

## Позитивная энергия | Energie positive

Author: Надежда Сикорская, [Женева](#) , 20.11.2024.



Женевские предпринимательницы Нэйла Саейг и Виктуар Кампу (DR)

Однажды побывав в открывшейся недавно в Женеве Sol Studio, вы непременно захотите вернуться, чтобы вновь испытать удовлетворение от эффективной тренировки, способствующей душевному покою.

|  
Une fois que vous aurez visité le nouveau Sol Studio à Genève, vous voudrez assurément y revenir pour éprouver la satisfaction d'une séance d'entraînement efficace combinée à la tranquillité d'esprit.

Energie positive

Каждый заботливый родитель проходит со своим чадом круги, связанные с его (или ее) взрослением: в какой детский сад отдать? в какую школу? а вуз? Когда все эти выборы сделаны и учеба позади, то встает следующий вопрос: что делать с полученным дипломом? Особенно если его обладатель – не врач или, скажем, слесарь-заточник, а специалист более широкого профиля.

Нам показалось интересным поделиться с вами примером успешного использования «общих знаний», полученными Нэйлой Сайег и Виктуар Камбур в Лозаннской школе гостиничного бизнеса или гостеприимства, как иногда называют по-русски EHL, Ecole Hôtelière de Lausanne, о которой Наша Газета не раз писала по самым разным поводам. (Так и хочется написать «Их подружила Лозанна», но воздержимся.) В сентябре этого года две эти молодые дамы открыли в центре Женевы студию Sol Studio, которую сами презентуют как «прибежище, где вы можете испытать преобразующую силу целостного здоровья через движение и телесную терапию». От себя и более простым языком скажем, что отличное качество тренировок совмещается там с легкой, приветливой атмосферой, так что отбоя от посетителей нет – хочешь получить место, записывайся заранее! В чем секрет успеха? Об этом мы поговорили с молодыми предпринимательницами, которым нет еще и тридцати, для начала попросив обеих представиться. Что они и сделали легко и непринужденно, ведь этому тоже учат в EHL. Так что знакомьтесь.

Нэйла Сайег родилась в Бейруте, ее детство прошло в нескольких странах, где по работе оказывался ее отец. Отсюда, а также из учебы в Международной школе Женевы, – владение несколькими языками и «интернациональный» взгляд на мир, который и подтолкнул к получению высшего образования в EHL. Именно там она смогла облечь в профессиональную форму навыки, приобретенные в родительском доме, где гостеприимство – основа всего.

Виктуар Камбур появилась на свет в США и приехала в Швейцарию в подростковом возрасте. С детства обладая организационными способностями и ценя человеческое общение, в EHL она нашла идеальное для себя место для профессионального становления.

Обе не скупятся на слова благодарности в адрес alma mater, выпускникам которой не приходится напрягаться с поиском работы – рекрутеры сами приходят за ними на кампус. Их интерес понятен: за время учебы студенты проходят две обязательные стажировки, так что дипломы они получают совсем молодыми, но уже обладая практическим опытом работы. Кроме того, два раза в год в EHL устраиваются так называемые «Карьерные ярмарки», куда приходят представители крупнейших компаний, причем далеко не только из гостиничной сферы, но и из банков, из люксовых брендов, из международных корпораций. Получили интересные предложения и наши собеседницы, но, поработав в рекламном агентстве (Нэйла) и в консалтинговой компании (Виктуар), обе решили пойти на риск и открыть собственное дело – «захотелось самим стать начальницами», признаются они, смеясь. Идти на риск не в одиночку, а вдвоем не так страшно, вот и родился тандем. И общий проект под названием Sol, в котором заключены заимствованные из разных языков понятия почвы, души, солнца, энергии...



Вот они - чудо-реформеры!

Неожиданным образом катализатором в выборе сферы деятельности тоже стала лозаннская школа.

«Я начала заниматься спортом из-за проблем со спиной, которые получила, когда работала официанткой во время первой стажировки, - признается Нэйла Сайег. - Начала с пилатес, потом перешла к йоге, дальше начала совмещать обе практики. Это меня спасло, причем не только физически, но и умственно, научив добиваться внутреннего покоя».

