

МЕТОД SHA

SHA дарит впечатления, преображающие жизнь, что помогает нашим гостям достичь и поддерживать оптимальное состояние здоровья, которое позволит им полностью реализовать их физический, умственный и духовный потенциал. Ключевым аспектом этого является метод SHA, разработанный на научной основе и позволяющий в кратчайшие сроки, с помощью разнообразных и очень эффективных дисциплин, улучшить и укрепить состояние здоровья с применением глобального комплексного подхода, а также предоставить знания, необходимые для поддержания оптимального состояния здоровья, достигнутого во время пребывания в SHA.

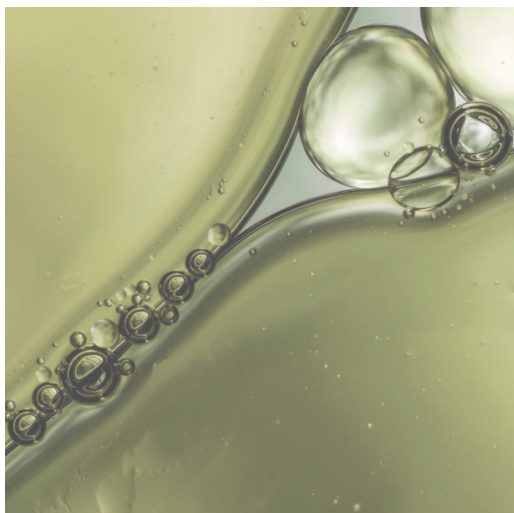


ПРОГРАММЫ ПО УХОДУ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Программы SHA Wellness Clinic направлены на то, чтобы помочь вам достичь и сохранить оптимальное состояние здоровья и самочувствия при помощи глобального комплексного подхода к здоровью, который сочетает в себе проверенные и эффективные дисциплины как научной, так и холистической медицины, с особым вниманием к здоровой, сбалансированной, разнообразной и аппетитной пище.

Независимо от выбранной программы, вы пройдете диагностические исследования и получите широкий спектр процедур и консультаций согласно вашим потребностям и предпочтениям, которые, как и целый ряд активных мероприятий, помогут вам достичь ваших целей.

Важным аспектом пребывания в SHA является обучение здоровому образу жизни, которое позволит вам приобрести повседневные здоровые привычки, способствующие дальнейшему процессу улучшения состояния здоровья, самочувствия и жизненной энергии, что подарит вам ощущение полноты жизни.



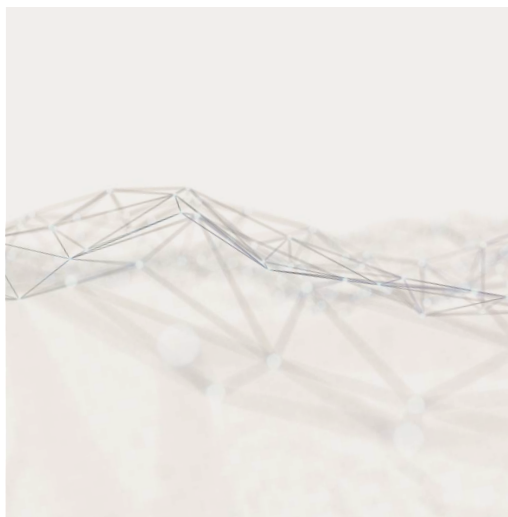
Detox & Optimal Weight

Начиная с 7 дней



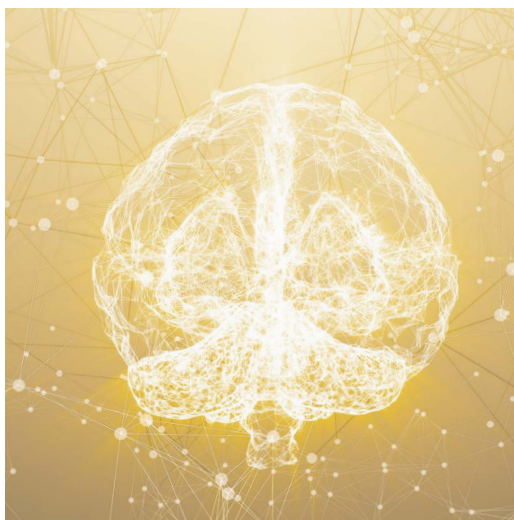
Версия Intensive

Начиная с 7 дней



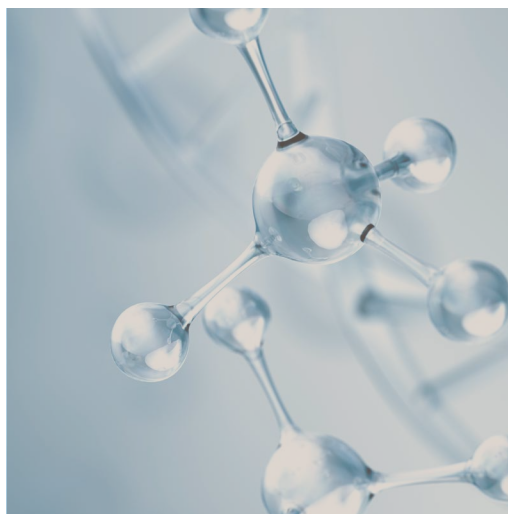
Rebalance & Energise

Начиная с 4 дней



Leader's Performance

Начиная с 7 дней



Well-ageing & Prevention

Начиная с 7 дней

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НЕДЕЛИ

Ко всем нашим программам можно добавить дополнительные недели, на протяжении которых мы предложим вам процедуры, которые помогут достичь ваших целей в отношении здоровья.

Detox & Optimal Weight

Эффективная синергия для очищения организма
и достижения здорового веса

Эта программа разработана для достижения заметных конкретных результатов в процессе очищения организма и активации метаболизма. Наш подход направлен на глубокое очищение и стимуляцию метаболизма, причем мы уделяем особое внимание получению эффективных и стойких результатов, которые позволят вам достичь оптимального состояния здоровья.

