

ЗИМА

Z I M A M A G A Z I N E

#нашабритания

Руководство по жизни в Соединенном Королевстве





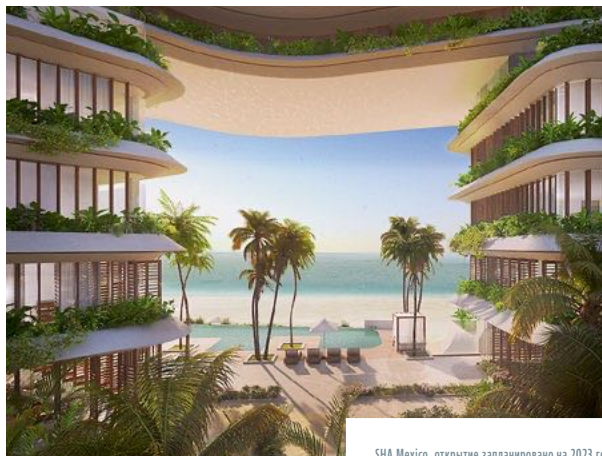
Infinity pool с видом на горы и море

Место силы: SHA Wellness Clinic в Альбире

Если зайти практически на любой туристический сайт, посвященный испанскому городку Альбир, то среди главных его достопримечательностей обязательно будет указана SHA Wellness Clinic — всемирно известная оздоровительная клиника, а также единственный пятизвездочный спа-отель в тех местах. Не обратить внимания на SHA в Альбире невозможно — белоснежные каскадные здания, спроектированные архитектором Карлосом Жиральди, заметно выделяются на фоне классической испанской застройки. Да и атмосфера тут, на холме, где находится SHA, совсем иная, нежели на шумном побережье — сразу чувствуются умиротворение и неспешный ритм жизни.

Попадая в SHA, ты будто оказываешься в каком-то параллельном мире, где все целый день ходят в мягких халатах и занимаются лишь тем, что может помочь чувствовать себя спокойнее, гармоничнее и, конечно, здоровее. Важной частью комплексного метода SHA является питание. Гостям предлагают три меню на выбор: SHA, Biolight и Kushi. Меню SHA — наиболее обширное, Kushi — самое строгое, Biolight — что-то среднее между ними. Если человек ставит себе цель похудеть, то рекомендуется выбирать Kushi или Biolight. Впрочем, диетическими являются все три — никакого сахара, молочных продуктов, консервантов. Акцент — на овощи, цельные злаки, бобовые, морепродукты. С выбором меню помогает диетолог, консультация с которым назначается в первый день после приезда. Несмотря на детокс-рацион, голодным себя в SHA не чувствуешь. Обед и ужин состоят из трех перемен блюд, включая нереально вкусный и полезный десерт. Кстати, в отеле проходят кулинарные мастер-классы, на которых гостей учат готовить как основные блюда, так и ЗОЖ-десерты типа брауни на основе батата.

К правильному питанию в методе SHA добавляются процедуры. Есть несколько программ: для детокса, похудения, восстановления равновесия, антивозрастная, для интенсивного детокса и похудения.



SHA Mexico, открытие запланировано на 2023 год



Завтрак на террасе одного из номеров

Также предлагаются специальные пакеты процедур: для улучшения работы ЖКТ, борьбы со стрессом, избавления от табачной зависимости. Каждая программа включает в себя ряд процедур, но при этом персонализируется под гостя, с учетом особенностей и потребностей его организма. По приезде в SHA вы в первую очередь проходите консультацию у терапевта. Помимо терапевта, можно организовать встречу с разнопрофильными специалистами, чтобы обследовать ЖКТ, когнитивную систему и даже проверить качество работы мозга: узнать, как вы спите, устали ли в моральном плане, можете ли фокусироваться и так далее. Процесс не только полезный, но и интересный — в прямом эфире удастся понаблюдать за тем, что действительно происходит в собственной голове. Каждый доктор проводит диагностику, назначает анализы и дает рекомендации касательно процедур, а также витаминов и добавок, которые вам необходимо принимать.

Недавно в SHA появилась еще и постковидная программа, направленная на избавление от последствий перенесенной болезни. Как и все остальные программы, она персонализируется под человека в зависимости от того, какие побочные эффекты он испытывает — упадок сил, головные боли, бессонница или что-то еще.

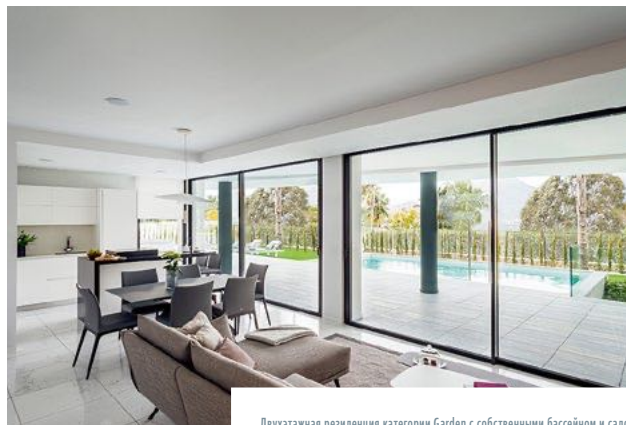
Впрочем, в SHA можно и нужно ехать не только для того, чтобы решать вопросы со здоровьем или худеть. Это еще и отличное место, чтобы просто отдохнуть. Отель предлагает огромный выбор массажей, косметических и расслабляющих процедур. Точно стоит попробовать флоатинг (в теплой пресной воде) с поющими чашами. Чаша там будут не только «петь», но и воздействовать через звуковые вибрации на разные участки тела, к которым их будет подносить инструктор. Эта действительно глубоко расслабляющий и производящий большое впечатление процесс.

Хочется отметить, что найти гармонию с собой и миром в SHA помогает абсолютно все, начиная с природы (отель находится в окружении природного парка Сьерра-Элада, и местный климат признан ВОЗ одним из лучших в мире) и заканчивая дизайном самого отеля. Интерьеры в светлых тонах выдержаны в современном минималистичном стиле. Помимо номеров в основном здании, в SHA есть одиннадцать отдельных резиденций, куда можно приезжать даже с детьми. У всех резиденций отдельный вход, также есть возможность проходить некоторые процедуры в собственном спа.

Подытоживая, хочется сказать, что SHA Wellness Clinic — то место, куда точно следует поехать и куда вам обязательно захочется вернуться.



В SHA 330 солнечных дней в году, загорать можно практически всегда



Двухэтажная резиденция категории Garden с собственными бассейном и садом



В SHA Residences можно отдыхать с детьми