

режима. Две недели интенсивных занятий, жизнь по расписанию. Первые три дня было тяжело: нужно было перестроиться на местное время, привыкнуть к высокой влажности и, конечно, серьезным физическим нагрузкам. Распорядок дня следующий: начиная с восхода солнца — час йоги (после занятия ты выжатый лимон), в десять утра — завтрак. Потом до шести вечера свободное время: плаваешь в океане, обедаешь киноа с маслом, читаешь. Затем группа снова собирается на террасе для медитации. Часы пролетают как миг: делаются дыхательные упражнения, потом к ним добавляются мантры — вслед за ней тянем звук «омм». Задача медитации — провести некоторое время не получая никакой новой информации о мире, переосмысливая недавние проблемы и таким образом перерабатывая стресс. После медитации голода обычно не чувствуешь, поэтому я ела что-то легкое — пила сок из ростков пшеницы, ложилась спать. На четвертый день, когда все в группе акклиматизировалось и вошли в ритм, Аня начала поднимать планку: асаны становились все сложнее, занятия интенсивнее.

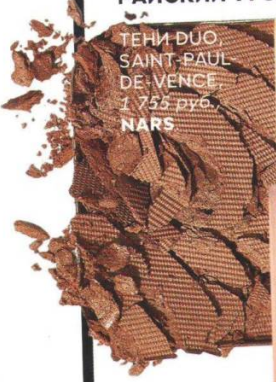
К концу поездки я стала гораздо легче выполнять виньясы — плавно переходы из одной позы в другую, что требует полного сосредоточения и серьезной физической формы. И даже освоила сложнейшую позу скорпиона (стойка на локтях с закинутыми вперед к голове ногами) — для меня это был огромный прогресс! Мои мышцы не просто окрепли — они стали стальными, к тому же йога выводит лишнюю воду из организма и сжигает жир. Важный тропический климат идеален для занятий — мышцы и связки растягиваются лучше, поэтому сложные асаны даются легче.

Не берите с собой декоративную косметику и запас шоколадок: вы едете, чтобы отдохнуть от цивилизации и ее правил, цель поездки — оздоровительная. Я беру с собой только натуральные масла — миндальное, кокосовое: они подходят для лица, тела и волос. Кладу в чемодан хлопчатобумажные легинсы, любимый желтый свитер Jade из натурального каучука, классические биодобавки: омега-3, мореллу, детокс-чай Yogi Tea.



БЕРЕГ УТОПИИ

НОВИНКИ КРАСОТЫ ЗОВУТ В ДОРОГУ. ЗА КАЖДЫМ ОТТЕНКОМ И НОТой — РАЙСКИЙ УГОЛОК.



ТЕНИ DUO, SAINT-PAUL DE VENCE, 1 750 руб., NARS



ФРУКТОВЫЙ АРОМАТ SEXY RIO DE JANEIRO, 30 мл, 3 500 руб., MICHAEL KORS.



ТЕНИ COUTURE PALETTE, SAHARIENNE, 3 550 руб., YVES SAINT LAURENT.



ВОСТОЧНЫЙ АРОМАТ AFRICA, 100 мл, 5 900 руб., CAROLINA HERRERA; ЦИТРУСОВЫЙ АРОМАТ COTE D'AZUR, 50 мл, 7 200 руб., ORIBE.



БЛЕСК-БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ PHYTO-LIP TWIST, 07, 2 680 руб., ТЕНИ PHYTO-OMBRE, 02, 5 130 руб., ВСЕ SISLEY.



Чувственное сочетание бразильского манго и ванили Майкл Корс впервые услышал на пляжах Копакабаны и попросил парфюмеров воссоздать его в аромате Sexy Rio de Janeiro. Экзотические запахи — тренд этой весны. В композиции Africa Carolina Herrera — магические ноты сомалийского ладана и чая ройбуш. А Cote d'Azur — это белый персик и бергамот родом из знаменитого сада виллы Эфрусси-де-Ротшильд. Дополните образ макияжем в тропических тонах, например, средства весенней коллекции Nars повторяют оттенки корицы, карри и мускатного ореха с рынков Джайпура, а тени Sisley — краски ночного неба Мумбая.

АРИЗОНА МЬЮЗ, VOGUE РОССИЯ, 2013.