ЧЕГО МОЖНО ОЖИДАТЬ ОТ ЭТОЙ ПРОГРАММЫ?

- **Стимулирование процесса очищения организма** путем сочетания двух важных подходов: достижение идеального веса в здоровом ритме и одновременное очищение и детоксикация организма для оптимального состояния здоровья.
- Анализ различных показателей метаболизма и детоксикации, а также **меры, направленные на борьбу с различными нарушениями метаболизма.**
- **Стимулирование физической активности** как ключевого аспекта, позволяющего достичь идеального веса и улучшить способность организма к естественному и эффективному очищению.

ЭТА ПРОГРАММА ПОДХОДИТ ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ

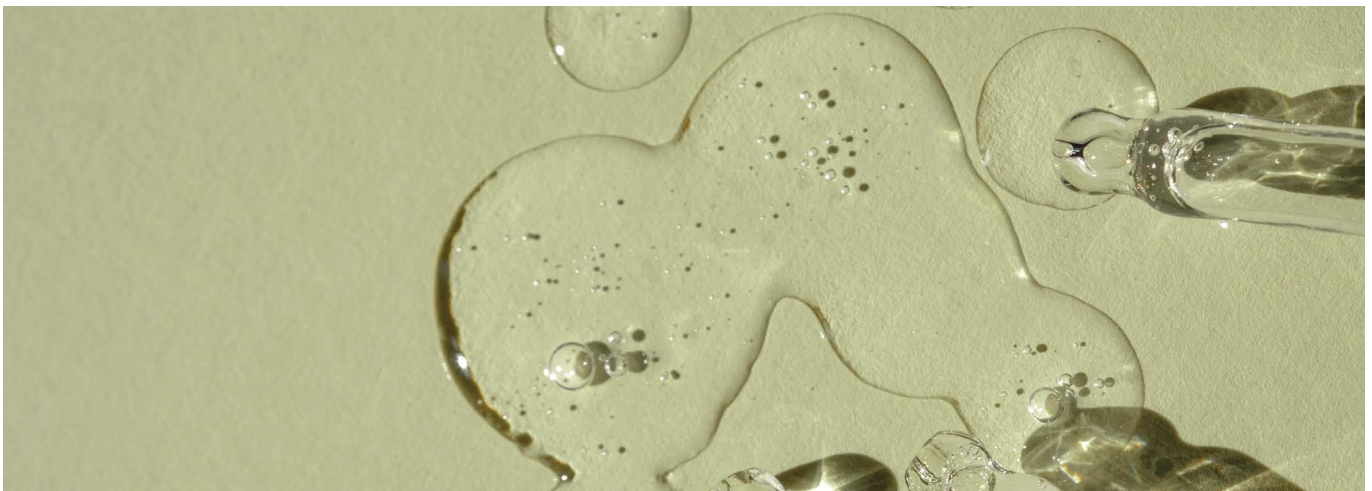
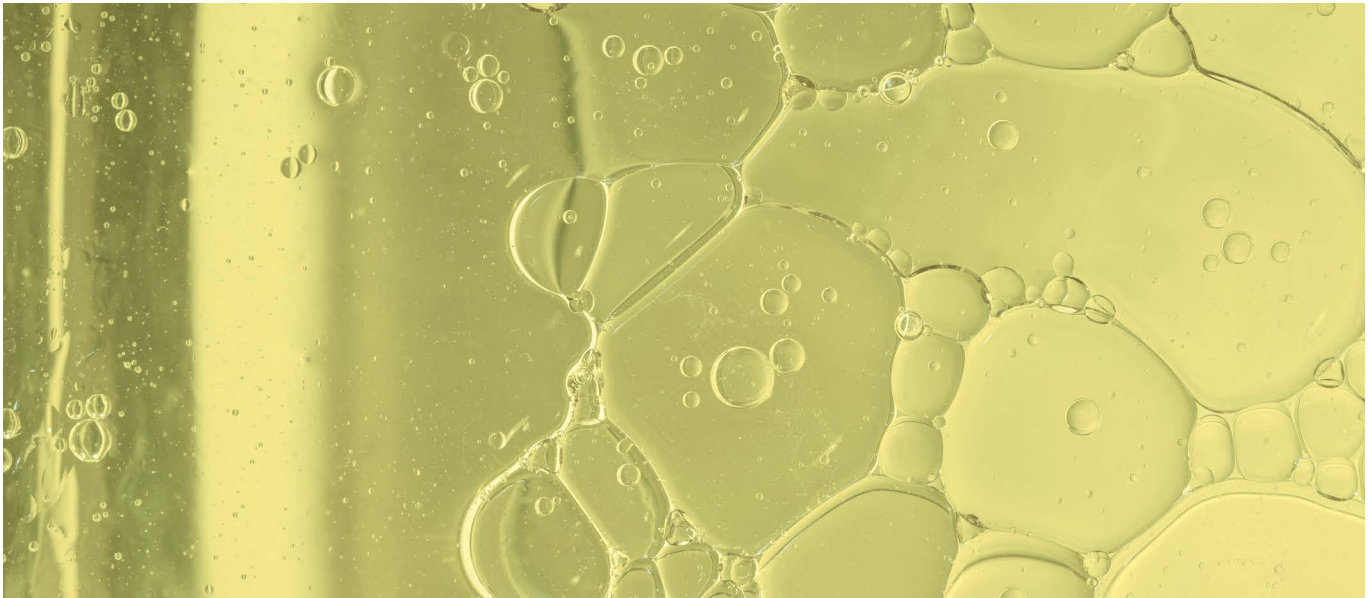
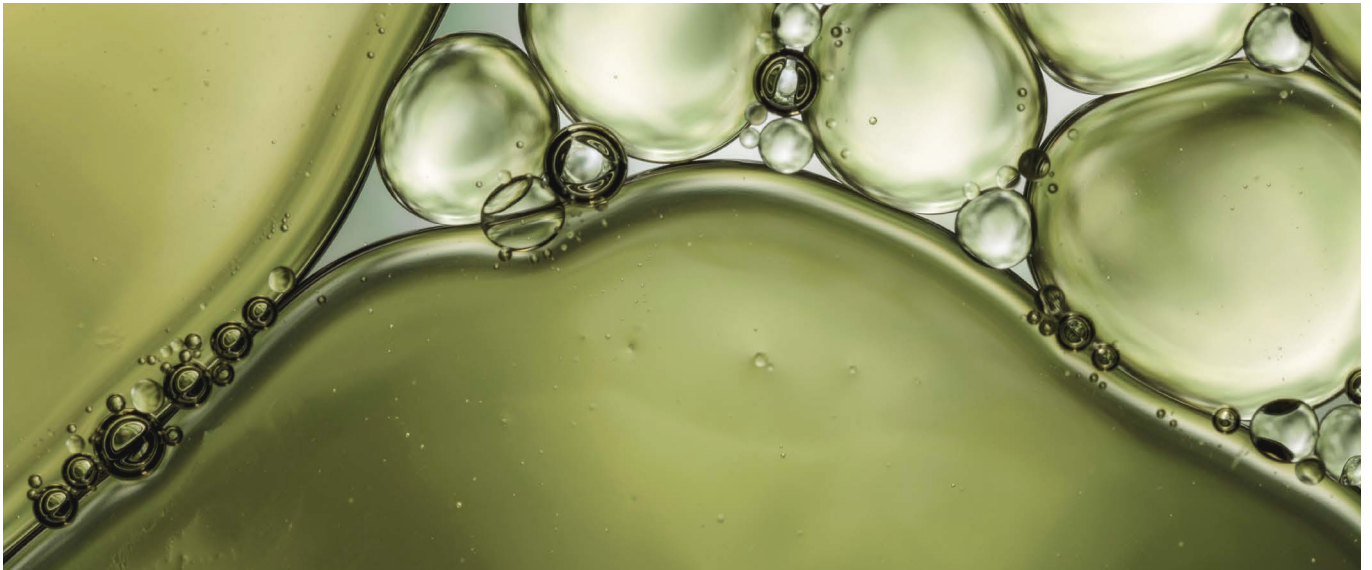
- У вас есть **вредные привычки**, такие как избыточное употребление кофе, спиртных напитков и медикаментов, табакокурение и/или неправильное питание и т. д.
- Вы страдаете лишним весом или ожирением и **хотите улучшить свое состояние здоровья** либо сбросить или набрать несколько килограммов, чтобы лучше выглядеть.
- Ваш организм **физиологически не способен полноценно выполнять** функцию выведения токсинов.



