



02/2017

Журнал для пассажиров

ДМИТРИЙ БРУСНИКИН ||
Голосовые интерфейсы: игрушка
или будущее || **ВЕНА** || ЖЕНЯ
SHEERITO ПЕРВУШКИН || Искусство
хеппинга || **ЛЕЙПЦИГ** || ДЭВИД
ЛИНЧ || Музыкальный этнофутуризм
от группы Oligarkh || **ЛУНД**

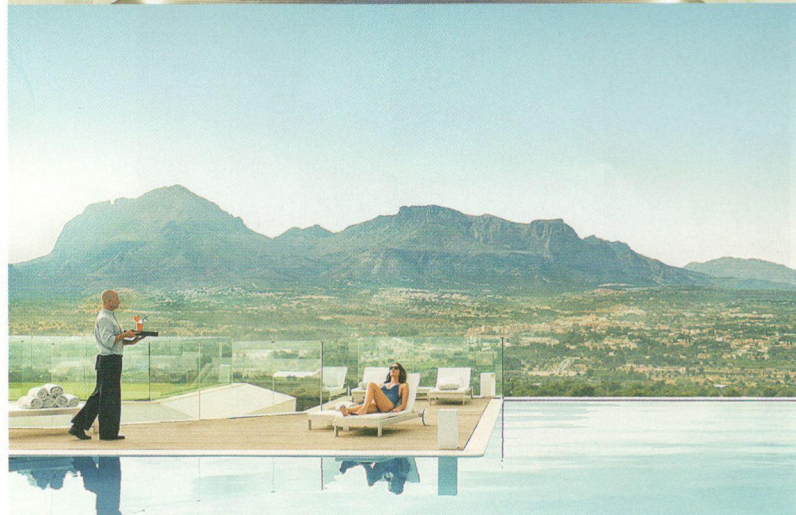
Настройка на правильную волну

В испанской велнес-клинике даже разговоры имеют терапевтический эффект, каждый найдет здесь ответ на свой личный запрос



О Т СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА ТРЕБУЮТ МНОГОГО: быть эффективным сотрудником, примерным семьянином и стремиться к успеху во всех сферах жизни. Но часто ли нас призывают слушать и слышать себя самого, понимать, ценить и удовлетворять собственные потребности? Кто-то скажет – конечно, ведь принцип любви к себе провозглашается сейчас повсеместно. Но как его реализовать, если обстоятельства ежедневно сбивают вас в комок стресса и напряжения и «утрамбовывают» его все плотнее, перекрывая доступ позитивной энергии? Где взять силы и желание двигаться вперед? Попросить поддержки там и у тех, кто знает, как подарить вам улучшенную версию самого себя, каким вы всегда хотели быть, – спокойного, уравновешенного и уверенного человека.

У входа в SHA хочется, перефразируя классика, выдохнуть: «Оставь заботы, всяк сюда входящий». Умиротворением здесь дышит каждое конструктивное решение, деталь интерьера, цвет, свет, звук и запах



SHA Wellness Clinic берет на себя, что называется, повышенные обязательства. Обещает сбалансировать раздерганный и уставший организм, привести в порядок мысли, настроить на правильную волну. А затем – мягко вытолкнуть из своих убаюкивающих объятий обратно в суматошную жизнь, на которую, однако, вы теперь будете смотреть совсем другими глазами. Здесь все направлено на то, чтобы вы максимально сконцентрировались на себе и своем здоровье, причем без усилий и с удовольствием. Для каждого гостя составляется персональная программа в зависимости от его потребностей и состояния (детокс, антистресс, антиэйдж и другие). Составляющие курса можно менять, озвучив куратору свои пожелания. В SHA с вами вообще много разговаривают, и сами эти разговоры имеют терапевтический эффект. День загружен до предела. В него помещаются и утренние прогулки (встреча рассвета на маяке – ни с чем не сравнимое впечатление), и спортивные занятия (даже люди с приличным фитнес-опытом почерпнут много нового на йоге и пилатесе), и эстетические процедуры, и акупунктура. Отдельный пункт программы – завтрак, обед и ужин. В SHA практикуют принципы макробиотики, что означает приоритет натурально обработанных продуктов и никакого кофе и даже черного чая, мяса, яиц, молока и его производных, белого хлеба и многих других продуктов, которыми питается среднестатистический житель мегаполиса. Поначалу мисо-суп вместо утреннего бутерброда и затейливые вариации злаков, овощей и фруктов (да и то не всех – скажем, томаты в макробиотике не приветствуются) вызывают удивление и острое желание сбегать в город за хамом и чашкой кофе. Но ради чистоты эксперимента и уважения к специалистам SHA, которые верят в вашу честность, стоит потерпеть. Потерпеть, чтобы понять: бодрит не только кофе, а насладиться, чувствуя себя легким и энергичным, можно гречневой крупой и бобовыми. И чтобы гордиться собой, осознавая, что не являешься рабом привычек, тусклых мыслей и ожидания лучших времен, а здесь и сейчас действуешь на благо себе – единственному человеку, который будет с тобой рядом всю жизнь. А специалисты SHA приложат все усилия, чтобы сделать ее еще более плодотворной и радостной. ●