Виктуар тоже пришла к регулярным тренировкам во время стажировки, но чуть иначе. «Я проходила стажировку в гостинице в Гонконге, работала шесть дней в неделю, а единственным выходным был понедельник, когда все мои друзья были заняты, - вспоминает она. - Чтобы как-то занять себя, я пошла в спортивный клуб, который оказался просто потрясающим! Оглядываясь назад, я понимаю, что без этой поддержки просто не выдержала бы огромной нагрузки на работе, и с тех пор ежедневные занятия стали частью моей жизни».

Но одно дело - просто ходить на тренировки, и другое - организовывать их для кого-то, создавать структуру, находить тренеров, работать с клиентами. Не ограничиваясь лишь логистикой, обе девушки прошли необходимую подготовку и сами ведут занятия пилатес и йогой. В остальном обязанности между ними распределены так: Виктуар отвечает за все административно-кадровые вопросы, а Нэйла - за продвижение проекта, маркетинг и коммуникацию. Но все решения принимаются сообща.

На вопрос о секрете их успеха Нэйла, не задумываясь, отвечает - «consistency», то есть постоянство, стабильность. «Мы с Виктуар все время в студии, каждый день, и делаем все, чтобы каждый посетитель раз за разом получал обслуживание на одном и том же высоком уровне. Таким образом вырабатывается доверие как внутри нашей команды, так и у клиентов. Опять же помогает опыт ENL, приучившей нас к «целостному подходу», от начала до конца: от уборки помещения до подготовки тренеров».

Не сомневаемся, что среди наших читателей есть те, кто увлекаются подобными упражнениями, не всегда зная, что им больше подходит - пилатес или йога. Некоторые думают, например, что йога слишком медлительна, а потому менее эффективна. Оказывается, это не так, и выбирать вовсе не обязательно. «Обе эти системы упражнений важны для нашего тела и прекрасно дополняют друг друга», настаивает Виктуар.



Место, где можно зарядиться позитивной энергией

Sol Studio – одно из считанных в Женеве мест, где можно позаниматься на реформере для пилатеса – тренажере, не дающем нагрузку на суставы и позвоночник, но повышающем координацию и гибкость, улучшающем общее самочувствие и снимающем стресс. Занятия на реформере оптимальны для тех, кто не любит слишком интенсивные тренировки и не ставит перед собой цель сжечь по максимуму жира за кратчайшее время, причем касается это как женщин, так и мужчин. Йога же, помимо этого, приносит внутренний покой, столь необходимый нам в нестабильные времена, учит правильно дышать, управлять своим телом и духом. «Но не все классы йоги медлительны! – уверяет Нэйла Сайег. – Многие очень даже динамичны!»

К услугам тех, для кого занятия оказались слишком интенсивными, – терапевтический бразильский массаж. Испробовавшие его на себе говорят, что потрясающий! По нашим наблюдениям, редкий посетитель покидает Студио, не отведав одного из видов кофе или чая, которые здесь прекрасно готовят, или имбирного shot, сразу прочищающего мозги. Можно побаловать себя и эксклюзивной выпечкой – бог с ними, с калориями, один раз живем!

Спрос определяет предложение и, видя, как успешно развивается проект, нельзя не думать о следующих шагах. Нэйла и Виктуар проявляют осмотрительность и благоразумие, не стремясь к слишком быстрой экспансии. «Главное для нас – сохранить самобытность нашей концепции, продолжать уделять внимание каждой детали, культивировать ту позитивную энергию, которую нам удалось создать», говорят они, и нам остается лишь пожелать им успеха и посоветовать вам, дорогие читатели, побывать в Sol Studio и убедиться в том, что все вышесказанное – чистая правда.

<https://solstudio.ch/>

14 rue Maunoir, 1207, Geneva



[Надежда Сикорская](#)

Nadia Sikorsky

Rédactrice, NashaGazeta.ch

---

**Source URL:** <https://www.nashagazeta.ch/news/la-vie-en-suisse/pozitivnaya-energiya>