МЕТОДИКА

Под контролем и при содействии нашей команды специалистов вы ознакомитесь с новыми здоровыми привычками, для чего применяются:

- Персонализированный план питания и ухода за здоровьем.
- Натуральная терапия и высокотехнологичные процедуры, действие которых направлено на снижение массы тела, выведение токсинов из организма и укрепление естественных механизмов очищения.
- Контроль веса и наблюдение за изменениями веса и состава тела.
- Рекомендации относительно образа жизни, включая занятия, способствующие приобретению новых здоровых привычек.



DETOX & OPTIMAL WEIGHT

Начиная с 7 дней

	7 дней	За дополнительную неделю
МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ		
Оценка состояния здоровья	1	-
Передовая профилактическая диагностика	1	-
<ul style="list-style-type: none"> · Анализ состава тела · 3D-сканирование тела · Измерение основных показателей жизнедеятельности · Тестирование когнитивной сферы · Анализ состояния сердечно-сосудистой системы и деятельности нервной системы · Измерение накопления конечных продуктов гликирования 		
Клинический анализ в начале программы	1	-
Oxytest — тест для определения уровня оксидативного стресса организма	1	-
Общая медицинская консультация в начале программы	1	-
Общая медицинская консультация в конце программы	1	-
Консультация специалиста по регенеративной медицине	-	-
Консультация специалиста по ревитализационной медицине	1	-
Консультация специалиста в области здорового старения	-	-
Консультация специалиста в области эстетической медицины	1	-
Отслеживание для контроля веса посредством анализа состава тела	2	3
3D-сканирование тела в конце программы	1	-
Витаминный комплекс Be Slim	1	-
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ		
Консультация специалиста в области питания и натуротерапии	1	-
План питания, адаптированный к вашим потребностям	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1
Сеанс осознанного питания	1	-
Контроль питания в течение всего срока пребывания	1	1
Персонализированный план ухода за здоровьем	1	-
Групповой мастер-класс здоровой кухни в The Chef's Studio	1	1
НАТУРОТЕРАПИЯ		
Диагностический сеанс по методике традиционной китайской медицины, включая сеанс акупунктуры	1	-

НАТУРОТЕРАПИЯ	7 дней	За дополнительную неделю
Сеанс акупунктуры	1	2
Сеанс гидротерапии толстой кишки	2	1
ВЕЛНЕС		
Подводная терапия	2	2
Высокотехнологичная процедура в соответствии с вашими потребностями: Isoone или Indiba для тела	1	2
Процедура гидроэнергетического детокс-восстановления, которая включает гидроароматерапию, фитогрязевую терапию и гидроджет	2	2
Детокс-терапия SNA	2	2
Сеанс криотерапии	1	1
Интенсивное моделирующее обертывание	1	1
Сеанс Vela Shape, 1 зона	-	1
Посещение зоны гидротерапии по назначению врача (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермический душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)		
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ		
Функциональная оценка у персонального тренера	1	-
Персональная тренировка, которая может включать одно из следующих занятий в зависимости от ваших потребностей: стретчинг, кинезис, боди-тон, аквааэробика, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HIIT) или пилатес на мате	1	2
Групповая тренировка в соответствии с вашей целью по достижению оптимального веса	2	2
HEALTHY LIVING ACADEMY		
Бесплатный доступ к групповым занятиям: беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы здоровой кухни и т. д.		

