



ПРОЦЕДУРЫ И УСЛУГИ  
2022/23

## Указатель

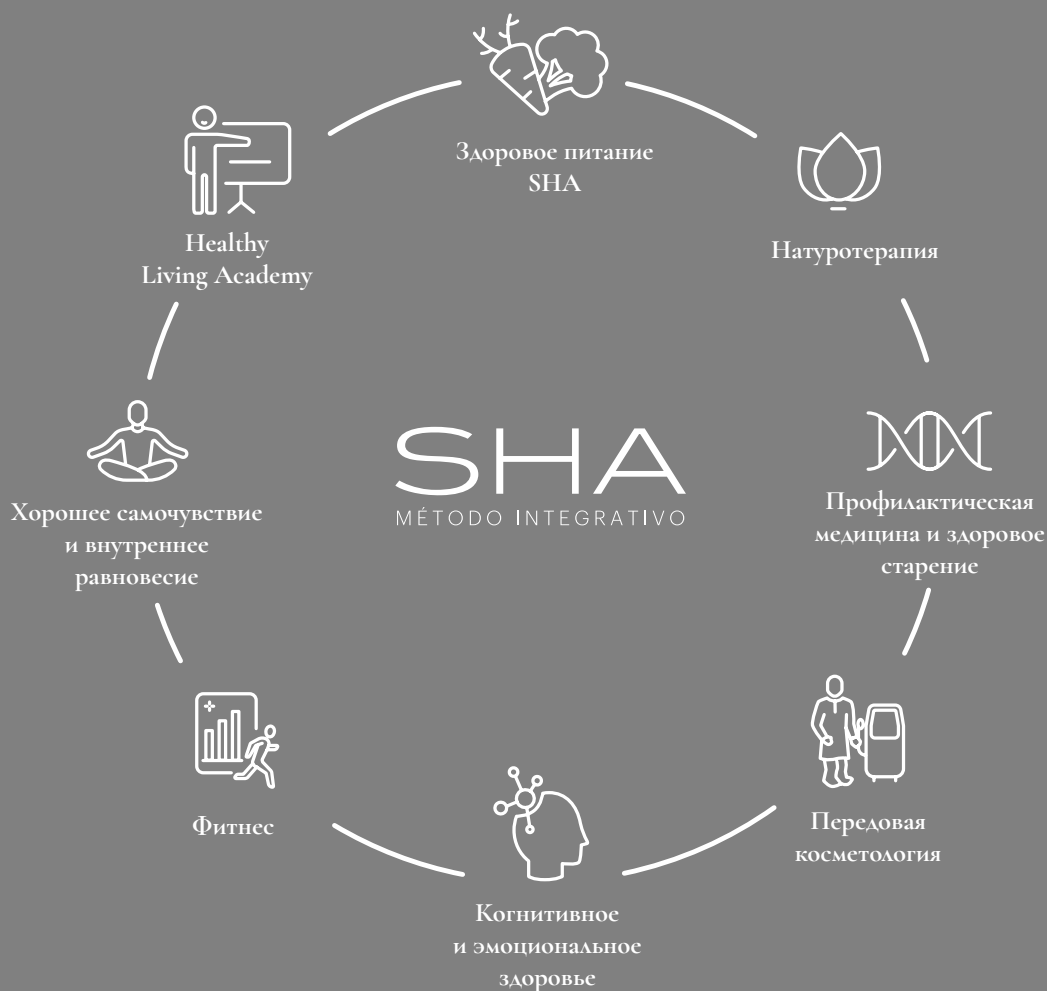
Метод SHA	03
Здоровое питание SHA	05
Натуротерапия	09
Профилактическая медицина и здоровое старение	12
Передовая косметология	28
Когнитивное и эмоциональное здоровье	38
Физическая активность	41
Хорошее самочувствие и внутреннее равновесие	46
Healthy Living Academy	53

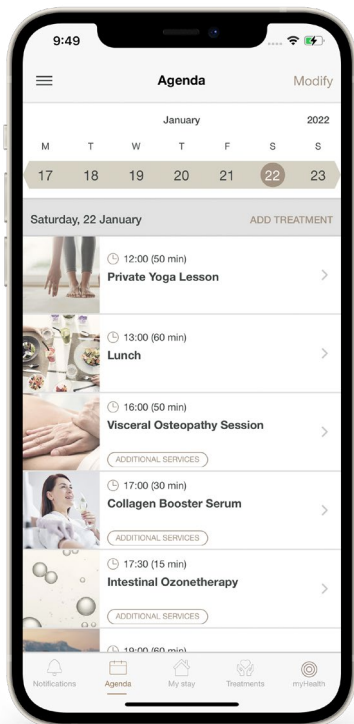
Нажимайте на номера для перехода  
на соответствующую страницу

# Метод SHA

SHA дарит впечатления, преображающие жизнь, чтобы помочь нашим гостям достичь и поддерживать оптимальное состояние здоровья, которое позволит им полностью реализовать свой физический, умственный и духовный потенциал. Наш секрет заключается в методе SHA, объединяющем в себе различные дисциплины, сочетание которых позволяет нам улучшать и укреплять здоровье наших гостей на основе глобального и комплексного подхода.

Наша цель заключается в том, чтобы изменить вашу жизнь с помощью уникального метода, обеспечивая оптимальные результаты в кратчайшие сроки и при этом предоставляя знания, необходимые для поддержания оптимального состояния здоровья, достигнутого после пребывания в SHA Wellness Clinic.





МЫ УПРОЩАЕМ ВАШЕ ПРЕБЫВАНИЕ

## Приложение SHA

Приложение SHA обеспечивает высочайший уровень персонализации, чтобы вы могли получать доступ к необходимой информации и управлять услугами во время пребывания у нас.

После заезда вы сможете **быстро и просто планировать процедуры**, добавляя услуги, включенные в этот каталог (за исключением тех, для которых необходимо предписание врача).

Наше приложение предлагает многочисленные преимущества для ознакомления с процедурами и их планирования. Вот некоторые из функций, которыми вы сможете воспользоваться:

- **Быстрый доступ к списку процедур**
- **Простая в использовании система поиска**
- **Самостоятельно планируйте выбранные процедуры**
- **Просматривайте свой календарь в реальном времени**
- **Программируйте уведомления, чтобы ничего не упустить**
- **Оценивайте пройденные процедуры, отмечайте свои любимые... И многое другое!**

Наше приложение не только позволяет вам получить самые лучшие впечатления, но и способствует охране окружающей среды, значительно сокращая расход бумаги ввиду отсутствия необходимости распечатки документов.

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ДРУГИМИ ПРЕИМУЩЕСТВАМИ

## Преимущества для лояльных клиентов

В определенных случаях повторение процедур является важным фактором достижения заметных результатов, полезных для здоровья, и поэтому при записи на 3 или 5 сеансов одной и той же процедуры вы получите скидку в 30% или 50% соответственно, которая будет применяться для последнего сеанса.

**пакет x3** Для услуг, отмеченных этим символом, предоставляется скидка на 3-й сеанс.

**пакет x5** Для услуг, отмеченных этим символом, предоставляется скидка на 5-й сеанс.

Скидка применяется при условии, что услуги относятся к одному и тому же типу, имеют одну и ту же длительность и стоимость.

Скидка предоставляется на 3-й или 5-й сеанс, ни для одной процедуры не применяются оба преимущества.

Не суммируется с другими действующими скидками или рекламными акциями.

# Здоровое питание SHA



Питание SHA основано на здоровой, энергетической, щелочной и сбалансированной диете, вдохновленной тысячелетними принципами, адаптированными к современной жизни. В этой диете, основанной на практичном и привлекательном подходе, используются натуральные продукты, дарованные самой природой, и уделяется особое внимание местным, органическим и сезонным продуктам.

Это питание легко адаптируется к потребностям каждого человека. Кроме того, оно полностью соответствует самым последним исследованиям престижных университетов, таких как факультет медицины Гарвардского университета и отдел пищевых исследований Корнеллского университета, а также Всемирной организации здравоохранения.

## Питание и здоровье

### КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

160 €

Включает анализ истории болезней, личное собеседование и оценку состояния здоровья. Во время консультации будет поставлен восточный диагноз, и вам предложат персонализированную диету и программу стиля жизни, которой рекомендуется следовать для достижения поставленных целей. Вы получите персонализированный отчет с конкретными рекомендациями по диете и образу жизни.

### ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЙ ПЛАН УХОДА ЗА ЗДОРОВЬЕМ

160 €

Комплекс персонализированных рекомендаций, связанных с натуротерапией, диетой, добавками и здоровым образом жизни, которыми ваш консультант поделится с вами в конце вашего пребывания у нас, на основе первоначального медицинского осмотра, а также вашего профиля. Таким образом вы получите информацию и советы, необходимые для того, чтобы продолжать применять дома навыки, приобретенные во время пребывания в SHA.

### СЕАНС ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

170 €

На основе первоначального диагноза выявляются психологические и эмоциональные причины, которые усложняют сохранение здоровых привычек и оптимального веса. С помощью специальных техник мы учим вас управлять поведением, связанным с зависимостью или отказом от еды, а также работаем над бессознательными блокировками, которые препятствуют потере или набору веса, и над самосаботажем.

#### ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Для назначения диеты Куси, голодания или лечебных чаев обязательно следует пройти консультацию по **валидации плана питания**.

## Мастер-классы здоровой кухни пакет x3

Чтобы жить дольше и лучше, важно приобрести новые здоровые привычки, которые позволят нам добиться этих целей. Оптимальный способ улучшения нашего здоровья заключается в приобретении новых знаний практичным и увлекательным образом. Питание является одним из краеугольных камней нашего метода, и поэтому мы создали пространство, где мы делимся секретами нашей здоровой кухни: The Chef's Studio.

На основе профессионального, интерактивного и дидактического подхода вы научитесь готовить вкусные и полезные блюда по несложным рецептам. В The Chef's Studio вы приобретете все необходимые знания о питании SHN, которые впоследствии сможете применить на практике, чтобы добиться значительных изменений в вашем состоянии здоровья и образе жизни.



## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС ЗДОРОВОЙ КУХНИ

110 мин · 220 € (100 € для дополнительного участника)

Возможность научиться у лучших специалистов по коучингу в сфере питания и здоровой кухни. Для этого индивидуального занятия мы предложим вам различные блюда нашей кухни, чтобы вы заранее выбрали те из них, которые вы хотите научиться готовить во время персонализированного мастер-класса. Наш шеф-повар предоставит вам пошаговые инструкции и расскажет о полезных свойствах каждого ингредиента, а также о важности потребления местных продуктов, в зависимости от времени года.

## ГРУППОВОЙ МАСТЕР-КЛАСС ЗДОРОВОЙ КУХНИ

110 мин · 90 € (60 € для слушателя)

Ежедневные мастер-классы здоровой кухни, на которых мы поделимся знаниями и научим вас готовить вкусные и полезные блюда, чтобы вы могли продолжать вести здоровый образ жизни после пребывания в SNA. Во время практического обучения наш шеф-повар уделит особое внимание активным веществам, содержащимся в каждом продукте питания, а также способам приготовления. Вы сможете отлично провести время и получить уникальные впечатления, изучая наши кулинарные секреты вместе с другими гостями.





# Натуротерапия



В SHA мы предлагаем самые эффективные и проверенные методы натуротерапии, а также дополнительные процедуры. Они прошли тщательный отбор на основе проверки их эффективности. Их цель заключается в том, чтобы реактивировать регулирующий и регенеративный потенциал нашего организма, который часто блокируется или ослабляется вредными привычками. В общем и целом, мы ищем комплексные решения, включающие укрепление иммунной системы и способности организма к самовосстановлению и самоочищению.

## Традиционная китайская медицина пакет x5

### КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ + НАЧАЛЬНЫЙ СЕАНС 160 €

Восточный диагноз в сочетании с сеансом традиционной китайской медицины (акупунктура, электромагнитная тепловая лампа или обе процедуры, в соответствии с рекомендацией терапевта). Биоэнергетические движения (ци) по всему телу чередуются с осторожным введением маленьких игл или применением локализованного тепла (электромагнитная тепловая лампа), чтобы восстановить равновесие, тонизировать и успокоить функции определенных органов. Обе дисциплины признаны и одобрены Всемирной организацией здравоохранения.

### СЕАНС АКУПUNKТУРЫ

30 мин · 110 €

Акупунктура стимулирует способность организма сохранять и восстанавливать здоровье через баланс и гармонию разных органов с помощью правильного потока энергии.

## Энергетическое здоровье пакет x5

### ОЦЕНКА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

150 €

Посредством научных измерений электромагнитного поля проводится оценка состояния энергетического здоровья, с особым упором на причины, вызывающие дисбаланс, и терапевтические стратегии их устранения. Для этого мы используем передовую технологию, которая позволяет составлять графики текущего состояния и выявлять зоны, нуждающиеся в улучшении.

### ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЙ БАЛАНС С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДАЛЬНОГО ИНФРАКРАСНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ\*

30 мин · 125 €

Эта процедура укрепляет слабые места, выявленные при оценке энергетического состояния на физиологическом уровне. Мы сочетаем два важных биоэнергетических метода лечения (дальнее инфракрасное излучение с пульсирующими магнитными полями (PEMF) и оптимальный электромагнитный баланс с биорезонансом), которые с большой точностью воздействуют на наиболее уязвимые точки и оптимизируют здоровье на уровне электромагнитных полей. Процедура позволяет укрепить здоровье во всех сферах (физической, эмоциональной и умственной) и сбалансировать механизмы самовосстановления организма. После первоначальной оценки наш специалист порекомендует количество сеансов в зависимости от профиля пациента, в соответствии с его потребностями.

\*Необходима предварительная консультация по оценке энергетического здоровья.

## Остеопатия пакет х3

### СЕАНС СТРУКТУРНОЙ ОСТЕОПАТИИ

50 мин · 200 €

Остеопатические процедуры представляют собой систему практических техник, направленных на облегчение боли, восстановление функций, укрепление здоровья и хорошее самочувствие. Остеопатия основана на убеждении, что все системы тела работают совместно и связаны между собой. Нарушения в одной из систем могут повлиять на функционирование других, и поэтому остеопатия считается холистической комплексной дисциплиной.

### СЕАНС КРАНИОСАКРАЛЬНОЙ ОСТЕОПАТИИ

50 мин · 200 €

Краниосакральная система охватывает головной и спинной мозг — жизненно важные органы для здоровья и хорошего самочувствия. Эта мануальная терапия, основанная на осторожном воздействии на кости черепа, способствует улучшению перекачивания спинномозговой жидкости, а также обнаружению и коррекции возможных дисбалансов или блокировок, которые могут быть причиной сенсорных, моторных или неврологических дисфункций.

### СЕАНС ВИСЦЕРАЛЬНОЙ ОСТЕОПАТИИ

50 мин · 200 €

Эта остеопатическая техника основана на концепции, согласно которой все внутренние органы, как и другие структуры организма, нуждаются в стимуляции для правильного функционирования. С помощью мануальной мобилизации она позволяет восстановить работу органов и их взаимодействие, обеспечивая структурное равновесие организма.

## Гидротерапия толстой кишки

### СЕАНС ГИДРОКОЛОНОТЕРАПИИ\*

50 мин · 160 €

Безопасная и абсолютно гигиеничная очистка толстой кишки фильтрованной теплой водой позволяет удалить любые токсичные остатки, вызванные стрессом, недостатком клетчатки в пище и особенно несбалансированным питанием. Эти факторы нарушают функционирование кишечника и приводят к возникновению таких симптомов и/или заболеваний, как головная боль, артрит, остеопороз, боли в суставах, повышенное газообразование, нехватка витаминов, аллергия, повышенное давление, преждевременное старение, недостаток жизненной энергии, усталость, депрессия, недостаточная концентрация внимания, агрессивность, тревожность, низкий иммунитет, кожные нарушения и т. д. Эта процедура представляет собой настоящую реабилитацию кишечника, поскольку она регулирует перистальтические движения и улучшает флору кишечника.



\*Для этой процедуры необходима предварительная консультация по валидации процедур.

# Профилактическая медицина и здоровое старение



## Здоровое старение

Здоровое старение направлено на замедление процесса дегенерации клеток и реактивацию потенциала здоровья каждого человека. Наша цель заключается не только в том, чтобы предотвратить или повернуть вспять процесс преждевременного старения после выявления его причин, но и в том, чтобы добиться стимуляции и естественного восстановления различных обменных процессов и систем, необходимых в каждом конкретном случае. Методы антивозрастной терапии SHA стремятся обеспечить жизнь, полную здоровья и энергии, и предотвратить заболевания и недомогания, которые обычно связаны со старением.

### КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ЗДОРОВОМУ СТАРЕНИЮ

200 €

Комплексная консультация для оценки состояния вашего здоровья на основе междисциплинарного подхода: генетического, гормонального, пищевого и/или биохимического, для определения того, какие диагностические исследования или процедуры являются наиболее подходящими для замедления процесса старения и улучшения качества жизни пациента в каждом конкретном случае.

### ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

#### ИЗМЕРЕНИЕ ДЛИНЫ ТЕЛОМЕР

700 €

Оценка биологического возраста.

#### ИММУННЫЙ ПРОФИЛЬ СТАРЕНИЯ

560 €

Исследование старения иммунной системы.

#### БИОРИТМЫ МЕЛАТОНИНА

520 €

Исследование биоритмов мелатонина в слюне для оценки нарушений сна.

#### КОМПЛЕКСНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ

450 €

Измерение антител IgG для проверки чувствительности к определенным продуктам питания.

### ПРОФИЛЬ ДАО — ТЕСТ НА МИГРЕНЬ

450 €

Инновационное диагностическое исследование для измерения уровня фермента ДАО.

### РАСШИРЕННЫЙ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН

800 €

Исследование женских гормонов, играющих ключевую роль в процессе старения.

### РАСШИРЕННЫЙ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ ДЛЯ МУЖЧИН И УРОВЕНЬ PH

360 €

Исследование мужских гормонов, играющих ключевую роль в процессе старения.

### ОБЩАЯ АНТИОКСИДАНТНАЯ АКТИВНОСТЬ

110 €

Измерение общей антиоксидантной активности крови.

### АНТИОКСИДАНТЫ И ВИТАМИНЫ

265 €

Измерение уровня ряда антиоксидантов и витаминов, важных для здоровья.

#### ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Мы предлагаем широкий спектр анализов волос, крови и мочи для определения уровня токсичных металлов в организме или повышенной чувствительности к определенным аллергенам. Для получения более подробной информации обратитесь к нашим специалистам.

## Геномная медицина

С каждым днем мы все больше осознаем важность знания генома каждого человека, который содержит очень ценную информацию о нас на биологическом уровне.

Современная профилактическая медицина основана на принципе «предвидеть, чтобы предотвратить» благодаря возможности выявления риска определенных заболеваний путем исследования генных изменений. После определения риска возникновения заболеваний у конкретного человека можно принять соответствующие меры для предотвращения этой ситуации.

Раннее лечение в сочетании со здоровым образом жизни позволяет установить принципы профилактики еще до появления симптомов и нежелательных последствий. Анализ результатов генетических тестов делает возможным правильное применение принципов профилактической медицины, что поможет пациенту повысить продолжительность и качество жизни.

Наши специалисты подберут для вас необходимые исследования и, в зависимости от результатов, представят рекомендации по пищевым добавкам, питанию, лекарствам и стилю жизни.

### ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

В SHA проводятся разнообразные генетические тесты, благодаря которым можно на ранней стадии рекомендовать процедуры и полезные привычки, необходимые для профилактики появления симптомов и нежелательных последствий. Анализ результатов позволяет применять методы лечения, наиболее подходящие для каждого конкретного случая. Мы предлагаем более 25 различных тестов, среди которых выделяются следующие:

#### КОМПЛЕКСНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ SHA VIP

3 500 €

Несомненно, это наиболее полное персонализированное генетическое исследование, которое включает анализ полиморфизмов в 86 генах. Оно позволяет узнать о рисках возникновения различных патологий в таких областях, как контроль веса и ожирение, сердечно-сосудистый риск, детоксикация печени, остеопороз, эмоциональное здоровье, риск пародонтита или состояние кожи.



**CARDIOGENES**

1 450 €

Геномный анализ для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

**NEUROGENES**

1 140 €

Геномный анализ, который позволяет оценить риск наиболее распространенных нейродегенеративных заболеваний и используется как основа для принятия профилактических мер.

**OBESGENES**

1 450 €

Исследует предрасположенность к ожирению, связанную с определенными генетическими полиморфизмами.

**FEMGENES**

1 350 €

Геномный анализ, который позволяет определить риск заболевания раком молочной железы и/или тромбоза при применении гормональной терапии во время менопаузы.

**SPORADICGENES**

1 350 €

Исследование полиморфизмов в группе генов, которое определяет показатель риска заболевания ненаследственным раком молочной железы. Оно позволяет принять соответствующие профилактические меры.

**GLOBAL PGX FARMAGEN**

1 130 €

Оценка полиморфизмов в генах, участвующих в метаболизме большинства лекарств, с целью предотвращения токсических реакций или терапевтических неудач посредством персонализированной терапии.

**ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ****GINEGENES**

4 020 €

Генетический анализ риска заболевания наследственным раком молочной железы, яичников или матки. Оценивает 19 генов.

**MAMAGENES**

3 150 €

Генетический анализ риска заболевания наследственным раком молочной железы. Выполняется секвенирование генов (BRCA1 и BRCA2) со 100% покрытием.

**ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Помимо этих диагностических тестов мы предлагаем широкий спектр генетических тестов для определения риска возникновения различных патологий, таких как глаукома, возрастная макулярная дегенерация (ВМД), остеопороз, старение кожи, андрогенная алопеция, рак простаты, колоректальная карцинома, пародонтит, непереносимость глютена, диабет 2-го типа и т. д.

Эти тесты также помогают подобрать наиболее подходящий вид спорта в зависимости от выносливости или емкости легких, наиболее подходящие способы избавления от табачной зависимости, наиболее подходящую диету, узнать об уровне эмоциональной реакции на стресс и сложные ситуации, о способности выведения из организма тяжелых металлов или об индивидуальных потребностях в базовых питательных веществах во избежание их нехватки, с целью поддержания хорошего здоровья.

Обратитесь к нашим специалистам, чтобы узнать, какие генетические тесты являются наиболее подходящими в зависимости от вашего профиля и потребностей.

## Медицина сна

Сон — главный механизм восстановления нашего организма. Такие нарушения сна, как бессонница, частые пробуждения, храп или апноэ, являются одной из наиболее частых причин хронической усталости и переутомления. Недосыпание или плохой сон могут привести к негативным последствиям как на физическом, так и на умственном уровне. Научные исследования установили связь между недостатком восстанавливающего сна и такими проблемами, как грусть, раздражительность, депрессия, нарушения пищеварительной и иммунной систем, преждевременное старение, артериальная гипертензия, повышенная тенденция к сердечно-сосудистым осложнениям, проблемы с концентрацией внимания и работоспособностью и т. д. Поэтому очень важно улучшить качество сна.

### КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО МЕДИЦИНЕ СНА

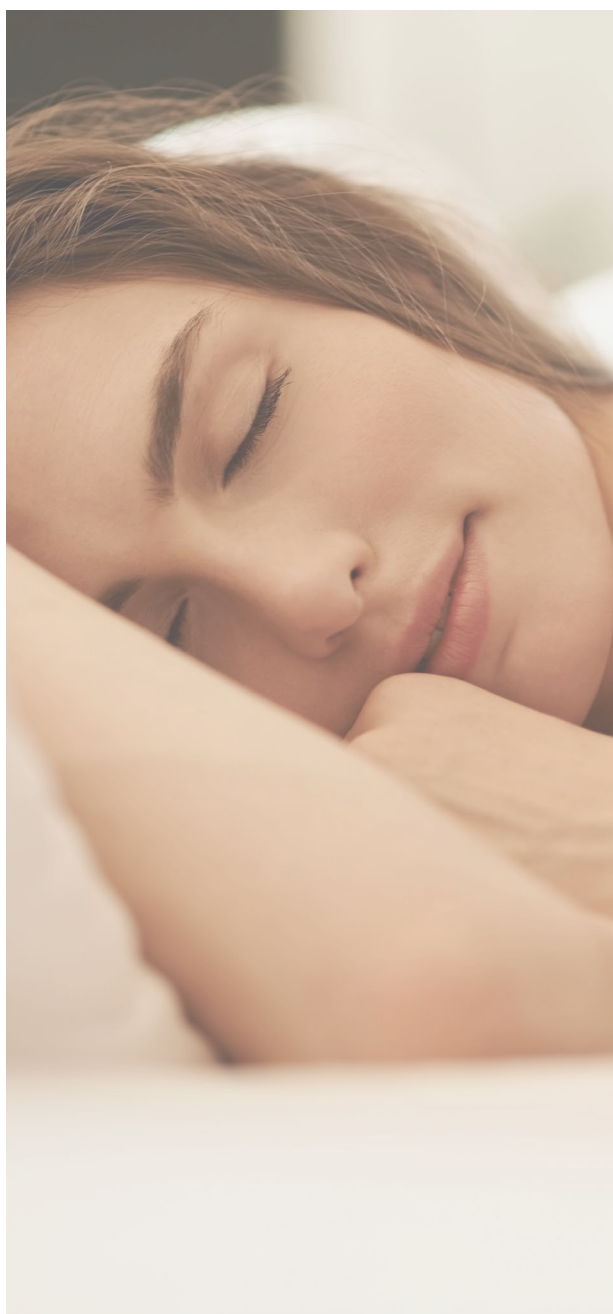
200 €

Во время этой консультации специалист по проблемам сна на основе комплексного подхода выявляет причины, вызывающие дисбаланс в нормальных ритмах сна. С помощью измерений и использования специализированной технологии определяется причина патологии, после чего применяются конкретные процедуры и методы терапии, направленные на постепенное восстановление естественного цикла сна. Основная задача — обеспечить восстанавливающий сон и восполнить уровень энергии, необходимый для полноценной здоровой жизни.

