

ГРАЦИЯ – ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

ГРАЦИЯ

24 ОКТЯБРЯ 2017 (№ 30) 16+

УЧИМСЯ
НОСИТЬ

- * КОЛЬЕ
- * БОА
- * БЕРЕТ

ОН ПЕРВЫЙ
НАЧАЛ!
РИЗ УИЗЕРСПУН
И ЕЩЕ 5 ЗВЕЗД,
СДЕЛАВШИХ
ШОКИРУЮЩИЕ
ЗАЯВЛЕНИЯ

ТОЧКА
КИПЕНИЯ
САМЫЕ
ЖЕЛАННЫЕ
ВЕЩИ
ИЗ МЕХА

СВЕТЛАНА УСТИНОВА

И ИЛЬЯ СТЮАРТ

В СПЕЦПРОЕКТЕ GRAZIA

задали друг другу

откровенные вопросы



Необычная по архитектуре Sha отлично вписалась в природный ландшафт

Вернуть гармонию душе и телу, победить стресс, похудеть или избавиться от вредных привычек – все это и не только можно сделать в испанской wellness-клинике Sha. Причем с удовольствием!

ЗВУЧИТ ЗДОРОВО!

НЕСМОТРЯ на серьезное звание «клиника», Sha больше всего похожа на роскошный уединенный курорт. Она спряталась от посторонних глаз в горах Сьерра-Элада, где микроклимат, по признаниям ВОЗ, один из самых здоровых в мире, погода радует круглый год, а от видов на средиземноморское побережье невозможно оторваться. Сам комплекс – проект известного уругвайского архитектора Карлоса Жиларди совместно с дизайнером Эльвирой Бланко Монтенегро. Это пять зданий необычного вида, соединенных между собой мостами и окруженных средиземноморскими, тропическими и японскими садами, бассейнами и водопадами. Самый маленький съют (других типов номеров здесь нет) – 80 кв. м. Простор

и большое количество света – вот то, что окружает в Sha гостей повсюду, где бы они ни оказались. Едва приехав сюда, чувствуешь, что расслабляешься и стресс исчезает без следа. Но это только начало – важный, но все-таки антураж.

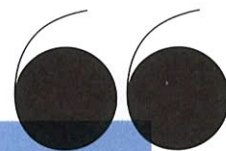
Главное в Sha – метод, объединяющий здоровое (а именно макробиотическое) питание с натуральными методиками лечения и восстановления, которые вобрали в себя лучшее от древних восточных практик и современной западной медицины. Поэтому готовьтесь, что влияние на организм пойдет сразу по всем «фронтам». Для этого, чтобы не терялось ни минуты драгоценного времени, вы заранее, до приезда, получите подробную анкету, и к моменту вашего при-

Справа: в Sha все номера очень просторные и с прекрасным видом из окон.
Внизу: вам предстоит узнать, что такое питание по системе макробиотики





В Sha можно не только поправить здоровье, но и прекрасно отдохнуть!



ДРЕВНИЕ ЗНАНИЯ
ВОСТОКА В SHA
СОВМЕЩАЮТ
С НОВЕЙШИМИ
ЗАПАДНЫМИ
ТЕХНОЛОГИЯМИ

Комплекс расположен в уединении, в горах

бытия будет составлен план действий специально для вас, в зависимости от ваших проблем, пожеланий и физического состояния. Это может быть программа антистресс (ей сейчас занимается отдельно новое подразделение Mind & Body), детокс, похудение, отказ от курения или, к примеру, восстановление после травмы.

Но в любом случае вам предстоит познакомиться (причем довольно серьезно) с макробиотическим питанием, так как другого в клинике нет. Не бойтесь: ресторан Shamadi имеет гастрономические награды, так что будет не только полезно, но и однозначно вкусно. Более того, вам объяснят основные принципы макробиотики и научат по ним готовить,

чтобы дома вы могли продолжить придерживаться данной системы питания. Второе, что входит в любую программу, – это оздоравливающие активности: от скандинавской ходьбы, бега и фитнеса до йоги, гимнастики цигун и медитаций. Ну а дальше все индивидуально: кому – энергетические массажи и иглоукальвание, а кому – эстетическая медицина, которая здесь, что редкость, стараются использовать инвазивные процедуры по минимуму. В общем, можно без преувеличения сказать: в Sha вам подарят новую жизнь и, более того, научат, как продолжать ей жить дома, в обычных – городских – условиях. ☺



SPA-процедуры – важная составляющая реабилитации в клинике

ЗАХВАТИТЕ С СОБОЙ!

Интенсивная восстанавливающая дымка Sublimage La Brume, Chanel, 18 639 руб.



Боди из эластана и полиамида, Adidas by Stella McCartney, 5515 руб., ЦУМ

Топ из полиамида и эластана, Mango, 1199 руб., Mango



Хлопковые носки, Uniqlo, 299 руб., Uniqlo



Легинсы из полиэстера и эластана, H&M, 1499 руб., H&M



Кроссовки из искусственной кожи и текстиля, Asics, 5990 руб., www.lamoda.ru