7 дней	Дополнительная неделя
4 500 €	3 500 €

*Intensive***DETOX & OPTIMAL WEIGHT**

Начиная с 7 дней

	7 дней	За дополнительную неделю
МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ		
Оценка состояния здоровья	1	-
Передовая профилактическая диагностика	1	-
<ul style="list-style-type: none"> · Анализ состава тела · 3D-сканирование тела · Измерение основных показателей жизнедеятельности · Тестирование когнитивной сферы · Анализ состояния сердечно-сосудистой системы и деятельности нервной системы · Измерение накопления конечных продуктов гликирования 		
Клинический анализ в начале программы	1	-
Охуtest — тест для определения уровня оксидативного стресса организма	1	-
Общая медицинская консультация в начале программы	1	-
Общая медицинская консультация в конце программы	1	-
Консультация специалиста по регенеративной медицине	1	-
Консультация специалиста по ревитализационной медицине	1	-
Консультация специалиста в области здорового старения	1	-
Консультация специалиста в области эстетической медицины	1	-
Сыворотка Cleanse Detox	2	-
Сыворотка Weight Control	-	1
Отслеживание для контроля веса посредством анализа состава тела	2	3
3D-сканирование тела в конце программы	1	-
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии	1	-
Витаминный комплекс Be Slim	1	-
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ		
Консультация специалиста в области питания и натуротерапии	1	-
План питания, адаптированный к вашим потребностям	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1
Сеанс осознанного питания	1	-
Контроль питания в течение всего срока пребывания	1	1
Персонализированный план ухода за здоровьем	1	-
Групповой мастер-класс здоровой кухни в The Chef's Studio	1	1
НАТУРОТЕРАПИЯ		
Комплексная оценка биоэнергетического состояния и составление схемы электромагнитного поля	1	-

НАТУРОТЕРАПИЯ	7 дней	За дополнительную неделю
Сеанс акупунктуры	2	2
Сеанс гидротерапии толстой кишки	2	1

ВЕЛНЕС

Подводная терапия	2	2
Высокотехнологичная процедура в соответствии с вашими потребностями: Isoone или Indiba для тела	2	2
Процедура гидроэнергетического детокс-восстановления, которая включает гидроароматерапию, фитогрязевую терапию и гидроджет	3	2
Детокс-терапия SHA	2	2
Сеанс криотерапии	2	1
Интенсивное моделирующее обертывание	1	1
Сеанс прессотерапии	1	2
Процедура для тела Slim & Fit	1	-
Сеанс Vela Shape, 1 зона	1	1

Посещение зоны гидротерапии по назначению врача (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, бипермический душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Функциональная оценка у персонального тренера	1	-
Персональная тренировка, которая может включать одно из следующих занятий в зависимости от ваших потребностей: стретчинг, кинезис, боди-тон, аквааэробика, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HITT) или пилатес на мате	2	2
Групповая тренировка в соответствии с вашей целью по достижению оптимального веса	2	2

HEALTHY LIVING ACADEMY

Бесплатный доступ к групповым занятиям: беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы здоровой кухни и т. д.

7 дней	Дополнительная неделя
6 000 €	4 000 €

Rebalance & Energise

Ревитализация организма для восстановления и достижения максимального уровня жизненной энергии, а также физического и умственного равновесия

Rebalance & Energise отличается инновационным подходом, который включает клинически проверенные и патентованные технологии и процедуры, направленные на снятие стресса, восстановление баланса систем организма и ревитализацию его функций на клеточном уровне, что способствует максимальному восстановлению и заметному повышению жизненной энергии.

ЧЕГО МОЖНО ОЖИДАТЬ ОТ ЭТОЙ ПРОГРАММЫ?

- Восстановление и ревитализация организма с помощью различных методов натуральной терапии и процедур научной медицины, которые **сокращают негативное воздействие продолжительного стресса**.
- **Повышение уровня жизненной энергии** с помощью процедур ревитализационной медицины и энергетического здоровья, которые придают энергию на клеточном уровне и улучшают функционирование всех систем организма, способствуя клеточному здоровью и долголетию.

ЭТА ПРОГРАММА ПОДХОДИТ ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ

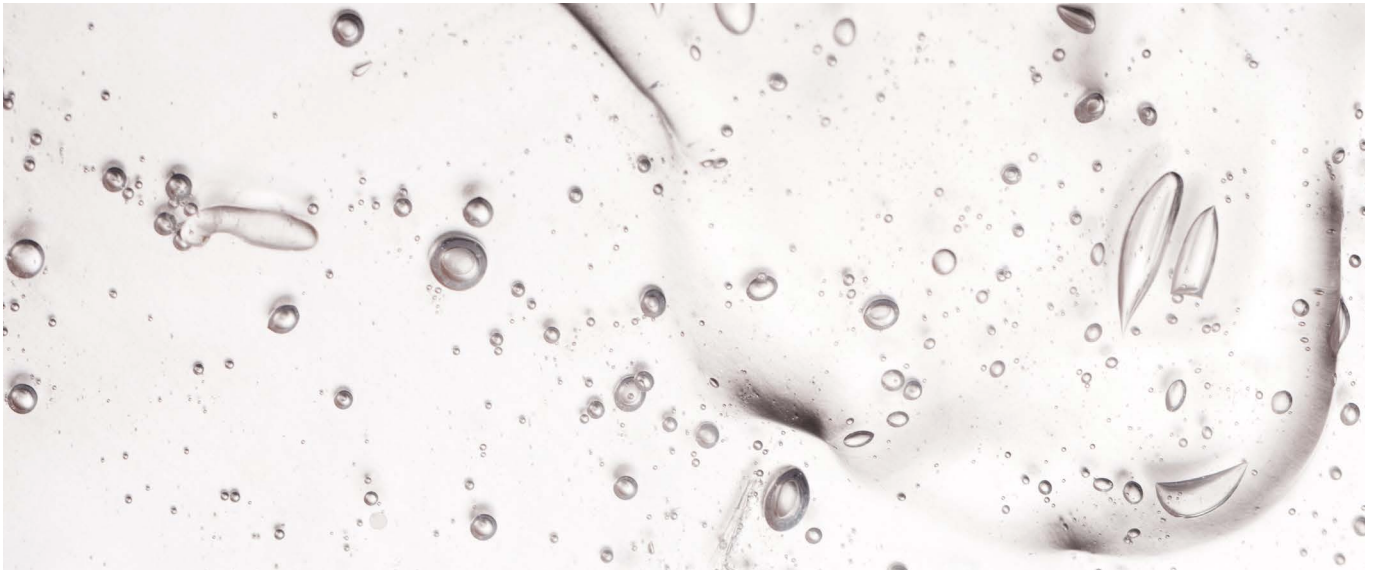
Вы ощущаете усталость и хотите **восстановить запас энергии**, добиться ревитализации организма или снизить уровень стресса, а также стремитесь **забыть о повседневной суете и расслабиться**, одновременно приобретая новые навыки здорового образа жизни.