### ДИАГНОСТИКА НОЧНОГО СНА С ПОМОЩЬЮ ПОЛИСОМНОГРАФА

1 ночь — 250 €

Представляет собой исследование характеристик сна с помощью полисомнографа, который регистрирует различные параметры, влияющие на засыпание и продолжительность сна.





## Медицина против курения

Табакокурение вызывает рак и хронические сердечно-сосудистые и легочные заболевания. Осознавая риски, связанные с табакокурением, многие люди стремятся бросить курить. Однако избавление от этой вредной привычки представляет собой сложную задачу. Наше медицинское подразделение сочетает различные процедуры, направленные на то, чтобы помочь вам не только бросить курить во время пребывания в США, но и справиться с ситуациями, из-за которых вы можете вновь начать курить в будущем.

### КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО МЕДИЦИНЕ ПРОТИВ КУРЕНИЯ

200 €

Врач, специализирующийся на табачной зависимости, оценит общее состояние здоровья и проанализирует последствия табакокурения для организма с помощью специальных диагностических исследований. После изучения профиля гостя назначаются натуральные добавки и разрабатываются персонализированные рекомендации для каждого конкретного случая, направленные на оказание помощи в процессе реадaptации и детоксикации. Кроме того, вырабатываются новые привычки, способствующие преодолению зависимости от табака.

### КОТИНИН | МЕТАБОЛИТ НИКОТИНА

40 €

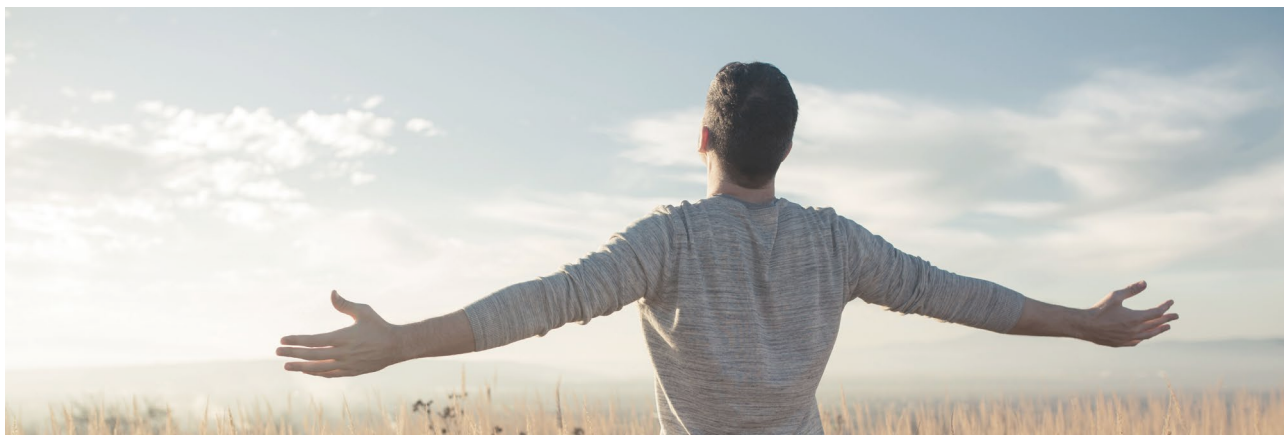
Котинины являются показателями метаболизма никотина в организме курильщика. Их концентрация в моче зависит, с одной стороны, от количества сигарет, выкуриваемых в день, а с другой — от способности организма метаболизировать никотин. Этот анализ является отличным средством определения уровня влияния табачного дыма на организм, а также воздействия никотина на пациента.

### СЕАНС ТРЕНИНГА ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

170 €

Сеанс с одним из наших психологов, который будет сопровождать пациента на протяжении всего процесса отказа от курения. С помощью коуча определяются несколько направлений работы, чтобы эффективно и в кратчайшие сроки достичь поставленной цели:

1. Мы анализируем текущую ситуацию, в которой находится курильщик, изучая его историю, взаимодействие с окружением, а также факторы, которые ограничивают и блокируют его.
2. Устанавливаются конкретные достижимые цели в соответствии с потребностями и уровнем предрасположенности пациента.
3. Разрабатывается план действий для достижения основной цели — отказа от курения. Это достигается с помощью трансформационной терапии и новых видов поведения.



## Ревитализационная медицина пакет x5

Ревитализационная медицина направлена на восстановление баланса организма и нарушенных функций тканей и органов для улучшения качества жизни. Ревитализация представляет собой процесс улучшения этих функций, который быстро приводит к хорошему самочувствию и восстановлению умственных и физических способностей. Для этого применяются различные виды терапии, такие как озонотерапия, серотерапия, а также клеточный биоанализ, внутривенная лазерная терапия, хелатная терапия и т. д.

### ОЗОНОТЕРАПИЯ

Сеанс 180 €

Она заключается в введении озона в организм (внутримышечно, внутривенно или ректально). Обладает отличными антиоксидантными, кислородонасыщающими, ревитализирующими, регенерирующими и иммуномодулирующими свойствами, обеспечивает стойкие положительные эффекты, такие как ощущение жизненной силы, энергии и хорошего самочувствия, а также укрепляет иммунную систему.

Внутримышечное введение активирует иммунную систему, лечит аллергии, акне, инфекции, нарушения кровообращения, острые или хронические дегенеративные заболевания. При воздействии на кишечник обладает дезинфицирующим и местным противовоспалительным действием, восстанавливает микробный баланс. Внутривенное введение показано для тех, кто находится в стрессовой ситуации либо испытывает физическую или умственную перегрузку.



## СЕРОТЕРАПИЯ

Заключается во внутривенном введении специальных комбинаций биорегулирующих веществ, витаминов и минералов. Особенно рекомендуется для тех, кто хочет быстро и эффективно восстановить биологическое клеточное равновесие и хорошее самочувствие, с наименьшей токсичностью.

### Essential Nutrients

180 €

Привносит витамины и минералы, необходимые для правильного функционирования клеток. Особенно рекомендуется в ситуациях, при которых истощаются запасы питательных веществ: при стрессе, приеме многочисленных лекарств, загрязнении окружающей среды, интенсивных занятиях спортом или старении.

### Cleanse Detox НОВИНКА

200 €

Внутривенное введение физраствора, в котором растворена смесь озона и кислорода. Особенно рекомендуется при инфекциях, а также при процессах детоксикации легких, почек и печени.

### Antioxidant НОВИНКА

250 €

Внутривенное введение редуцированного глутатиона, который представляет собой ключевой элемент антиоксидантной защиты клеток. Рекомендуется при высоком оксидативном стрессе, иммунодефиците, избытке токсинов, слишком интенсивных тренировках и сильных физических нагрузках, старении и усталости.

### Aminoessentials НОВИНКА

250 €

Эта сыворотка сбалансированным образом привносит в организм аминокислоты, что придает хорошее самочувствие и жизненную энергию. Способствует восстановлению тканей (особенно кожи и волос), мышц и костей. Сокращает негативное воздействие метаболических заболеваний на организм.

### Alkaline НОВИНКА

300 €

Введение молекул, которые помогают поддерживать кислотно-щелочной баланс организма. Полезные свойства процедуры заключаются в том, что она ингибирует воспаление и боль, а также сокращает окисление и способствует гармонизации вегетативной нервной системы.

## Мегадоза витамина С

300 €

Внутривенное введение высоких доз витамина С, обладающего иммуностимулирующими, антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, а также интенсивным противовирусным действием. Способствует восстановлению тканей, стимулируя образование коллагена. Рекомендуется при вирусных инфекциях, хронических и дегенеративных заболеваниях и старении.

### Weight Control НОВИНКА

400 €

Сыворотка с аминокислотами, кофакторами ферментов и антиоксидантами, которые способствуют хорошему метаболическому функционированию организма. Рекомендуется при диетах для похудения, повышает чувствительность к инсулину и усиливает катаболизм жиров.

### Collagen Booster НОВИНКА

400 €

Внутривенное введение MSM, витамина С и других кофакторов, которые способствуют восстановлению тканей, стимулируя образование коллагена. Помогает сделать кожу более упругой и улучшить здоровье суставов. Кроме того, укрепляет волосы и ногти.

### Focus & Memory НОВИНКА

400 €

Привносит в организм питательные вещества, которые помогают при физической и умственной усталости, связанной со стрессом. Успокаивает и укрепляет ум, улучшает сон, интеллектуальную работоспособность и память.

### Mental Balance НОВИНКА

400 €

Внутривенное введение триптофана и других аминокислот и кофакторов, которые помогают оптимизировать синтез серотонина, улучшая эмоциональное равновесие. Рекомендуется при раздражительности, тревожности, депрессии и недостатке мотивации. Оптимально подходит для тех, кто бросает курить, или при диетах для похудения.

#### ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Для всех внутривенных вливаний необходимо предварительно пройти медицинскую консультацию по валидации у одного из наших специалистов по ревитализационной медицине.

**Libido Support** новинка

400 €

Содержит аргинин и другие питательные вещества, которые улучшают кровообращение в целом и приток кислорода в органы тела, что приводит к улучшению сексуальной активности.

**Liver Repair** новинка

650 €

Внутривенное введение силимарина (активное вещество, содержащееся в расторопше пятнистой), обладающего антиоксидантными, противовоспалительными, восстанавливающими и антифиброзными свойствами. Рекомендуется при таких заболеваниях печени, как цирроз, жировой гепатоз и поражения печени из-за приема лекарств.

**NAD & Mito-Rebalance** новинка

1 000 €

НАД представляет собой коэнзим, присутствующий почти во всех клетках организма. Восстановление его уровня посредством внутривенного введения улучшает здоровье сердца и метаболизм в целом, а также помогает при хроническом воспалении, ослаблении иммунитета, ухудшении когнитивных функций, метаболических заболеваниях, саркопении и старческой астении.

**ВНУТРИВЕННАЯ ЛАЗЕРНАЯ ТЕРАПИЯ**

400 €

Инновационный терапевтический метод, основанный на воздействии введенного внутривенно светового луча непосредственно на ток крови. Эта процедура оказывает многочисленные виды положительного воздействия на организм (подъем энергии, уменьшение болей и воспалений, повышение качества сна, улучшение эмоционального состояния, регулирование эндокринной системы), что способствует оптимальной общей работоспособности организма. Кроме того, сочетание различных длин волн позволяет адаптировать терапию к потребностям каждого пациента.

**ХЕЛАТНАЯ ТЕРАПИЯ**

500 €

Внутривенная процедура, в которой сочетаются витамины, минералы и хелатирующий агент (аминокислота), что способствует выведению тяжелых металлов с мочой. Обладает антиоксидантным действием, которое замедляет процесс старения и восстанавливает эластичность артерий, улучшая функционирование сердечно-сосудистой, мышечно-скелетной и желудочно-кишечной систем. Представляет собой мощное средство для борьбы со старением.



# Регенеративная медицина

Регенеративная медицина — научная дисциплина, направленная прежде всего на предотвращение заболеваний, а также на регенерацию тканей, поврежденных вследствие старости или травм, и на подготовку к пересадке органов. Ее основная цель заключается в восстановлении поврежденных тканей с помощью механизмов, аналогичных тем, которые организм использует для естественного обновления клеток.

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО РЕГЕНЕРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ

160 €

Консультация с нашим специалистом в области регенеративной медицины, который подробно расскажет вам о текущих и будущих возможностях нейральной терапии, аутологичной плазмы и стволовых клеток. SHN предлагает самые передовые методы лечения:

- Внутрисуставные процедуры
- Системное лечение (метаболические заболевания)
- Лечение заболеваний нервной системы

## НЕВРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (инфильтрация прокаинами и лекарствами)

200 €

Эта биорегуляторная терапия позволяет лечить очаги раздражения или интерференционные поля в организме. С помощью инъекций микродоз веществ (в основном местных анестетиков) в эти очаги раздражения можно вернуть пораженным клеткам их функции, уменьшить воспаление и болевые ощущения.

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ИММУНОТЕРАПИИ

200 €

Проводится передовая диагностика, включающая как основные анализы для определения состояния клеточной и гуморальной иммунной системы, так и исчерпывающие лимфоцитарный и сенесцентный профили. Цель этой консультации — оценить степень активности или ухудшения состояния системы и уровень старения. Назначаются иммуномодулирующие процедуры при следующих проблемах:

**Первичные иммунодефициты**, приобретенные иммунодефициты (СПИД) или химио- и радиотерапия

**Побочные эффекты** применения иммуносупрессивных препаратов

**Аутоиммунные заболевания:** волчанка, ревматоидный артрит, склероз и т. д. Реакции, связанные с гиперчувствительностью: аллергия, астма и т. д.

## ТЕРАПИЯ АУТОЛОГИЧНОЙ ПЛАЗМОЙ

Процедура с использованием факторов роста, полученных из аутологичной богатой тромбоцитами плазмы (самого пациента), с подкожным или внутрисуставным введением, для лечения хронических дегенеративных заболеваний или заболеваний, вызванных износом организма.

