. Le Spa propose un répertoire de traitements qui incluent des massages classiques, des exfoliations et des soins du visage. Vana Malsi Estate dispose d'une piscine extérieure de 20 m à température contrôlée, une piscine intérieure chauffée, une piscine Watsu et des vestiaires avec des zones chauffées et humides, un gymnase dernier cri avec des machines de kinesis, ainsi que deux courts de tennis et un sentier de marche.

La retraite a 55 chambres individuelles pour le traitement et la consultation. Elles se trouvent au centre Ayurveda, au centre de Traitement tibétain, au Yogasala, au centre de Bien-être et au Spa. Certaines suites d'hôtes disposent également de leurs propres salles de méditation et de traitement. Un grand studio de yoga et un temple de yoga en plein air sont utilisés pour des sessions de bien-être de groupe. Chacun de ces espaces reflète la philosophie de la conception unique de Vana.



À Vana, une ligne directrice de bien-être sur mesure est conçue pour chaque client lors de la consultation d'arrivée. Nous aspirons à des résultats tangibles et mesurables. Pour rendre facile notre préparation, les clients sont invités à choisir un objectif de retraite primaire et secondaire lors de la réservation. Ces sélections sont flexibles et peuvent être modifiées lors de la consultation d'arrivée. Les clients peuvent choisir parmi une variété d'objectifs de retraite à savoir le Panchakarma, la guérison naturelle, la détente, le yoga, la détoxification, la mise en forme, la relaxation, la gestion du poids et de la beauté. Les clients peuvent également choisir l'option «ne sait pas encore», au cas où ils souhaiteraient décider plus tard

La retraite a été créée pour une expérience d'immersion. Les clients pourront mieux atteindre leur objectif de retraite s'ils se consacrent au bien-être, au repos, à manger en pleine conscience et à «juste être» à la retraite.

Vana Malsi Estate dispose d'une retraite de 5 nuits minimum. Bien que certains objectifs de retraite exigent plus de temps, nous pensons que c'est la durée minimale dont les clients ont besoin pour profiter de leur retraite. Une retraite comprend des séances de traitement / de consultations basées sur deux poids de bien-être par nuit, des consultations de bien-être à l'arrivée et au moment du départ, des chambres /suites exclusives, les repas et des boissons non alcoolisées, ainsi que les transferts de et vers la propriété. Nos clients doivent avoir au moins 16 ans.

À Vana, une expérience culinaire nutritive est essentielle. Notre cuisine encourage les clients à voir la nourriture d'un oeil différent, comme une expérience qui ravit, nourrit et guérit. Les clients peuvent choisir parmi une variété de plats non végétariens, végétariens et végétaliens. Nous croyons en l'utilisation des produits locaux, de saison, frais et biologiques autant que possible et nous procurons des variétés locales conformément à nos valeurs. Nous ne nous servons pas du transport aérien pour transporter notre nourriture. Nous n'utilisons ni sucres raffinés, ni céréales ni huiles.

Nos hôtes ont le choix entre deux restaurants, Salana et Añayu. Salana s'inspire de diverses cuisines et s'appuie sur nos principes de bien-être, tandis qu'Añayu combine les recettes indiennes et les impératifs ayurvédiques

Des espaces de vie privés au sein de la retraite réunissent divers éléments de notre philosophie: l'esthétique contemporaine, des matériaux sur mesure et naturels, un confort exceptionnel, un éclairage, une conception et une simplicité réfléchis. Les 66 chambres et les 16 suites ont vue sur l'ancienne forêt de sals ou sur nos jardins et nos vergers. Elles ont toutes leur balcon ou terrasse privé. Nous sommes passionnés par l'écologie et avons utilisé des matériaux durables, lorsque possible, ce qui inclut des planchers en bambou, du bois certifié FSC et même un linge de maison certifié biologique

Avec une palette de couleurs neutres et des œuvres signées par l'artiste Siraj Saxena, nos chambres évoquent un sentiment d'harmonie et de bien-être, ce qui permet aux clients de se reposer, de réfléchir et d'entrer en contact avec la nature



Nos chambres donnant sur les forêts et les jardins ont la même disposition et sont confortablement aménagées pour une ou deux personnes. Avec une configuration unique, une suite Bodhi offre de l'intimité dans son salon et sa chambre, et comprend de plus un petit espace bien-être pour les traitements ou la méditation. Les suites donnant sur la forêt, avec leur grand salon, semblent éthérées et créent l'illusion de faire partie de la forêt en face. Notre suite Esteva est un hommage aux architectes de Vana Malsi Estate et elle est unique en raison de la lumière naturelle qui y pénètre et le sens d'espace qu'elle projette. La suite Vana bénéficie d'une vue à 180 degrés sur les collines et la forêt et est la suite la plus spacieuse à Vana Malsi Estate.