МЕТОДИКА

Под контролем и при содействии нашей команды специалистов вы ознакомитесь с новыми здоровыми привычками, для чего применяются:

- Персонализированные планы питания и ухода за здоровьем.
- Методы натуральной терапии и высокотехнологичные процедуры.
- Рекомендации относительно образа жизни, включая занятия, способствующие приобретению новых здоровых привычек.





REBALANCE & ENERGISE

Начиная с 4 дней

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ	4 дня	7 дней	За дополнительную неделю
Оценка состояния здоровья	1	1	-
Передовая профилактическая диагностика	1	1	-
· Анализ состава тела			
· 3D-сканирование тела			
· Измерение основных показателей жизнедеятельности			
· Тестирование когнитивной сферы			
· Анализ состояния сердечно-сосудистой системы и деятельности нервной системы			
· Измерение накопления конечных продуктов гликирования			
Общая медицинская консультация в начале программы	1	1	-
Общая медицинская консультация в конце программы	-	1	-
Клинический анализ в начале программы	-	1	-
Консультация специалиста по ревитализационной медицине	1	1	-
Процедура внутривенной озонотерапии GAN	1	1	1
Сеанс эмоционального коучинга	-	1	1
Консультация специалиста в области эстетической медицины	-	1	-
Оценка нейрокогнитивного состояния	-	-	1
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ			
Консультация специалиста в области питания и натуротерапии	1	1	-
План питания, адаптированный к вашим потребностям	1	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1	1
Контроль питания в течение всего срока пребывания	-	1	1
Персонализированный план ухода за здоровьем	-	1	-
НАТУРОТЕРАПИЯ			
Комплексная оценка биоэнергетического состояния и составление схемы электромагнитного поля	1	1	-
Сеанс акупунктуры	1	2	1
Сеанс дальнего инфракрасного излучения Relax & Energy	1	1	2
Консультация и сеанс остеопатии или физиотерапии	-	1	1

ВЕЛНЕС	4 дня	7 дней	За дополнительную неделю
Сеанс восточной терапии в соответствии с вашими потребностями: шиацу, нут боран или звуковая терапия с тибетскими чашами	1	1	1
Процедура гидроэнергетического детокс-восстановления, которая включает гидроароматерапию, фитогрязевую терапию и гидроджет	1	1	1
Сеанс криотерапии	1	1	2
Псаммотерапия SHA	-	1	-
Посещение зоны гидротерапии по назначению врача (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битормический душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)			

ТЕЛО И УМ

Индивидуальное занятие по дисциплине для тела и ума со специалистом по холистике согласно вашим потребностям: йога, медитация, майндфулнес или пранаяма

4 дня	7 дней	За дополнительную неделю
1	1	1

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Функциональная оценка у персонального тренера

4 дня	7 дней	За дополнительную неделю
1	1	-

Персональная тренировка, которая может включать одно из следующих занятий в зависимости от ваших потребностей: стретчинг, кинезис, боди-тон, аквааэробика, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HIIT) или пилатес на мате

4 дня	7 дней	За дополнительную неделю
1	2	3

HEALTHY LIVING ACADEMY

Бесплатный доступ к групповым занятиям: беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы здоровой кухни и т. д.

4 дня	7 дней	Дополнительная неделя
2 300 €	4 000 €	3 000 €

Leader's Performance

Оптимальная работоспособность и длительный запас жизненной энергии для тех, кто живет в очень требовательных условиях

Мы осознаем, что лидерам очень сложно выделить время для ухода за здоровьем, и поэтому мы разработали интенсивную программу продолжительностью 7 дней, включающую сочетание самых эффективных процедур и методик как научной, так и холистической медицины, для обеспечения оптимальной работоспособности на физическом и умственном уровне. Программа по уходу за здоровьем для руководителей.

ЧЕГО МОЖНО ОЖИДАТЬ ОТ ЭТОЙ ПРОГРАММЫ?

- Достижение оптимальной работоспособности на физическом и умственном уровне с помощью применения высокоэффективных процедур, в основе которых лежат методы западной и восточной медицины.
- Достижение и поддержание оптимального состояния здоровья в условиях высокого уровня активности, усилий и стресса, со значительным повышением работоспособности и производительности.