**Процедура против старения** (не для лица, не косметическая)  
400 €

**Внутрисуставная процедура** (один сустав)  
1 000 €

**Дополнительный сустав**  
600 €

## ЦИТОКИНОВОЕ ДОПОЛНЕНИЕ НОВИНКА

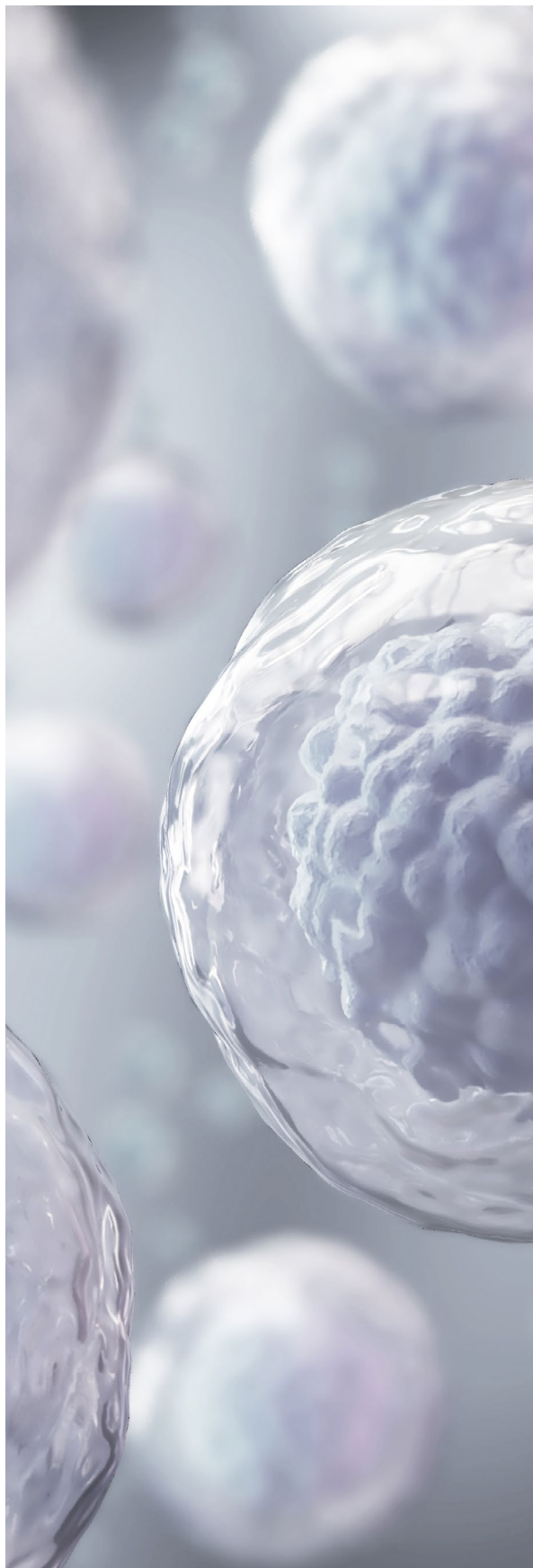
600 €

Цитокины представляют собой маленькие протеины, которые играют критически важную роль в контроле роста и активности других клеток иммунной системы и клеток крови, что создает значительный противовоспалительный эффект, полезный при артрите, артрозе, спортивных травмах и других патологиях.

## ТЕРАПИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК (мезенхимных)

В этой процедуре применяются стволовые клетки, полученные из жира, костного мозга, кожи или других тканей самого пациента, а также инновационные методы с использованием клеточных ультрафильтратов и других связанных с ними молекул. Все это относится к новому поколению наших процедур регенеративной медицины.

<b>Базовая процедура для борьбы со старением</b>	5 900€
<small>(одна зона: лицо, кожа волосистой части головы и т. д.)</small>	
<b>Базовая ортопедическая процедура</b>	5 900€
<small>(один сустав)</small>	
<b>Системная процедура и иммуномодуляция</b>	5 900€
<b>Дополнительная процедура</b>	2 300 €
<b>Процедура с использованием аутологичных микрографтов</b>	3 500€
<b>и клеточных ультрафильтратов</b>	
<b>Процедура при эректильной дисфункции</b>	5 900€
<b>Процедура с использованием стволовых клеток костного мозга</b>	6 700€



## Здоровье зубов

SHN предоставляет вам возможность воспользоваться пребыванием у нас для того, чтобы улучшить здоровье и/или внешний вид зубов. Наше подразделение по лечебной и эстетической косметологии заботится о здоровье полости рта с использованием самых передовых технологий на мировом уровне, чтобы добиться эффективных результатов за один сеанс.

### ЦИФРОВАЯ ДИАГНОСТИКА

Метод обследования с помощью цифровых снимков (проводится бесплатно), который позволяет нам просматривать подробные изображения зубов, чтобы поставить точный диагноз и таким образом определить наиболее подходящие процедуры и методы лечения для каждого случая.

### ОДОНТОЛОГИЯ

Наша команда профессионалов в различных областях одонтологии и эстетической косметологии готова решить самые разные стоматологические проблемы в кратчайшие сроки на основе принципов философии SHN, которые заключаются в комплексном уходе за здоровьем и в минимальной инвазивности для получения оптимальных результатов.

- **Передовые технологии одонтологии и эстетической стоматологии.**
- **Широкий спектр услуг:** отбеливание, эстетическая реконструкция, комплексная профилактика, имплантация, протезирование (не содержащими металла материалами) и хирургические вмешательства.
- **Самое современное оборудование** для радиологии и имплантологии.

Это позволяет нам оптимизировать время и добиться заметных результатов всего за несколько дней.



## Другие медицинские специальности

### КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО БИОЛОГИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ

220 €

Биологическая и антигомотоксическая медицина оценивает организм в целом с учетом всех данных, полученных с помощью традиционной медицины, а также связей между органами, тканями и эмоциями. В ее основе лежит стимуляция способности организма к профилактике и лечению заболеваний за счет изменения образа жизни, диеты и т. д. Основная цель заключается в восстановлении правильного функционирования защитных механизмов организма.

### КОНСУЛЬТАЦИЯ ТРАВМАТОЛОГА И ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

200 €

Оценка заболеваний позвоночника для назначения наиболее подходящего лечения в зависимости от типа проблемы или заболевания.

Инфильтрация озоном, 4 зоны	500 €
Инфильтрация озоном, более 4 зон	700 €
Инфильтрация коллагеном, 4 зоны	500 €
Инфильтрация коллагеном, более 4 зон	700 €
Инфильтрация Noltrex	900 €

### КОНСУЛЬТАЦИЯ КАРДИОЛОГА

300 €

### КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХИАТРА

300 €

### КОНСУЛЬТАЦИЯ УРОЛОГА И АНДРОЛОГА

300 €

### КОНСУЛЬТАЦИЯ ГИНЕКОЛОГА

300 €





# Общие медицинские услуги

## КОНСУЛЬТАЦИИ

### КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ОБЩЕЙ МЕДИЦИНЕ

160 €

Полная оценка состояния здоровья с особым упором на аспекты, которые можно улучшить с помощью наших процедур и услуг. Она дополняется физическим осмотром.

## ДИАГНОСТИКА

### ПЕРЕДОВАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА новинка

Сеанс 200 €

Сеанс + консультация врача для оценки результатов 290 €

Сеанс + стандартный анализ + консультация врача для оценки результатов 470 €

В персонализированном интерактивном пространстве, с использованием новейших технологий диагностики и передового оборудования, проводится ряд исследований, направленных на получение подробных клинических данных о состоянии здоровья пациента, включая измерение следующих показателей:

- Сегментный состав тела
- Базальный метаболизм
- Висцеральный жир
- Здоровая осанка и обхваты тела
- Сердечно-сосудистое здоровье и состояние артерий
- Уровень стресса и стрессоустойчивости
- Функционирование центральной, симпатической и парасимпатической нервной системы
- Сосудистый возраст
- Пульс, давление, насыщение кислородом и др.

### ДЕНСИТОМЕТРИЯ ВСЕГО ТЕЛА новинка

400 €

Процедура, направленная на диагностику и контроль остеопороза неинвазивным способом. Проводится анализ количества костной ткани и ее структуры, что позволяет улучшить оценку остеопороза и остеопении, а также выявить микропереломы и их риск.

### УЗИ\*

240 €

Безболезненная, неинвазивная и нерадиоактивная процедура, которая позволяет получить изображения различных структур организма с помощью ультразвуковых волн. Проводятся различные виды УЗИ:

- **УЗИ сонной артерии**
- **УЗИ щитовидной железы**
- **УЗИ печени**
- **Урологическое УЗИ**

### ДОППЛЕРОГРАФИЯ\*

240 €

Допплерография представляет собой безболезненное и неинвазивное обследование, в ходе которого рассчитывается поток крови в кровеносных сосудах на основе отражения высокочастотных звуковых волн от эритроцитов.

- **Допплерография артерий нижних конечностей**
- **Допплерография вен нижних конечностей**
- **Допплерография шеи (сонной артерии)**

### ХОЛТЕР АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

240 €

Эта система проводит непрерывную запрограммированную регистрацию сердечного ритма в течение 24–48 часов. В результате получается график артериального давления, который оценивается специалистом для определения состояния здоровья сердца.

\*Безболезненное обследование, без игл, без физической нагрузки, без радиации, при котором используется ультразвук. Результаты получаются незамедлительно.

## ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ

В США мы предлагаем широкий спектр клинических лабораторных анализов для прогнозирования и диагностики различных патологий, а также для контроля основных показателей здоровья. Вот некоторые из них:

### Общий анализ

230 €

Биохимическое исследование для определения текущего состояния здоровья.

### Метаболическая система

880 €

Анализ, направленный на выявление неправильно протекающих метаболических процессов, что позволяет предвидеть появление патологий и принять профилактические меры.

### ОнкоПрогноз

950 €

Генетический тест на основе образца слюны, который позволяет выявить опухолевые маркеры и предвидеть возможные заболевания.

### Тест на дисбиоз кишечника

750 €

Анализ, позволяющий выявить дисбалансы в микрофлоре кишечника, для восстановления нормальной работы пищеварительной системы.



Если вы хотите получить более подробную информацию о лабораторных анализах, не включенных в данный каталог, обратитесь за консультацией к нашему медицинскому персоналу.

## ПРОЦЕДУРЫ

### НЕБУЛАЙЗЕРНАЯ ДЕТОКС-ТЕРАПИЯ ДЛЯ ЛЕГКИХ

Сеанс 200 €

Эта процедура рекомендуется для курящих пациентов с хроническим бронхитом, эмфиземой и другими респираторными патологиями. Она проводится посредством небулизации бронхов с использованием N-ацетилцистеина, кислорода и ипратропия.

### УДАРНО-ВОЛНОВАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ

Сеанс 400 €

Процедура, направленная на улучшение ослабленной эректильной функции. Эта техника является безболезненной (хотя не является неощутимой) и осуществляется в соответствии с различными протоколами (непрерывный или прерывистый). При ней применяются низкоинтенсивные радиальные волны, которые проникают (до 40 мм) непосредственно в область лечения, создавая микротравму, что способствует улучшению кровообращения и образованию новых кровеносных сосудов. Процедура противопоказана только при антикоагулянтной терапии.

### БИОПТРОН

Сеанс 100 €

Процедура блокировки шишковидной железы воздействием поляризованного света. Рекомендуется для ускорения заживления травм, облегчения боли, укрепления иммунной системы, лечения повреждений кожи, вызванных воспалением, а также для сокращения последствий сезонного аффективного расстройства и десинхроноза. Процедура противопоказана только для пациентов, страдающих ретинопатией или порфирией (гиперчувствительность к свету).

### ФЕРРОТЕРАПИЯ

Сеанс 200 €

Процедура, представляющая собой парентеральное введение железа, цианокобаламина и фолиевой кислоты пациентам с анемией, вызванной недостатком железа и витаминов в организме или неполноценным питанием.



#### ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Все наши медицинские процедуры, включая лабораторные анализы, должны быть назначены врачом во время консультации.

# Передовая косметология



Специалисты клиники SHA убеждены, что внешность играет важную роль в достижении равновесия между душой и телом, а также помогает хорошо себя чувствовать и придает уверенность в себе. На это направлена деятельность наших специализированных подразделений по дерматокосметологии, здоровью волос и здоровью зубов, а также обширная гамма эстетических и косметических процедур, которые проводят опытные специалисты с применением передовых ручных и аппаратных техник. Наши минимально инвазивные процедуры помогут заметно омолодить внешность, а также замедлить появление признаков старения, подчеркивая естественную красоту тела.

## Дерматокосметология

Подразделение SHA по дерматокосметологии, в котором работают специалисты, заслуженно пользующиеся международным признанием, идеально сочетает минимально инвазивные мануальные и авангардные техники в рамках простого и быстрого процесса, включающего начальную оценку врачом, диагноз и принятие мер.

Это позволяет получить великолепные результаты без необходимости прерывать вашу обычную деятельность, независимо от патологии, которая нуждается в коррекции: дряблость, жировые отложения, нарушения или проблемы с волосами.

