

A tropical beach scene with palm trees, lounge chairs, and a clear blue sky. The foreground shows clear, shallow water with a sandy bottom. The middle ground features a white sandy beach with several lounge chairs and umbrellas. The background is a dense line of palm trees and other tropical vegetation under a bright blue sky with scattered white clouds.

# LA GRANDE BELLEZZA

Wie groots en meeslepend wil badderen, boekt  
een nachtje of wat in een van 's werelds beste spa's.  
En wat blijkt? Ze zijn nog best te betalen ook.

*tekst* SUZANNE ARBEID

*Bij het Thaise  
Kamalaya Wellness  
Sanctuary op Koh  
Samui is het credo: zo  
weinig mogelijk prikkels  
van buitenaf*



*Voordat je bij Vana  
Malsi wordt toegelaten  
moet je vijf dagen  
thuis detoxen*

#### SPIRITUEEL

### KAMALAYA WELLNESS SANCTUARY, KOH SAMUI, THAILAND

Enige interesse voor spiritualiteit is wel een voorwaarde voor een verblijf in dit holistische vijfsterrenresort. Het gaat hier om ont-plooiing, groei (figuurlijk dan), en iedereen wordt gelijk behandeld – als een popster welteverstaan. Op de programma's en begeleiding is inhoudelijk weinig af te dingen en er is volop persoonlijke aandacht. Alles draait om tradities, filosofieën en concepten. Zo is het resort gebouwd op een steile heuvel, precies boven een eeuwenoude meditatiegrot van boeddhistische monniken. Het gesteente uit de grot komt terug in de kamers. Ook niet mis: de in kimono gestoken personeelsleden kennen elke gast bij naam.

Eigenaren John en Karina Stewart weten wat ze willen. Ze ontmoetten elkaar ooit in een Indiase commune en zijn aanhangers van het Monk Chic-principe: alles voelt comfortabel en luxe, zonder dat het overdreven wordt. Veel natuurlijke producten, zoals bamboe, hout en katoen. Geen tv op de kamer en wifi moet je aanvragen. Het credo is: zo weinig mogelijk prikkels van buitenaf. Resultaat: een serene rust die uitnodigt om 'je gevoelens te laten zijn'. Wie dat niet zomaar lukt, kan ter plekke in de leer bij de inmiddels wereldberoemde Rajesh Ramani, een Indiase bankier die zijn geluk zocht en vond als hindoe-monnik. Kun je gerust doen, Halina Reijn en Annie Lennox gingen je voor. Thema's: emotionele balans en de kracht van het loslaten. Naast de verschillende wellnessprogramma's rondom detox, stress en burn-out, fitness en yoga, zijn er elke dag workshops en lezingen op het gebied van pilates, tai chi, *qigong* of aquarobics en cardio. Je nieuwe leven thuis vasthouden? Overweeg de kookworkshop.

*Prijzen: Relax & Renew-programma van drie nachten € 1175, uitgebreide detoxkuur vanaf zeven nachten € 2988, kamalaya.com. Voor een gratis upgrade en voucher t.w.v. € 150, te besteden in de spa, boek je via puurenkuur.nl*

#### ESTHETISCH

### VANA MALSI, DEHRADUN, INDIA

Het was de spa-opening van het jaar. Vijfjaar werd eraan gebouwd voordat dit resort aan de voet van de machtige Himalaya begin dit jaar openging. Het moest een plek worden waar architectuur – het resort werd ontworpen door het Spaanse architectenduo Esteva i Esteva – hand in hand zou gaan met natuur, gezondheid, muziek en kunst vanuit de gedachte dat esthetiek bijdraagt aan het welzijn van de mens. Want dat is het doel: een algeheel gevoel van *wellbeing*. Sommigen zien Vana Malsi als een ashram voor de moderne wereld: een plek om ultiem geluk te ervaren. Zowel de Tibetaanse als de Chinese als de ayurvedische gezondheidsleer wordt hier toegepast. En dan is er nog de magie van de natuur. Wilde apen banjeren door de tuin, je raakt bedwelmd door de zoete geur van mango- en lycheebomen en waar je ook kijkt staan exotische bloemen ter verering van de hindoegoden. Het resort werd dit jaar door *Condé Nast Traveller* dan ook tot Best New Destination Spa gekroond. Er is één maar: niet iedereen wordt zomaar toegelaten. Wie hier te gast wil zijn, moet zich minstens vijf dagen verbinden aan een van de programma's en thuis alvast wat huiswerk hebben gedaan. Dat wil zeggen: gestopt zijn met cafeïne, alcohol en roken, geen voorverpakt voedsel meer eten, maar verse groenten, fruit, noten, granen en peulvruchten. En per dag vijf glazen warm water wegklokken. Pas dan kun je deelnemen aan de massages, spabehandelingen en yogasessies. Maar hoeveel moeite is dat nou helemaal, voor een trip naar het nirwana?

*Prijzen: vanaf € 427 per nacht met een minimumverblijf van vijf nachten, vanaretreats.com*