ЭТА ПРОГРАММА ПОДХОДИТ ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ

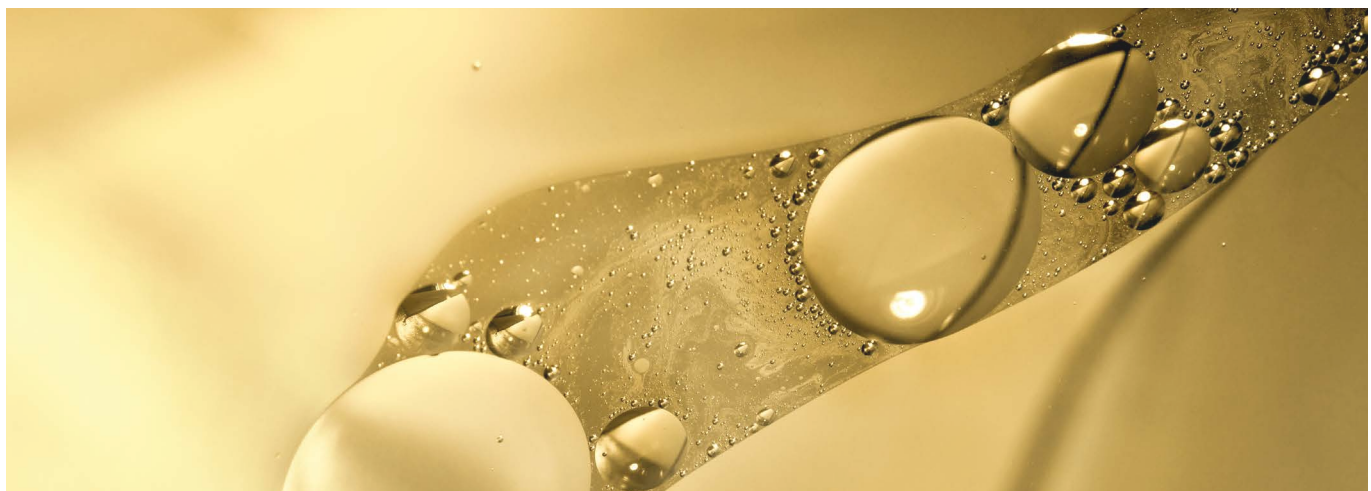
Вы подвержены воздействию высокого уровня активности, усилий, стресса, необходимости принятия решений, частых поездок и т. д., и стремитесь следить за своим здоровьем и заботиться о нем для повышения работоспособности и производительности.

МЕТОДИКА

Оксидативный стресс возникает в результате естественного деления клеток или воздействия внешних факторов, таких как неправильное питание, загрязнение воздуха, вредные привычки и т. д., что приводит к воспалительным процессам, заболеваниям, инфекциям, старению и потере жизненной энергии. Под контролем и при содействии нашей команды специалистов вы ознакомитесь с новыми здоровыми привычками, для чего применяются:

- Персонализированные планы питания и ухода за здоровьем.
- Методы натуральной терапии и высокотехнологичные процедуры медицины well-ageing, ревитализации, регенерации и улучшения когнитивного здоровья.
- Рекомендации относительно образа жизни, включая занятия, способствующие приобретению новых здоровых привычек.





LEADER'S PERFORMANCE

Начиная с 7 дней

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ	7 дней	За дополнительную неделю
Оценка состояния здоровья	1	-
Передовая профилактическая диагностика	1	-
· Анализ состава тела		
· 3D-сканирование тела		
· Измерение основных показателей жизнедеятельности		
· Тестирование когнитивной сферы		
· Анализ состояния сердечно-сосудистой системы и деятельности нервной системы		
· Измерение накопления конечных продуктов гликирования		
Биологический профиль работоспособности	1	-
Oxytest — тест для определения уровня оксидативного стресса организма	1	-
Общая медицинская консультация в начале программы	1	-
Общая медицинская консультация в конце программы	1	-
Консультация специалиста по ревитализационной медицине	1	-
Консультация специалиста по гормональным нарушениям	1	-
Консультация специалиста в области эстетической медицины	1	-
Оценка нейрокогнитивного состояния	1	-
Сеанс нейротехники	1	1
Сеанс у психолога Breathing for Wellness	1	-
Сеанс озонотерапии + сыворотка Mental Balance	1	1
Сеанс озонотерапии + сыворотка Collagen Booster	-	1
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии	1	-
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ		
Консультация специалиста в области питания и натуротерапии	1	-
План питания, адаптированный к вашим потребностям	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1
Контроль питания в течение всего срока пребывания	1	1
Персонализированный план ухода за здоровьем	1	-
НАТУРОТЕРАПИЯ		
Комплексная оценка биоэнергетического состояния и составление схемы электромагнитного поля	1	-
Сеанс акупунктуры	2	2
Сеанс дальнего инфракрасного излучения Relax & Energy	2	2
Консультация и сеанс остеопатии или физиотерапии	1	1

ВЕЛНЕС	7 дней	За дополнительную неделю
Подводная терапия	1	1
Процедура гидроэнергетического детокс-восстановления, которая включает гидроароматерапию, фитогрязевую терапию и гидроджет	1	2
Сеанс криотерапии	1	1
Ice Bath	1	-
Сеанс восточной терапии в соответствии с вашими потребностями: шиацу, нуат боран или звуковая терапия с тибетскими чашами	-	1
Посещение зоны гидротерапии по назначению врача (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермический душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)		
ТЕЛО И УМ		
Сеанс дыхательных техник Breathing for Wellness	1	-
Занятие по управлению стрессом	1	-
Индивидуальное занятие по дисциплине для тела и ума со специалистом по холистике согласно вашим потребностям: йога, медитация, майндфулнес или пранаяма	-	1
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ		
Функциональная оценка у персонального тренера	1	-
Персональная тренировка, которая может включать одно из следующих занятий в зависимости от ваших потребностей: стретчинг, кинезис, боди-тон, аквааэробика, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HIIT) или пилатес на мате	5	4
HEALTHY LIVING ACADEMY		
Бесплатный доступ к групповым занятиям: беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы здоровой кухни и т. д.		