Les espaces communs de la retraite rapprochent les gens, dans un environnement qui est la guérison en soi, et parfois même une source d'inspiration.

Au cœur même de la retraite se trouve le Kila, où les clients trouveront Salana et Añayu, le salon Kila, Dukān - la boutique et une bibliothèque. La retraite offre plusieurs espaces de réflexion, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur et dispose d'un espace unique de rencontre, l'arbre de Bodhi, pour les discours du soir et des séances pendant les retraites spéciales. Des espaces de réunion inspirants peuvent accueillir de petits groupes qui souhaiteraient combiner un atelier privé et une expérience de bien-être sur mesure.

Nous croyons que tout contribue au bien-être d'un individu - l'architecture, la nature, la conception, la musique, l'art, les arômes, le service et les saveurs. Il suffit d'être à Vana pour jouir d'un sentiment de bien-être. La retraite a été conçue par le célèbre studio de design espagnol, Esteva i Esteva Arquitectura, qui a réussi à combiner un design contemporain tout en restant sensible à la nature. Plusieurs types de médiums artistiques ont été intégrés par Siraj Saxena, dont le travail fait partie intégrante de l'esthétique de Vana. La tenue pour nos clients et l'équipe a été conçue par Abraham & Thakore ainsi que Cortana.

Vana a lancé sa propre gamme de produits, Vanaveda. Elle réunit les bienfaits et les aspects bénéfiques des meilleures plantes et huiles, organiques dans la mesure du possible, pour rétablir l'équilibre et mettre en valeur le sens de bien-être. Nous croyons que la peau est un médium physique important, et l'odorat est un moyen permettant d'atteindre des expériences transformatives. Les hôtes trouveront des produits Vanaveda dans toutes les chambres et dans les espaces de bien-être, et certains en vente à Dukān. La gamme comprend des produits pour la peau et le cuir chevelu, des huiles de massage, des huiles essentielles indiennes les plus pures et des bougies de cire de soja. Nous avons utilisé les connaissances en Ayurvéda pour créer trois lignes au sein de la gamme Vanaveda pour les trois types de corps (doshas) qui sont Vata, Pitta et Kapha.

Pour rendre l'expérience de bien-être aussi significative que possible, les activités de la retraite sont offertes chaque jour et incluent le yoga de groupe, la méditation guidée, la thérapie par la musique (les chants Raag), des cours en cuisine nutritionnelle, des interactions avec nos experts de bien-être et plus encore. La retraite est également en train de conceptualiser des ateliers de bien-être et des excursions en groupe avec un accent sur le bien-être qui seront disponibles en temps voulu. En outre, des retraites spirituelles et saisonnières spéciales seront également disponibles à Vana Malsi Estate à des périodes pré-établies chaque année.



L'équipe de Vana est sensible aux saines pratiques écologiques comme en témoigne leurs efforts pour que la retraite apparaisse dans le classement LEED et le fait que la retraite gère son énergie et ses déchets avec soin. Vana serait l'une des rares propriétés à l'échelle mondiale à utiliser des draps et des serviettes de bain certifiés biologiques. Son usine de mise en bouteille permettra d'économiser jusqu'à 100 000 bouteilles plastique par an. Notre engagement envers l'environnement est également démontré par notre accent sur la nourriture qui est locale, de saison et bio dans la mesure du possible.

Notre équipe est composée de personnes provenant de divers milieux, chacune dédiée à son domaine, au bien-être dans son ensemble et à la mission de Vana. Croyant fermement en ce que Vana envisage de faire, nous sommes guidés par notre vision : «Notre vie sera l'expression de notre conviction profonde d'être au service du bien-être et de le mettre en valeur.»

Les efforts pour créer la prochaine retraite Vana sont déjà en cours. Les retraites Vana ont été fondées par Veer Singh et sont gérées par lui et l'équipe engagée de Vana.