### КОНСУЛЬТАЦИЯ С ВРАЧОМ-СПЕЦИАЛИСТОМ

160 €

На консультации по дерматокосметологии проводится диагностика на эстетическом уровне, включающая два этапа: лицо и тело. На основе своего богатого опыта наши профессионалы проводят полную эстетическую оценку, чтобы выбрать из широкого спектра предложений SHA именно те процедуры, которые оптимально соответствуют вашим потребностям.

## ПРОЦЕДУРЫ ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГИИ

### ПРОЦЕДУРЫ ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ

- Процедура Fenix, которая стимулирует действие коллагена естественным способом, с использованием микропункций для активации процесса клеточной регенерации, что позволяет сделать кожу более молодой, без таких дефектов, как морщины, шрамы или пятна.
- Ревитализирующая мезотерапия для лица, рук, шеи и области декольте с применением гиалуроновой кислоты и биомиметических пептидов, в зависимости от конкретного случая.
- Укрепляющая процедура для лица с использованием Radiese.
- LipRefresh — омолаживающая процедура для губ.
- Процедура для лица с богатой тромбоцитами плазмой.
- Заполнение складок и морщин вокруг рта, скул и области висков (Juvederm, RX Teoxane).
- Коррекция мимических морщин с помощью ботулотоксина.

### ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА

#### Интенсивный импульсный свет (IPL)

Используется для устранения расширенных капилляров на лице, борьбы с пигментацией и фотозеипилиции.

#### Ультерапия

Процедура с использованием фокусированного ультразвука помогает добиться естественного лифтинга кожи лица, шеи и области декольте. Процедура проводится один раз в год, не является инвазивной и стимулирует коллаген.

**Лазер двойного действия Fraxel Dual**

Процедура с использованием микрофракционного лазера для устранения последствий вредного воздействия солнечного излучения.

**Clear & Brilliant**

Процедура с использованием микрофракционного лазера, без восстановительного периода, которая сужает поры, улучшает текстуру кожи и делает ее более сияющей.

**Thermage FLX** новинка

В этой процедуре используется медицинское радиочастотное излучение для естественного неинвазивного лифтинга.

**Биостимуляция Four Seasons**

Ревитализация кожи с помощью инновационного антивозрастного метода, которая позволяет получить незамедлительные результаты в любое время года, даже в сезон активного солнечного излучения.

**LEDS Medical**

Процедура для лица с использованием светодиодов, которая обеспечивает биостимуляцию кожи и усиливает кровообращение. Обладает противовоспалительными, бактериологическими, восстанавливающими и депигментирующими свойствами.

**ПРОЦЕДУРЫ ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ****Мезотерапия для тела**

Лимфодренаж и воздействие на локальные жировые отложения.

**Radiesse**

Процедура с инъекционным филлером, который стимулирует производство натурального коллагена и восстанавливает объем, с быстро заметными и длительными результатами.

**Гиалуроновая кислота**

Процедура для компенсации объема с применением гиалуроновой кислоты.

**Profilo**

Применение гиалуроновой кислоты повышенной степени чистоты со свойствами, направленными на борьбу с дряблостью, недостатком увлажнения и сокращение старения кожи, без придания объема, для питания клеток.

**ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ****Thermage FLX** новинка

Процедура направлена на устранение дряблости кожи в таких зонах как живот, руки, ноги, ягодицы и колени.

**Liposonix**

Процедура устраняет локальные жировые отложения на талии, животе, бедрах, области галифе и коленях, что позволяет убрать лишние сантиметры, не прибегая к хирургическому вмешательству.

**Лазер двойного действия Fraxel Dual**

Процедура по уходу за телом, которая помогает корректировать последствия воздействия солнечного излучения, шрамы и растяжки.

**Emsculpt® Neo** новинка

Процедура, в которой используются радиоволны и инновационная технология HIFEM® (электромагнитные волны высокой интенсивности) для сжигания жира и развития мышц неинвазивным способом. Во время процедуры возникают ощущения, напоминающие высокоэффективную тренировку мышц.

**CRYO Slim**

Процедура, направленная на снижение веса и объемов в конкретных зонах тела, а также на улучшение текстуры и внешнего вида кожи. Криотерапия активизирует мышцы, что увеличивает поступление кислорода в клетки и приводит к укреплению тканей.

**Интимное омоложение для женщин (CO<sub>2</sub>RE Intima)**

Процедура нехирургического интимного омоложения с использованием лазера, которая предотвращает инфекции, улучшает работу мышц тазового дна и помогает бороться с проблемой недержания мочи. Передовая технология для полного восстановления женского интимного здоровья.



Для получения более подробной информации и ознакомления с тарифами на дермокосметологические процедуры обратитесь за консультацией к врачу-специалисту.

## Здоровье волос

Основная цель заключается в анализе профиля каждого гостя и определении правильного диагноза. Мы предлагаем ряд процедур, направленных на укрепление волос и приостановление их выпадения, а также самые передовые техники пересадки волос.

### ДИАГНОСТИКА

В ходе сеанса наши специалисты используют технологию Trichoscan, которая позволяет всесторонне изучить здоровье волос пациента, анализируя не только их текущее состояние, но и их будущее.

### МЕДИЦИНСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ВОЛОС

#### МЕЗОТЕРАПИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

320 €

В кожу волосистой части головы вводится коктейль из витаминов и лекарственных препаратов с проверенной эффективностью в борьбе с андрогенетической алопецией, которые стимулируют восстановление тканей и рост волоса фолликула.

#### ТЕРАПИЯ ДЛЯ ВОЛОС С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФАКТОРОВ РОСТА

380 €

Выполняются инъекции богатой тромбоцитами плазмы, биоактивных протеинов и факторов роста в кожу волосистой части головы.

### ПЕРЕСАДКА ВОЛОС

Механизированная техника ручной пересадки волос, которая применяется в FUE, позволяет извлекать волосы из всей донорской зоны головы и использовать надрезы диаметром 0,8 мм и менее при извлечении фолликулов. После тщательной подготовки под микроскопом они пересаживаются в реципиентную зону с помощью микронадрезов.

При применении этой техники, известной как FUE (Follicular Unit Extraction, или индивидуальное извлечение фолликулов), отсутствует необходимость в выполнении надрезов или швов в донорской зоне и не требуется инвазивное хирургическое вмешательство. Она считается самой передовой техникой пересадки

волос, с отдельной пересадкой каждого волоса и небольшими ранками, которые не требуют наложения швов и заживают спонтанно, без видимых шрамов.

Поскольку пересаживаемые волосы берутся из задней и боковых областей головы, где имеются гормональные рецепторы, на которые не влияет повышенная активность ферментов, то после их пересадки в другие области головы они не выпадают и продолжают нормально расти.

Процедура длится около 7 — 8 часов. Ее стоимость составляет от 7 000 до 9 000 €, в зависимости от количества фолликулов, необходимых в каждом конкретном случае.



## Эстетическая стоматология

В SHA мы заботимся о вашей улыбке, чтобы она была здоровой, сияющей и гармоничной. Для этого мы предлагаем специализированные процедуры с использованием передовых технологий, которые позволяют сделать улыбку красивой и ровной.

### ПРОЦЕДУРЫ

#### **DSD — Дизайн улыбки**

Минимально инвазивная эстетическая процедура подарит гармонию улыбке за счет индивидуального дизайна и установки виниров, с использованием биосовместимых и очень эстетичных материалов последнего поколения. Перед разработкой дизайна зубов с использованием цифровой технологии CAD-CAM 3D проводится анализ лица и зубов, а также оценка эмоциональных аспектов, чтобы получить естественную улыбку, соответствующую морфологическим характеристикам пациента.

**Комплексная профилактика SHA.** Включает аэрополировку порошком Flash Pearls: поверхность зубов становится идеально чистой, гладкой, без пятен. Процедуру можно дополнить озонотерапией для зубов и биоадгезивным гелем с гиалуроновой кислотой для ускорения заживления десен.

**Стоматологическая диагностика SHA.** Рентгенография/визиография.

**Отбеливание Advanced Tooth Brightening System.** Возможность нескольких нанесений за один сеанс. Не повреждает зубную эмаль.

**Процедуры полной реабилитации полости рта.** Несъемный протез из циркония или фарфора, изготавливается всего за 2 недели.

**Возможности в сфере хирургической стоматологии.** Хирургия для установки зубных имплантов под контролем компьютера, вертикальный и латеральный синус-лифтинг, богатая тромбоцитами плазма, аутологичная трансплантация костного материала и удаление ретенированных зубов мудрости.

#### **Стоматологическая озонотерапия**

Лечение периодонтита и хирургические вмешательства.



Все наши процедуры могут выполняться с общей седацией при сохраненном сознании. Если вы заинтересованы в какой-либо из стоматологических услуг, которые мы предлагаем, пожалуйста, обратитесь к нашим профессионалам.



## Высокотехнологичные процедуры по уходу за лицом и телом пакет х5

Для красивого, здорового и сияющего внешнего вида необходимо заботиться как о своей внешности, так и о здоровье. В SHA мы предлагаем специализированные неинвазивные процедуры, которые позволяют подчеркнуть естественную красоту кожи и волос, замедляя старение и придавая блеск и сияние молодости.

### СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

#### VELA SHAPE®

25 мин · 350 € (1 зона) | 50 мин · 595 € (2 зоны)

Безболезненная неинвазивная процедура, основанная на применении радиоволн, инфракрасного света и вакуум-терапии, для уменьшения жировых отложений на бедрах, ягодицах, талии или животе. Кроме того, процедура сокращает целлюлит и даже уменьшает обхват бедер.

#### INDIBA® ДЛЯ ЛИЦА ИЛИ ДЛЯ ТЕЛА

50 мин · 180 €

Неинвазивная процедура с использованием радиоволн, основная цель которой заключается в стимуляции омоложения клеток и ревитализации, причем обеспечивается насыщение кислородом, увлажнение и эффект подтяжки кожи. Патентованная частота в 448 кГц обеспечивает следующие виды биологического воздействия: биостимуляция с активацией восстановления и регенерации клеток, васкуляризация с увеличением притока крови к тканям и гиперактивация со стимуляцией метаболических процессов и клеточной активности.

#### ISOONE® ДЛЯ ЛИЦА ИЛИ ДЛЯ ТЕЛА

50 мин · 200 €

Процедура микроальвеолярной терапии, в которой используется передовая технология воздействия на ткани кожи, вызывающая 1 180 микростимуляций на каждом обрабатываемом участке поверхности кожи. С помощью специальных валиков осуществляется давление со всасыванием, что приводит к созданию эффекта вакуума с фрагментацией, благодаря чему восстанавливается естественная структура тканей. Процедура способствует укреплению тканей, ремоделированию и максимально эффективной борьбе с целлюлитом в конкретных зонах, на которые сложно воздействовать с использованием других техник (внутренняя сторона бедер, живот, колени, руки, область галифе и ягодицы). Она также способствует борьбе с задержкой жидкости, лимфодренажу и усилению кровообращения.

#### КРИОТЕРАПИЯ\*

10 мин · 90 €

Процедура, которая заключается в воздействии на поверхность тела очень низких температур (от -110°C до -196°C) в течение непродолжительного времени (180 секунд) благодаря использованию жидкого азота, который испаряется в контролируемой атмосфере. Воздействие предельного холода направлено на то, чтобы вызвать реакцию организма на трех уровнях: циркуляторный, мышечный и нейроэндокринный. Цель заключается в том, чтобы обеспечить противовоспалительное, обезболивающее, стимулирующее действие и активировать иммунную систему. Уменьшает ощущения боли и усталости, помогает расслабить мышцы, улучшает кровообращение.

\*Необходима предварительная консультация по валидации процедур.

## ПРЕССОТЕРАПИЯ

20 мин · 90 €

Эстетическая процедура, которая способствует лимфодренажу за счет воздействия давлением воздуха от ступней ног до области живота. Чередование компрессии и декомпрессии позволяет улучшить систему кровообращения, уменьшает проблемы с венами и ощущение тяжести и усталости в ногах. Сочетание этой терапии с правильным питанием и упражнениями позволяет получить результаты за более короткое время. Кроме того, она способствует выведению жидкости, жиров и токсинов, вызывающих целлюлит, отеки, лимфедемы и венозные нарушения, такие как варикоз.

## ПРОЦЕДУРЫ ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ

### SHA SKIN CURE signature

900 €

Уход за лицом с высокой степенью персонализации и учетом потребностей кожи, направленный на достижение различных целей на основе подробного диагноза, после которого выполняется этап подготовки кожи для обеспечения максимально полезного воздействия выполняемой последовательности процедур. Отличительной особенностью этого ритуала является синергетическое воздействие активных веществ растительных, биоморских и биотехнологических экстрактов с высоким уровнем концентрации. Протокол проведения процедуры включает 4 этапа.

**Этап 1:** Диагноз, подготовка и увлажнение кожи

**Этап 2:** Персонализированный ритуал для кондиционирования кожи

**Этап 3:** Персонализированный ритуал для увлажнения кожи

**Этап 4:** Реструктурирующий ритуал

### ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННАЯ ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ЛИЦА

50 мин · 205 €

Одна из самых эксклюзивных персонализированных процедур, которые мы предлагаем. Благодаря особой комбинации натуральных и биологических продуктов, она обеспечивает мгновенный заметный результат. Она очищает, отшелушивает и выравнивает уровень pH кожи, придавая ей жизненную силу, увлажнение, эластичность,

обеспечивая защиту и восстановление тканей для придания коже более молодого и сияющего вида.

### ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ЛИЦА RED CARPET

75 мин · 250 €

Этот уход за лицом выбирают знаменитости, чтобы их кожа выглядела безупречно. Нанесение средства сопровождается энергичным массажем. В составе формулы — отшелушивающая комбинация аминокислот, экстрактов растений и розового кварца. Процедура сокращает гиперпигментацию, способствует обновлению клеток, повышает плотность и эластичность кожи.

### ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ЛИЦА FOAMING ENZYME

50 мин · 195 €

Процедура направлена на придание жизненной энергии уставшей коже и на уход за чувствительной кожей. В ней применяется пенящая эксфолиантная маска с интенсивным действием, в которой сочетаются энзимы папайи, ананаса и гликолевая кислота, а также биологически активные вещества с успокаивающим и увлажняющим действием, благодаря чему кожа становится упругой и сияющей.

### ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ЛИЦА HONEY ENZYME

50 мин · 195 €

В основе данной процедуры — мед, различные витамины-антиоксиданты и трехкомпонентный пилинг, который регенерирует и питает кожу. Ее можно применять для всех типов кожи, однако она особенно рекомендуется для кожи, страдающей от сухости и дегидратации.

### ОЧИЩАЮЩИЙ РИТУАЛ SANO

75 мин · 250 €

Процедура для глубокой очистки кожи лица, вдохновленная японским ритуалом красоты и включающая два этапа. На первом из них лицо очищается от жирных загрязнений, таких как макияж и себум, а на втором этапе удаляются жидкие загрязнения и отмершие эпителиальные клетки. Это идеальный детокс-ритуал.

## РИТУАЛ ГЛУБОКОГО УВЛАЖНЕНИЯ SAHO

75 мин · 250 €

Успокаивающий эликсир, состоящий из восьми незаменимых аминокислот, который питает и стимулирует кожу, незамедлительно обеспечивая ее увлажнение. Антиоксиданты и органические пигменты, которые используются в этом ритуале, оказывают совместное воздействие для борьбы с сухостью кожи. Рекомендуется для кожи, страдающей от сухости, дегидратации и ощущения натянутости, или для деликатной кожи.

## УКРЕПЛЯЮЩИЙ РИТУАЛ SAHO

75 мин · 250 €

Высокая концентрация антиоксидантов и укрепляющих компонентов (таких как тройной коллаген, коэнзим Q10, аминокислоты и экстракт альбиции) создает идеальную формулу для повышения плотности кожи. Этот ритуал красоты сглаживает мимические линии и морщины и придает коже лица здоровое сияние.

## ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ

### AGELESS YOUTH

90 мин · 300 €

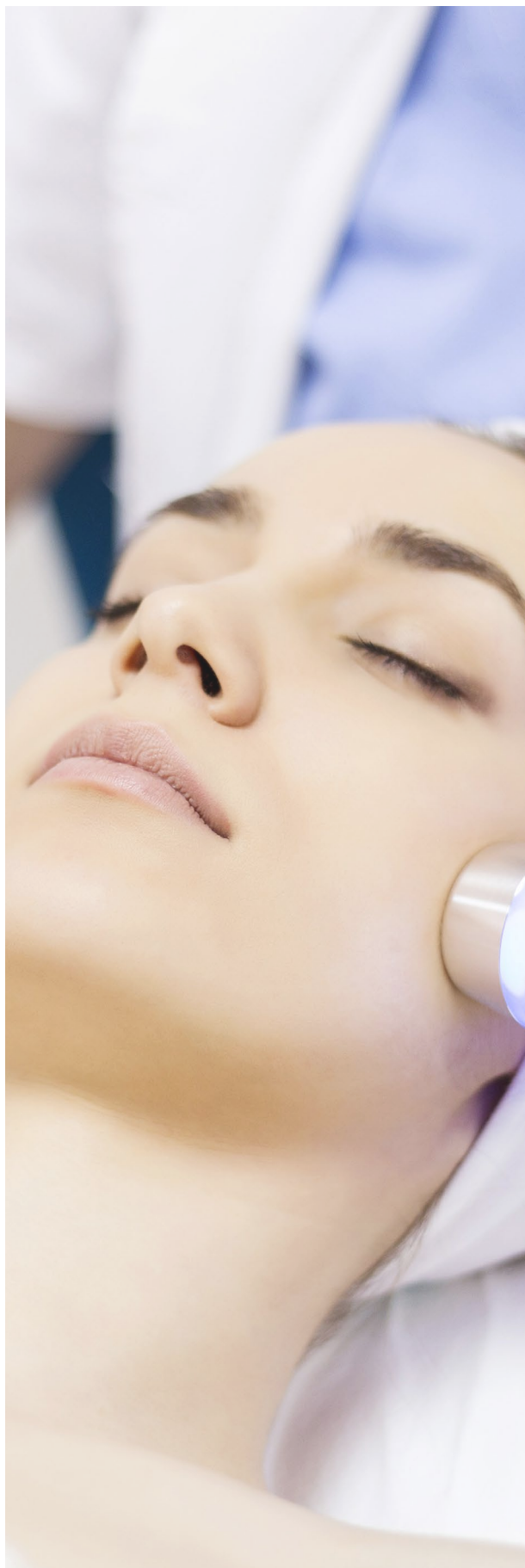
Революционная антивозрастная процедура по уходу за лицом, способствующая обновлению всех типов кожи благодаря идеальному сочетанию активных компонентов новой линейки Youth от iS Clinical и технологии Indiba. AgelessYouth очищает кожу, делает ее более упругой и плотной, уменьшает морщины и мимические линии, а также способствует регенерации клеток.

### ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ЛИЦА SAKURA

75 мин · 275 €

Идеальное сочетание процедуры Indiba и органических экстрактов. На основе изучения памяти мышц в клетки передается энергия, что позволяет восстановить молодой вид и естественное сияние лица. Ключевым ингредиентом этого комплексного ритуала является экстракт легендарного дерева сакура, «японской вишни».

Процедура устраняет генетические повреждения, вызванные воздействием ультрафиолетового излучения, и повышает уровень карнитина, способствуя регенерации кожи.



## Салон красоты

В SHA вы также можете позаботиться о своем внешнем виде благодаря разнообразным услугам парикмахерской, которые мы предлагаем. Вы можете получить персонализированную консультацию по услугам стилистов, записавшись на встречу с одним из наших специалистов.

### УСЛУГИ ПАРИКМАХЕРСКОЙ

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН

<b>Мытье и стрижка</b>	80 €
<b>Мытье, уход и укладка</b>	
для коротких волос	55 €
для волос средней длины	80 €
для длинных волос	95 €
с накладными локонами	100 €

#### Окрашивание

Легкие изменения, которые позволят подчеркнуть естественный цвет ваших волос, закрашивание первой седины или радикальные изменения тона и текстуры. Наши специалисты по колориметрии помогут вам подобрать идеальный цвет, чтобы оттенить вашу естественную красоту.

<b>Подкрашивание корней</b>	70 €
-----------------------------	------

<b>Окрашивание волос</b>	100 €
--------------------------	-------

<b>Персонализированное окрашивание волос</b>	от 160 €
(балааж, рутбир, бебилайтс)	

**Накладные пряди** стоимость в зависимости от конкретного случая  
Накладные пряди из натуральных волос помогут придать вашей прическе дополнительный объем с учетом ваших потребностей.

#### ДЛЯ МУЖЧИН

<b>Мытье и укладка волос</b>	40 €
<b>Стрижка и/или бритье бороды</b>	45 €
<b>Стрижка волос</b>	55 €
<b>Окрашивание</b>	65 €

### ПРОЦЕДУРЫ ПО УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ

#### AQUATTO новинка

50 мин · 225 €

Специализированная процедура для волос, которая восстанавливает поврежденные волосы и придает им жизненную силу благодаря использованию аппарата Aquatto и различных средств для ухода и восстановления, которые подбираются в соответствии с конкретными потребностями и типом волос.



#### ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ВОЛОС SHA

50 мин · 120 €

Излишки различных средств скапливаются на коже волосистой части головы, ухудшая здоровье волос, замедляя их рост, делая их тусклыми и пористыми. Этот ритуал включает освежающую эксфолиацию кожи волосистой части головы, после которой наносится питательная маска SHA и выполняется массаж волосистой части головы. Это позволяет стимулировать кровообращение и повысить насыщение кислородом кожи волосистой части головы.

#### ПАКЕТ AQUATTO + ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ВОЛОС SHA\*

300 €

#### OLAPLEX

50 мин · 120 €

Инновационный метод, который обеспечивает стойкое восстановление частей волос, поврежденных из-за длительного воздействия химических процессов (окрашивание, обесцвечивание и т. д.). Эта процедура на 100% восстанавливает волосы, помогая им вновь обрести силу, структуру и плотность.

#### ОРГАНИЧЕСКОЕ ВЫПРЯМЛЕНИЕ ВОЛОС\*\*

короткие 250 € | средние 375 € | длинные 500 € | очень длинные 625 €

Естественное и очень точное выпрямление всех типов волос, без формола и его производных, обеспечивающее естественный внешний вид и придающее блеск, увлажнение и силу.

\*Не включает сушку волос.

\*\*Требуется предварительная консультация с нашим специалистом.

**ТАНИНОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

120 мин · 230 €

Процедура, направленная на повышение содержания аминокислот и кератина в волосах, с целью увеличения их прочности, коррекции объема и усиления естественного блеска. Рекомендуется для хрупких, ломких и чувствительных волос.

**ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТРУКТУРЫ ЛОКОНОВ**

80 мин · 150 €

Техника, которая восстанавливает естественные локоны, подчеркивая и улучшая их структуру и укрепляя волокно волоса. Очищает и увлажняет, придает блеск и сияние.

**BLOND REPAIR SYSTEM**

80 мин · 150 €

Уравновешивает естественный pH волос, приостанавливает и предотвращает ломкость, секущиеся кончики и излишнюю эластичность из-за щелочности. Рекомендуется для волос, которые подверглись воздействию химических процессов, таких как мелирование, обесцвечивание и т. д.

**МИКРОПИГМЕНТАЦИЯ****МИКРОБЛЕЙДИНГ БРОВЕЙ\***

110 мин · 750 €

Идеально подходит для тех, кто хочет сделать брови более густыми, сохранив естественный вид. Точная персонализированная техника, которая позволяет улучшить густоту и цвет бровей, сохраняя естественный внешний вид. Необходимо предварительно провести тест на аллергию (24-48 ч).

**МИКРОПИГМЕНТАЦИЯ\*\***

Нанесение полуперманентного макияжа, позволяющее получить следующие результаты:

**Брови**

110 мин · 850 €

Определяет и подчеркивает форму для придания естественного внешнего вида и эффекта лифтинга в области глаз.

**Глаза**

110 мин · 850 €

Более выразительный взгляд, с использованием черного цвета или растушевки.

**Губы**

120 мин · 1 250 €

Корректирует дефекты и асимметрию или придает больший объем.

**МАНИКЮР И ПЕДИКЮР**

<b>Маникюр</b> (без лака)	90 €
<b>Нанесение лака</b>	30 €
<b>Маникюр с шеллаком</b>	140 €
<b>Педикюр</b> (без лака)	90 €
<b>Педикюр с шеллаком</b>	140 €

Снятие полуперманентного маникюра с шеллаком должно выполняться специалистом по этой технике во избежание повреждения ногтей. Стоимость этой услуги составляет 20 €, и ее следует забронировать до проведения любой услуги по маникюру и педикюру.



\*Требуется предварительная консультация с нашим специалистом.

\*\*При наличии.

# Когнитивное и эмоциональное здоровье



Наша цель заключается в том, чтобы помочь вам полностью реализовать ваш потенциал, не только на физическом, но и на умственном и эмоциональном уровне. Для этого в SHA функционирует специализированное подразделение, применяющее мультидисциплинарный подход, что позволяет использовать проверенные современные научные знания в сочетании с новыми технологиями для оценки умственного здоровья, а также применять ряд упражнений и других занятий, направленных на полную реализацию умственного потенциала.

Это не только позволит улучшить вашу текущую ситуацию, но и даст вам целый ряд знаний и средств для укрепления вашего умственного здоровья и заботы о нем в домашних условиях.

## Когнитивное развитие пакет х3

### КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ НЕЙРОКОГНИТИВНОГО СОСТОЯНИЯ

200 €

Оценка высших мозговых функций, включая работу над такими ключевыми аспектами, как расслабление, концентрация и преодоление фобий, с применением инновационных программных и аппаратных средств. Рекомендуется для тренировки и оптимизации интеллектуальных способностей и предотвращения болезни Альцгеймера.