7 дней	Дополнительная неделя
6 000 €	4 000 €

Well-Ageing & Prevention

Инновационный профилактический подход с целью замедления клеточного старения

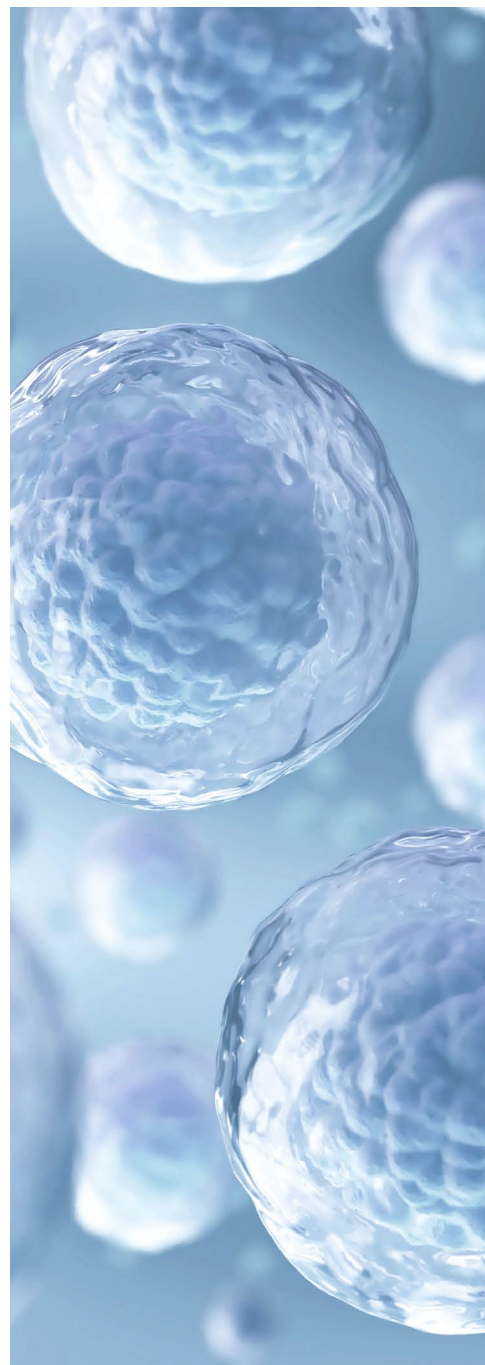
Эта программа направлена на замедление процесса дегенерации клеток и восстановление потенциала здоровья каждого человека. Ее цель заключается в естественной стимуляции и восстановлении различных процессов и систем метаболизма посредством профилактики, благодаря стратегическому применению инновационных процедур медицины well-ageing.

ЧЕГО МОЖНО ОЖИДАТЬ ОТ ЭТОЙ ПРОГРАММЫ?

- **Оптимизация состояния здоровья**, с замедлением или сокращением проявления признаков старения, определением показателей биологического возраста и разницы с хронологическим возрастом, а также факторов, которые могут негативно повлиять на качество жизни.
- **Улучшение внешнего вида и повышение жизненной энергии**, замедление биологических часов на основе глобального комплексного подхода, благодаря сочетанию знаний в сфере методов натуральной терапии, восточной медицины, питания и последних достижений в области медицины well-ageing.

ЭТА ПРОГРАММА ПОДХОДИТ ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ

- Вы осознаете и замечаете, что в результате течения времени и воздействия многочисленных внешних факторов, вредных привычек или патологических процессов, стресса или недостатка отдыха, **ваш внешний вид, физические или умственные способности становятся хуже, чем вам хотелось бы.**
- Вы хотите ознакомиться с многочисленными возможностями для замедления ваших биологических часов на основе глобального подхода, включая возможность биологического омоложения.
- Вы начинаете ощущать появление определенных проблем со здоровьем, вызванных естественным процессом старения, и хотите получить знания и освоить методы, принципы питания и приема биологически активных добавок, позволяющие замедлить этот процесс.





МЕТОДИКА

Под контролем и при содействии нашей команды специалистов вы ознакомитесь с новыми здоровыми привычками, для чего применяются:

- Определение биологического возраста, уровня оксидативного стресса или других параметров с помощью различных клинических анализов и диагностических исследований.
- Комплексы физических упражнений с персональным тренером и сеансы дисциплин для тела и ума.
- Методы натуральной терапии, медицинские и/или высокотехнологичные процедуры.
- Рекомендации относительно образа жизни, включая занятия, способствующие приобретению новых здоровых привычек.

WELL-AGEING & PREVENTION

Начиная с 7 дней

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ	7 дней	За дополнительную неделю
Оценка состояния здоровья	1	-
Передовая профилактическая диагностика	1	-
<ul style="list-style-type: none"> · Анализ состава тела · 3D-сканирование тела · Измерение основных показателей жизнедеятельности · Тестирование когнитивной сферы · Анализ состояния сердечно-сосудистой системы и деятельности нервной системы · Измерение накопления конечных продуктов гликирования 		
Консультация специалиста по регенеративной медицине	1	-
Консультация специалиста по ревитализационной медицине	1	-
Оценка нейрокогнитивного состояния	1	-
Начальная консультация специалиста в области well-ageing	1	-
Заключительная консультация специалиста в области well-ageing	1	-
Онлайн-консультация специалиста в области well-ageing для отслеживания после пребывания у нас	1	-
Консультация по вопросам полового здоровья	1	-
Advanced Cell Regeneration Therapy	4	3
Процедура фотобиомодуляции мозга	1	1
Процедура внутривенной озонотерапии GAN	2	2
Сыворотка Antioxidant	1	1
Консультация специалиста в области эстетической медицины	1	-
Сеанс Emface, передовой лифтинг лица	-	1
Диагностика здоровья зубов и комплексная чистка	1	-
Ортопантомография	1	-
Витаминный комплекс Berberina Gold	1	-
Витаминный комплекс Immun'Age	1	-
Витаминный комплекс Younger Skin	1	-
КЛИНИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ		
Составление биологического профиля well-ageing: полный персонализированный анализ, включающий 88 ключевых параметров, которые позволяют понять процессы преждевременного старения. В обследование входят развернутый гематологический анализ, биохимия, ревматоидные и гормональные факторы, исследование признаков дефицита, иммунологических показателей, риска возникновения сосудистых осложнений и т.д.	1	-
Oxytest — тест для определения уровня оксидативного стресса организма	1	-

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

	7 дней	За дополнительную неделю
Консультация специалиста в области питания и натуротерапии	1	-
План питания, адаптированный к вашим потребностям	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1
Контроль питания в течение всего срока пребывания	1	1
Персонализированный план ухода за здоровьем	1	-

