



Путь к новой версии себя может быть в удовольствие



С момента основания в 2008 году миссия SHA — помочь людям менять их жизнь и привычки к лучшему, применяя комплексный подход к оздоровлению.

Многие издания, среди которых Travel+Leisure, Conde Nast Traveller, Tatler, World Spa Awards и Spa Finder, признали SHA лучшим международным медицинским спа-центром.

Уже имея 15-летний успешный опыт в области трансформации образа жизни десятка тысяч людей, SHA по-прежнему стремится поделиться своим методом со всем миром. С этой целью SHA расширяет свои горизонты и выходит в Северную Америку, открывая новую клинику в Мексике на берегу Карибского моря.



## КОМПЛЕКСНЫЙ МЕТОД SHA

Метод SHA сочетает в себе последние достижения современной медицины и наиболее эффективные проверенные традиционные методы натуротерапии, уделяя особое внимание здоровому и сбалансированному питанию. Данный комплексный подход позволяет значительно усилить положительный эффект, по сравнению с результатами применения каждой дисциплины по отдельности.

Метод был разработан для достижения и поддержания оптимального состояния здоровья, реализации физического и умственного потенциала, а также укрепления иммунной системы и способностей организма к саморегуляции и восстановлению.

## SHA ПИТАНИЕ

### ОСНОВА МЕТОДА SHA

Система питания SHA основана на здоровой, заряжающей энергией, преимущественно щелочной и сбалансированной диете. Она опирается на известные с древних времен целительные принципы питания, адаптированные к современной жизни. В SHA уделяется особое внимание местным, органическим и сезонным продуктам.





## ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ

Цель SHA – помочь гостям достичь идеального состояния здоровья и благополучия, добившись устойчивого и постоянного эффекта. Для ее достижения SHA разработали ряд оздоровительных программ, адаптированных под индивидуальные потребности гостей.

Рекомендуемый период пребывания – 14 дней.  
Длительность программ – от 7 ночей.



Rebalance  
[Подробнее](#)



Advanced Detox  
[Подробнее](#)



Intensive  
[Подробнее](#)



Optimal Weight  
[Подробнее](#)



Healthy Ageing  
[Подробнее](#)



Leader's Performance  
[Подробнее](#)

## РАЗМЕЩЕНИЕ И УСЛУГИ

Авторами проекта SHA Mexico являются престижное мексиканское архитектурное бюро Sordo Madaleno и известный архитектор интерьеров Алехандро Эскудеро (Урбана).

Ландшафтный дизайн выполнил Маат Хандаса, сделав акцент на местный пейзаж и единение с природой.

Номерной фонд SHA Mexico насчитывает 100 изысканно оформленных Oceanfront Suites и 35 Residences, общая площадь которых в совокупности составляет более 9200 м2.

## К УСЛУГАМ ГОСТЕЙ

- Комплекс гидротерапии: спа, сауна, турецкая баня, хаммам
- Инфинити-бассейн
- Современный фитнес-зал на берегу моря
- Открытый фитнес-зал
- Беговая дорожка
- Тренажерный зал
- Комнаты для йоги и медитации
- Теннисный корт и корт для падел-тенниса
- 2 гастрономических ресторана (SHAmadi и Earthy)
- Кулинарная студия
- Фитобар
- Прямой доступ к пляжу
- Природный сенот
- Марина и частный причал
- Вертолетная площадка

## РАСПОЛОЖЕНИЕ

SHA Mexico расположен к северу от Ривьеры Майя, напротив острова Исла Мухерес, всего в 30 минутах езды от аэропорта Канкуна.

Территория SHA представляет собой 7 гектаров девственной и аутентичной природы, в ландшафт которой очень гармонично вписано эргономичное здание клиники.