### ФОТОБИОМОДУЛЯЦИЯ МОЗГА

Сеанс 200 €

Инновационная система на основе светодиодов, в которой используется свет разных длин волн, что обеспечивает митохондриальную фотомодификацию с терапевтическими целями. Она представляет собой стимуляцию мозга ближним инфракрасным излучением, которая вызывает восстановление клеток, что влечет за собой повышение уровня энергии и заметное улучшение общей работоспособности, а также положительно влияет на настроение, благодаря чему можно сократить прием лекарств. Рекомендуется для борьбы с усталостью, стрессом, бессонницей, депрессией, тревожным состоянием или черепно-мозговыми травмами.

### ТРАНСКРАНИАЛЬНАЯ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЯ

Сеанс 400 €

Техника, в которой используется эффект нейромаяминга для повышения пластичности мозга перед какой-либо деятельностью и более быстрого укрепления мозговых связей. Это позволяет модулировать функционирование конкретных зон мозга, используя биоэлектрические импульсы.

Процедура особенно показана при восстановлении после инсульта, при повреждениях головного мозга, боли, депрессии, шуме в ушах, мигрени, аддиктивных расстройствах, а также для улучшения когнитивных функций.

## Эмоциональное здоровье пакет х3

### КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

170 €

Благодаря техникам самопомощи и укрепления силы воли, эта персонализированная психологическая консультация поможет вам лучше управлять эмоциями, контролировать негативные мысли и решать проблемы с большей асертивностью, особенно в ситуациях, связанных с конфликтами, сомнениями и депрессией.

### СЕАНС ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОУЧИНГА

170 €

Консультация с одним из наших опытных психологов для улучшения вашего эмоционального состояния, что поможет вам наслаждаться полнотой жизни и ощущением гармонии, в котором так нуждаемся все мы.

## Управление стрессом пакет х3

### ЗАНЯТИЕ ПО УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ

Сеанс 170 €

Посредством глубокой диагностики наш специалист по управлению стрессом поможет вам выявить внутренние и внешние факторы, которые ежедневно создают стресс. Затем осуществляется воздействие на различные симптомы: разочарование, потерю контроля, трудности с расслаблением, пессимизм и т. д. Результатом становится восстановление эмоционального и физического здоровья, что позволит повысить стрессоустойчивость.





# Физическая активность



Физическая активность и упражнения незаменимы для поддержания хорошего здоровья и для его улучшения. В SHA работает команда опытных специалистов по физиотерапии и персональным тренировкам. Мы также располагаем инновационным оборудованием последнего поколения и идеальными условиями для того, чтобы вы могли бросить вызов своим собственным ограничениям, улучшить свою физическую форму и повысить жизненную энергию благодаря подходу, основанному на персонализированных занятиях, адаптированных к вашим потребностям.

## Фитнес пакет x5

Общее хорошее самочувствие и физическое здоровье достигаются благодаря здоровому образу жизни, а также частым и регулярным занятиям спортом. Когда организм привыкает к физическим упражнениям, направленным на повышение силы, выносливости, гибкости и координации движений, это приводит к значительным преимуществам, таким как улучшение артериального давления и аэробной выносливости, снижение веса и тонизирование тела, поддержание мышц и сокращение риска остеопороза, а также повышение самооценки и улучшение качества жизни.

В SHA мы поможем вам разработать систему, оптимально соответствующую потребностям вашего здоровья, чтобы вы смогли достичь поставленных целей во время пребывания у нас.

### ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА И ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

50 мин · 120 €

Один из наших опытных тренеров оценит ваши физические, метаболические, анатомические и структурные показатели здоровья. После этой первой консультации тренер предложит вам наиболее подходящие занятия и даст рекомендации по улучшению физического состояния с учетом выявленных индивидуальных характеристик и ваших предпочтений.

### ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

50 мин · 120 €

Наша команда сертифицированных тренеров обладает большими знаниями и опытом в разработке индивидуальных фитнес-программ с учетом потребностей каждого гостя. Определите цели вместе с вашим персональным тренером, который день за днем будет предоставлять вам поддержку и рекомендации для достижения желаемых результатов.

### БЕСПРОВОДНАЯ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЯ

30 мин · 150 €

Эта высокотехнологичная система для физических упражнений работает за счет беспроводной нервно-мышечной электростимуляции, что позволяет оказывать более непосредственное и эффективное воздействие на мышцы. 30-минутный сеанс с использованием этой технологии примерно эквивалентен полуторачасовой обычной тренировке. Для тех, кто любит преодолевать сложности и хочет повысить эффективность тренировок благодаря этой многофункциональной технологии.

**АКВАБАЙКИНГ** новинка

50 мин · 140 €

Тренировка на специальном подводном велотренажере под руководством персонального тренера. Аквабайкинг позволяет использовать силу сопротивления воды и ощущение невесомости, благодаря чему традиционное упражнение становится прогрессивным и неударным.

Оно эффективно способствует постепенному устранению целлюлита, а также помогает сократить задержку жидкости, чтобы уменьшить ощущение тяжести в ногах. Благодаря «невесомости», которую обеспечивает вода, сокращается риск травм мышц и суставов. Кроме того, освежающий эффект воды позволяет сократить нагрузку на сердце и неприятное потение. Особенно рекомендуется при реабилитации и коррекции избыточного веса.

**АКВАГИМНАСТИКА**

50 мин · 120 €

Эти физические упражнения низкой ударности, выполняемые в воде, укрепляют мышцы, увеличивают частоту сердечных сокращений и улучшают дыхание и кровообращение. Сочетание силовых упражнений и упражнений для сердечно-сосудистой системы вместе с давлением воды обеспечивает полноценную тренировку тела. За час тренировки сжигаются 400-500 калорий.

**МЕТОД ПИЛАТЕСА**

Физические упражнения, обеспечивающие глубокое воздействие на тело и ум с помощью плавных движений, для правильного выполнения которых необходима сильная концентрация внимания. При этом важны как техника их выполнения, так и сила, выносливость, гибкость мышц и самоконтроль. Мы предоставляем вам возможность заниматься двумя видами пилатеса: пилатес-мат и пилатес-реформер.

**Пилатес-мат**

50 мин · 120 €

**Пилатес-реформер**

50 мин · 150 €

**УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ**

50 мин · 120 €

Сеанс, который идеально подходит для ежедневных занятий. Помогает контролировать уменьшение мышечной массы и значительно улучшает гибкость и диапазон движений суставов.

**БОКС**

50 мин · 130 €

В боксе прорабатываются многочисленные мышцы ног, бедер, живота, спины, плеч и рук, которые работают совместно и одновременно. Это занятие поможет вам повысить силу удара. Это важно для того, чтобы задействованные мышцы способствовали поддержке и стабилизации движений и осанки тела.

**КИКБОКСИНГ**

50 мин · 130 €

Этот вид спорта возник на основе западного бокса, японского карате и тайского бокса муай-тай. В нем сочетаются удары руками и ногами, при выполнении которых тело взаимодействует с мозгом, что способствует постоянному сжиганию калорий, позволяет укрепить мышцы, повысить выносливость и координацию, а также снижает вес и повышает тонус тела.



## ТРЕНИРОВКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Для ухода за здоровьем путем физических упражнений и контакта с природой в уникальном окружении мы предлагаем различные виды тренировок на свежем воздухе под руководством наших высококвалифицированных персональных тренеров.

### Пешие прогулки, бег или скандинавская ходьба

120 €/час (минимум 2 часа)

Эксклюзивное сочетание пеших прогулок и индивидуальных тренировок, в котором маршруты и их расположение могут быть выбраны или разработаны в соответствии с поставленными физическими задачами: прогулки по пляжу, горам, специальные маршруты и т. д. Цена включает всю прогулку, с начала и до прибытия в SPA, в том числе трансфер.

### Падел-теннис

Занятия падел-теннисом очень полезны для здоровья, поскольку они не только позволяют оптимизировать физическое состояние, но и помогают улучшить координацию движений, ловкость и рефлексy, одновременно повышая тонус тела.

Мы предлагаем занятия в различных категориях в зависимости от вашего уровня подготовки:

<b>Начальный и средний</b>	50 мин · 120 €
<b>Продвинутый</b>	50 мин · 140 €



### ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Для всех занятий на свежем воздухе необходимо предварительное бронирование как минимум за 48 ч.
- Для получения более подробной информации о других видах активного отдыха, таких как велосипедные маршруты, каяк, сапсерфинг, флайборд, водные мотоциклы и т. д., обратитесь в наш отдел Guest Service.
- Указаны цены за индивидуальный сеанс. Если вы хотите добавить одного или нескольких участников, обратитесь с запросом на ресепшен Wellness Clinic.

## Физиотерапия пакет x3

### СЕАНС ФИЗИОТЕРАПИИ

200 €

Цель физиотерапии заключается в предотвращении и коррекции нарушений нейро-мышечно-скелетной системы и осанки благодаря использованию физических средств, терапевтических упражнений, мануальной терапии и других техник для восстановления функций.

Начиная с первой консультации с физиотерапевтом, выполняются сбор данных обследования с анамнезом, оценкой и физиотерапевтическим диагнозом, планирование лечения, его осуществление посредством мануальных и инструментальных техник, оценка результатов и составление отчетов об изменении состояния пациента. Все это направлено на улучшение состояния здоровья гостя на основе индивидуального подхода.

### ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПРОЦЕДУРА HUMAN TECAR®

275 €

Метод Human Tecar® направлен на борьбу со старением и осуществляется путем биостимуляции клеток. Он максимально повышает эффективность и скорость восстановления естественного равновесия организма.

Этот метод позволяет реактивировать физиологические процессы и сбалансировать системы организма естественным образом для восстановления его функций. Он эффективен при лечении боли, при костно-суставных, циркуляторных, лимфатических, острых и хронических мышечных патологиях, усталости и стрессе.

Эта комплексная процедура воздействует на три биологические системы, правильное функционирование которых лежит в основе здоровья и благополучия организма.

#### Процедуры Human Tecar®

Human Tecar травма, реабилитация и боль: воспаление, боль, нейро-мышечно-скелетные патологии.

Human Tecar энергия и жизненная сила: стресс, сон, десинхроноз. Восстановление баланса и стабильность. Human Tecar циркуляторная система: лимфедемы, венозная недостаточность, фиброзный целлюлит.

Human Tecar спорт и физическая активность: подготовка к физической активности и занятиям спортом и восстановление после них.

Human Tecar тазовое дно: нарушения тазового дна. Гипертонус, гипотонус, недостаток моторного контроля.

### СЕАНС ИНДУКЦИОННОЙ ТЕРАПИИ новинка

200 €

При использовании высокоинтенсивной индукционной технологии применяются магнитные волны или поля в определенных зонах тела для стимуляции нервных клеток и тканей, что вызывает эффект восстановления клеток. Мы предлагаем конкретные процедуры в зависимости от симптомов или целей по улучшению здоровья:

**Индукционная терапия для здоровья пищеварительной системы**

**Индукционная терапия при боли**

**Индукционная терапия для здоровья тазового дна**



# Хорошее самочувствие и внутреннее равновесие



## Дисциплины для тела и ума пакет х5

Для восстановления и поддержания общего хорошего самочувствия важно упражнять ум. Кроме того, баланс тела и ума необходим для эффективного осуществления любых видов деятельности и позволяет получить положительные результаты в различных областях, в частности в биологической, психологической и социальной сфере каждого человека.

В общем и целом, дисциплины для тела и ума снижают уровень стресса и беспокойства, чтобы мы могли более спокойно относиться к нашей повседневной жизни. Они также улучшают эмоциональную стабильность, позволяя поддерживать состояние полного сознания и спокойствия.

### ЙОГА

50 мин · 120 €

Йога направлена на личностную реализацию и обретение гармонии тела, ума и души. Она также способствует развитию силы воли. Сила воли поможет вам осуществить разные стремления: чувствовать себя лучше, развивать способность к сопереживанию, набраться сил, похудеть, стать более духовным, справляться со стрессом, облегчать боль и т. д.

### ТЕХНИКИ МЕДИТАЦИИ

50 мин · 120 €

Медитация представляет собой высшую стадию йоги и таким образом ведет к полному вниманию и личностной реализации. Занятия медитацией помогут достичь умственного равновесия и спокойствия, восстановить заряд энергии и поддерживать хорошее физическое и эмоциональное самочувствие. Они приносят такие полезные результаты, как увеличение емкости легких, повышение выносливости при физических нагрузках, ревитализация тела, улучшение пищеварения, сокращение тревожности и улучшение контроля эмоций.

### ПРАНАЯМА | КОНТРОЛЬ ДЫХАНИЯ

50 мин · 120 €

«Прана» означает 'жизненная энергия'. При ровном дыхании ум находится в состоянии покоя. Эта техника позволяет научиться правильно дышать, что приносит такие полезные результаты, как увеличение емкости легких, повышение выносливости при физических нагрузках, ревитализация тела, улучшение пищеваре-

ния, сокращение тревожности и улучшение контроля эмоций.

### МАЙНДФУЛНЕС

50 мин · 120 €

Эта техника релаксации, вдохновленная буддизмом, помогает установить контроль над эмоциями и полностью осознавать то, что происходит здесь и сейчас. Она идеально подходит для того, чтобы справиться с такими расстройствами, как депрессия или тревожность.

#### ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- В хорошую погоду процедуры могут проводиться на свежем воздухе, на одной из наших великолепных террас, в уникальном природном окружении. Вам необходимо предварительно запросить об этом на ресепшен Wellness Clinic или у вашего консультанта по планированию.
- Указаны цены за индивидуальный сеанс. Если вы хотите добавить одного или нескольких участников, пожалуйста, обратитесь к нам за консультацией.

# Гидротерапевтические процедуры пакет х5

## ВОДНАЯ ТЕРАПИЯ

### WATSU®

50 мин · 180 €

Терапия, сочетающая в себе мягкие растягивающие движения с восточными техниками акупунктуры и массажем шиацу. Тело плавает в теплой воде, при приятной температуре 34-36°C, что позволяет расслабить позвоночник, мобилизовать суставы и растянуть мышцы без ударного воздействия на них. Идеально подходит для расслабления тела, улучшения пищеварения и устранения последствий десинхроноза.

### КРАНИОСАКРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В ВОДЕ

50 мин · 175 €

Эта водная процедура объединяет технику Watsu® с холистической краниосакральной терапией. Она разработана для снятия зажимов и блоков в соединительных тканях и улучшения функционального выравнивания, что позволит облегчить функционирование механизмов самокоррекции организма. Эта процедура особенно рекомендуется при черепно-лицевой боли, мигрени, хронической и острой боли в области шеи или спины, бруксизме и дисфункции височно-нижнечелюстного сустава, а также при бессоннице, переутомлении, стрессе, фибромиалгии, сколиозе, дископатии, грыже межпозвоночного диска и при спортивных травмах.

## СЕАНСЫ ГИДРОТЕРАПИИ

### ДРЕНАЖ ДЛЯ ТЕЛА SHH

75 мин · 225 €

Функционирование лимфатической системы, совместно с почками и печенью, направлено на выведение из организма токсинов и шлаков. Тем не менее, в отличие от сердца, у нее нет естественной насосной функции, и поэтому для правильного функционирования ей необходима поддержка.

Эта процедура стимулирует работу лимфатической системы с помощью целенаправленного массажа с использованием морских ингредиентов, который дополняется эксфолиацией и дренирующим обертыванием. После процедуры наблюдается незамедлительное улучшение состояния печени и живота, а также ощущение легкости.

### ГИДРОЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДЕТОКС-ВОССТАНОВЛЕНИЕ

50 мин · 180 €

Процедура, которая очищает и придает энергию. Стоит из трех этапов:

**Гидромассажная ванна** с эфирными маслами, которые под действием теплой воды проникают в тело, оказывая успокаивающее и очищающее действие.

**Фитогрязевая терапия:** приятное обертывание с морскими водорослями, которое проводится на водяной кушетке и оказывает дренирующее, детоксицирующее и восстанавливающее действие.

**Гидроджет:** струя воды под давлением, восстанавливающая энергию, жизненную силу и тонус тела.

### ПОДВОДНАЯ ТЕРАПИЯ

30 мин · 150 €

Массаж, придающий энергию и обладающий терапевтическими свойствами, в котором используются струи теплой воды под давлением, что обеспечивает различные виды полезного воздействия на организм: устраняет отек, вызванный блокировкой лимфы, способствуя улучшению циркуляции крови и лимфы, борется с целлюлитом, восстанавливает эластичность и тонус кожи, улучшает клеточный метаболизм, способствует сжиганию жиров и сокращает окисление, обеспечивая эффект, направленный на борьбу со старением.



## Обертывания для тела пакет x3

### ИНТЕНСИВНОЕ МОДЕЛИРУЮЩЕЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

75 мин · 250 €

Инновационная процедура для тела, прошедшая клиническое тестирование, которая активирует процесс липолиза, удаляя нежелательный жир без усилий и дискомфорта, благодаря своему активному ингредиенту — гидролизованному лецитину, который проникает в дерму всего за несколько секунд. После нанесения активного ингредиента выполняется обертывание рук, ног и живота. Эта процедура приводит к незамедлительному и стойкому сокращению объема фигуры, способствуя успешному удалению жира в таких проблемных областях, как верхняя часть ног, бедра и живот.

## Интенсивные процедуры для тела пакет x3

### ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ТЕЛА SLIM & FIT

100 мин · 290 €

Процедура, направленная на похудение и борьбу с целлюлитом. Состоит из четырех этапов, которые непосредственно воздействуют на все причины возникновения целлюлита. Улучшает кровообращение и обладает липолитическим действием, способствующим выведению жира и лишней жидкости. Восстанавливает баланс и естественный блеск кожи.

### ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ТЕЛА FIRM & TIGHT

100 мин · 290 €

Неинвазивный 3D-лифтинг, который подтягивает кожу изнутри, улучшает ее эластичность и уплотняет ткани. Благодаря этому тело выглядит моложе.



## Массажи пакет x5

### МАССАЖИ SIGNATURE

#### ДЕТОКС-ТЕРАПИЯ SHA signature

50 мин · 160 € | 75 мин · 215 €

Детокс-массаж SHA помогает избавиться от токсинов, которые препятствуют нормальному функционированию клеток. В этой процедуре используется сочетание эфирных масел, соответствующих вашим потребностям, и проводится лимфодренаж с использованием банок, который воздействует на циркуляторную систему и позволяет стимулировать обмен веществ, устранить задержку жидкости и облегчить процесс очищения.

#### ПСАММОТЕРАПИЯ SHA signature

75 мин · 260 €

Псаммотерапия (лечение теплым песком) широко применялась в Древнем Египте для лечения мышечных болей, воспалений, очищения организма и снятия стресса. В этой великолепной процедуре сочетаются такие техники, как расслабляющий массаж с кварцевыми компрессами, лечение звуком и, конечно же, волшебные руки наших специалистов SHA.

### ТРАДИЦИОННЫЕ МАССАЖИ

#### РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ

50 мин · 150 € | 75 мин · 195 €

Этот массаж стимулирует и расслабляет мышечную ткань, снимая напряжение и постепенно устраняя мышечные узлы. Он показан для успокоения нервной системы, увеличения поступления кислорода в мышцы, уменьшения беспокойства и напряжения в теле.

#### МАССАЖ ГЛУБОКИХ ТКАНЕЙ

50 мин · 150 € | 75 мин · 195 €

Терапевтическая техника, в которой используются сильное надавливание и медленные движения для воздействия на более глубокие структуры мышечных тканей и фасций, также известных как соединительная ткань. Отлично подходит для снятия боли и хронического мышечного напряжения. Кроме того, этот массаж помогает увеличить диапазон движений мышц и суставов, вследствие чего сокращается жесткость мышц.

#### ЦЕРВИКО-КРАНИАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

50 мин · 150 €

Мануальная процедура, способствующая снятию напряжения в области головы, шеи и верхней части спины, а также устранению энергетических блоков. Она способствует общему расслаблению, вызывая одновременные реакции в остальных частях тела, что позволяет сбалансировать нервную систему.

#### ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ

50 мин · 150 €

С помощью растягивающих и легких помпажных движений на поверхности кожи этот массаж непосредственно воздействует на лимфатическую систему, активизируя кровообращение, выводя токсины и устраняя задержку жидкости в организме. Особенно рекомендуется в процессах детоксикации, а также при отеках и целлюлите.



## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АППАРАТНЫХ СРЕДСТВ

### СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ С УДАРНОЙ ТЕРАПИЕЙ новинка

50 мин · 160 €

Расслабляющая терапия, направленная на снятие мышечного напряжения и усиление кровообращения, что способствует восстановлению мышц после упражнений с целью улучшения их работы после тренировок.

### АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ УДАРНАЯ ТЕРАПИЯ новинка

50 мин · 160 €

Локализованная терапия, направленная на сокращение целлюлита за счет активизации кровообращения в глубоких и поверхностных мышцах бедер, ягодиц и ног, благодаря дренажу, который способствует выведению излишка жидкости из лимфатической системы.

Процедура начинается с ударной терапии (с использованием перкуссионного устройства), после чего выполняется ручной циркуляторный массаж для окончательной мобилизации крови и лимфы.

## Восточная терапия пакет х5

### ШИРОДХАРА

75 мин · 260 €

Древняя холистическая техника, в которой на лоб пациента льется струйка масла, выбранного в зависимости от типа доши. Это позволяет корректировать физический и эмоциональный дисбаланс. В сочетании с двумя аюрведическими техниками (массаж чампи и абхьянга) создается метод, направленный на синхронизацию альфа-волн мозга, что придает ясность ума, улучшает кровообращение, способствует детоксикации организма, помогает регулировать секрецию гормонов, улучшает настроение и эмоции.



## МАССАЖ АБХЬЯНГА

50 мин · 160 € | 75 мин · 215 €

Древний аюрведический массаж, возникший в Индии, который наполнит вас положительными эмоциями и ощущением хорошего самочувствия благодаря использованию аюрведических техник и теплых масел с лечебными свойствами. Каждое движение во время массажа имеет определенный смысл и направлено на восстановление естественного баланса, что помогает обрести равновесие тела и ума.

## НУАТ БОРАН (традиционный тайский массаж)

50 мин · 160 € | 75 мин · 215 €

Основная функция этого массажа — достижение гармонии тела и выведение токсинов. Эта древняя техника совмещает нажатия на определенные точки с движениями в суставах и растяжкой. Значительно улучшает поток энергии и создает ощущение благополучия и равновесия.

## ШИАЦУ

50 мин · 160 € | 75 мин · 215 €

Эта древняя японская техника лечения выполняется путем нажатия на ключевые точки по всему телу для достижения идеального направления и потока жизненной энергии (Ци), что способствует сокращению стресса, напряжения, беспокойства и депрессии.

## ЗВУКОВАЯ ТЕРАПИЯ С ТИБЕТСКИМИ ЧАШАМИ

50 мин · 160 € | 75 мин · 215 €

Эта древняя техника, которую традиционно применяли буддийские ламы, воздействует с помощью звуков и вибраций на области организма, где имеются нарушения. Снимает физическое и эмоциональное напряжение и позволяет достичь состояния внутреннего покоя.

## РЕФЛЕКСОЛОГИЯ

50 мин · 150 €

Этот метод лечения, возникший более 4 000 лет назад, заключается в нажатии на определенные точки стоп и ладоней, которые связаны с функционированием различных органов тела. Процедура улучшает и регулирует работу нервной системы, укрепляет иммунную систему, снижает артериальное давление, сокращает застойные явления и стимулирует правильное функционирование внутренних органов.

## ИМБИРНЫЕ ДЕТОКС-КОМПРЕССЫ

20 мин · 90 €

Аюрведическая техника, вдохновленная традиционными индийскими методами, при выполнении которой к коже прикладываются теплые мешочки из ткани с имбирем и эфирными маслами. Их лечебные свойства помогают улучшить кровообращение и удалить токсины, которые обычно трудно усваиваются или выводятся естественным путем.



# Healthy Living Academy



Мы стремимся делиться с нашими гостями знаниями о здоровом образе жизни. Для этого мы еженедельно проводим различные групповые мероприятия: прогулки на свежем воздухе, тренировки и занятия по дисциплинам для ума и тела, беседы на темы, связанные со здоровьем и хорошим самочувствием, показ художественных и документальных фильмов в нашем кинозале, мастер-классы здоровой кухни в The Chef's Studio, художественные выставки, живые музыкальные выступления и тематические ужины в нашем ресторане SHAmadi.

Мы хотим, чтобы во время пребывания у нас вы отлично провели время и приобрели новые полезные привычки и знания, которые помогут вам воспользоваться опытом, полученным в SHA, в домашних условиях.



Утренние прогулки



Мастер-классы здоровой кухни



Занятия по дисциплинам для ума и тела



SHA Talks



Занятия по фитнесу



Досуговые мероприятия

## ОЗНАКОМЬТЕСЬ С КАЛЕНДАРЕМ МЕРОПРИЯТИЙ И ЗАПИШИТЕСЬ НА НИХ ЧЕРЕЗ НАШЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

Скачав наше приложение, помимо других функций, вы сможете ознакомиться с подробной информацией о мероприятиях, которые проводятся в Healthy Living Academy. Приложение также помогает нам заботиться об окружающей среде, сокращая расход бумаги.



## К вашим услугам

### УПРАВЛЕНИЕ КАЛЕНДАРЕМ

Ваш персональный консультант по планированию, совместно с сотрудниками ресепшен Wellness Clinic, предоставит вам персонализированные консультации и ответит на все ваши вопросы о процедурах и услугах, которые мы предлагаем.

### УСЛУГИ ПО ПЕРЕВОДУ

У нас работают сотрудники 35 национальностей, благодаря чему мы осознаем важность общения на родном языке. Официальными языками SHA являются английский и испанский. Если вам необходим перевод на какой-либо другой язык, мы с радостью предоставим вам услуги синхронного перевода. Эту услугу необходимо забронировать как минимум за 48 часов.

#### EXPRESS

40 €

Аналитическое чтение, отслеживание и другие краткие консультации.

#### FULL

60 €

Консультации и сеансы перевода продолжительностью более 20 минут.

lifelong health & wellbeing