НАТУРОТЕРАПИЯ

Сеанс гидротерапии толстой кишки	2	1
----------------------------------	---	---

ВЕЛНЕС

Высокотехнологичная процедура в соответствии с вашими потребностями: Isoone или Indiba для тела	1	1
Сеанс криотерапии	2	2
Процедура гидроэнергетического детокс-восстановления, которая включает гидроароматерапию, фитогрязевую терапию и гидроджет	1	1
Детокс-терапия SHA	1	1
Сеанс Vela Shape, 2 зоны	-	1

Посещение зоны гидротерапии по назначению врача (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермический душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Функциональная оценка у персонального тренера	1	-
Персональная тренировка, которая может включать одно из следующих занятий в зависимости от ваших потребностей: стретчинг, кинезис, боди-тон, аквааэробика, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HIIT) или пилатес на мате	2	2

HEALTHY LIVING ACADEMY

Бесплатный доступ к групповым занятиям: беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы здоровой кухни и т. д.

7 дней	Дополнительная неделя
7 500 €	5 000 €

Часто задаваемые вопросы

Я могу прожить в SHA без заказа программы по уходу за здоровьем?

Если вы посещаете нас впервые, чтобы лучше познакомиться с нашей концепцией и здоровым образом жизни, вам необходимо заказать программу по уходу за здоровьем согласно сроку пребывания:

Вы всегда можете дополнить программу другими процедурами и/или услугами согласно своим потребностям и целям в области здоровья.

Продолжительность пребывания	Тип выбранной программы
От 4 до 6 дней*	Программа Rebalance & Energise, 4 дня
От 7 до 13 дней	7-дневные программы
Более 13 дней	7-дневные программы + дополнительные недели

Если вы уже бывали в SHA, то вы можете забронировать как программу по уходу за здоровьем, так и индивидуальное пребывание. Во втором случае вы можете выбрать процедуры и услуги, которые лучше отвечают вашим потребностям, но при этом необходимо дополнительно заказать полный план питания.

В какой момент необходимо выбрать программу или индивидуальные процедуры?

Желательно во время бронирования. Так мы сможем заранее составить ваше расписание, оптимизируя каждый день пребывания и упрощая процесс бронирования предпочтительных процедур и услуг. При этом любые запросы дополнительных услуг зависят от доступности на текущий момент.

Я могу начать программу в любой день недели?

Да, вы можете начать свою программу по уходу за здоровьем в день, который лучше всего соответствует вашим потребностям, в зависимости от доступности.

Важно заранее сообщить нам предполагаемое время прибытия и отъезда из SHA, чтобы мы могли надлежащим образом организовать начало программы. Если мы не получим эту информацию как минимум за 72 часа до вашего приезда, то программа начнется на следующий день после прибытия.

Я могу вносить изменения в свою программу?

Наши программы включают набор процедур и услуг, направленных на достижение конкретной цели по уходу за здоровьем. Это означает, что изменения в программе не допускаются, за исключением случаев, когда после первоначальной оценки наша команда врачей сочтет, что определенная процедура, включенная в программу, противопоказана, и тогда вам будет предложена соответствующая альтернатива.

Тем не менее, для некоторых процедур в вашей программе имеются заранее определенные альтернативы, которые можно адаптировать к вашим предпочтениям и потребностям.

Каков минимальный срок для достижения результата по уходу за здоровьем?

Минимальный срок для ощутимого результата — 7 дней. Тем не менее, мы рекомендуем пребывание в течение не менее 14 дней, чтобы получить более заметные и значимые результаты.

Я могу пройти программу за меньший срок?

Так как мы ставим в приоритет достижение результатов, рекомендуется соблюдать сроки, указанные в каждой программе по уходу за здоровьем.

Питание включено в программу?

Да, все наши программы по уходу за здоровьем включают полный план питания на протяжении каждой программы. В случае добавления дополнительных дней необходимо заказать план питания на эти дни.

Почему план питания является обязательным?

Так как здоровое питание — один из основополагающих принципов нашего метода, крайне важно, чтобы ваше пребывание сопровождалось питанием, соответствующим нашей философии.

Все наши блюда и меню, приготовленные из свежих сезонных продуктов, отличаются разнообразными вкусами и текстурами, которые пробуждают аппетит и способствуют улучшению состояния здоровья и самочувствия.

Проживание включено в стоимость программы?

Чтобы вы могли выбрать тип проживания, отвечающий вашим предпочтениям и потребностям, наши программы не включают проживание, и вы должны заказать его отдельно.

Можу ли я заказать несколько программ для одного гостя за один заезд?

Чтобы обеспечить приоритет достижения основной цели по уходу за здоровьем и избежать дублирования процедур и консультаций, можно заказать только одну программу для гостя за один заезд.

Всегда можно персонализировать выбранную программу, добавив дополнительные процедуры и услуги, которые лучше всего соответствуют вашим потребностям и предпочтениям.

Может ли несовершеннолетний пройти программу по уходу за здоровьем?

Несовершеннолетний может заказать программу по уходу за здоровьем при наличии предварительного разрешения, подписанного родителями или законными опекунами, после достижения им 16 лет.

Можно ли пройти программу по уходу за здоровьем без проживания?

Чтобы гарантировать нашим гостям эксклюзивность, покой и конфиденциальность, нельзя пройти программу по уходу за здоровьем без проживания в SHA.

Наш отдел бронирования находится в вашем полном распоряжении и готов предоставить всю необходимую информацию, помочь с выбором программы по уходу за здоровьем, а также процедур и услуг, которые лучше всего соответствуют вашим предпочтениям и целям.

Обращайтесь к нам по любым вопросам.

SHA Испания

Тел. +34 966 811 199
reservations@shawellness.com

SHA Мексика

reservations.mx@shawellness.com

Цены включают налоги и действительны для пребывания в течение 2024 года.

SHA Wellness Clinic оставляет за собой право вносить изменения в цены и содержание своих программ при условии предварительной публикации. В таком случае все ранее опубликованные цены и содержание утрачивают силу.

Integrative. Cutting-edge. Results Driven.