



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ И ТАРИФЫ НА ПРОЖИВАНИЕ  
2020

## Клиника мирового уровня в Испании

SHA Wellness Clinic – одна из первых оздоровительных клиник мирового уровня, которая призвана помочь своим гостям восстановить гармонию тела, разума и духа с помощью древних практик Востока, используя при этом последние достижения западной медицины.

Метод SHA Wellness Clinic объединяет в себе элементы современной макробиотики и целительный потенциал природы. Следуя этим принципам, для каждого гостя создается адаптированная под его потребности и состояние здоровья программа, включающая в себя персональную диету, курс лекций и тренировок, а также комплекс необходимых терапевтических процедур.

Клиника с общей территорией более 6 000 м<sup>2</sup>, в которой отведены отдельные зоны под Spa и медицинские процедуры, является самым большим комплексом в Европе.

SHA Wellness Clinic расположена на побережье Средиземного моря, в Испании в 60-и км. от города Аликанте, в 360 км. от Мадрида и 520 км. от Барселоны. Прямой рейс Москва-Аликанте занимает около 5 часов.

## Оздоровительные программы



## Оздоровительные программы

Цель программ SHA Wellness Clinic — помочь вам наладить и поддержать оптимальное состояние здоровья и хорошего самочувствия с помощью глобального и интегративного подхода, который объединяет эффективные и проверенные методы как научной, так и холистической медицины. Особое место при этом отводится здоровому, сбалансированному и одновременно привлекательному питанию.

На какую бы программу ни пал ваш выбор, перед вами будет большое разнообразие процедур и консультаций, подобранных с учетом ваших требований и целей. Дополненные серией динамичных занятий, они помогут вам получить лучшую версию самого себя.

Концепция SHA имеет ярко выраженную обучающую направленность — благодаря ей вы сможете приобрести и превратить в часть своей ежедневной жизни здоровые навыки, которые поддержат начатый во время вашего пребывания процесс улучшения здоровья, хорошего самочувствия и жизненной энергии.



### Оптимальный вес

Продолжительность  
7, 14 и 21 день



### Детокс

Продолжительность  
7, 14 и 21 день



### Интенсивная

Оптимальный вес и детокс

Продолжительность  
7 и 14 дней



### Здоровый возрастной процесс

Мужчина / Женщина

должительность  
7 и 14 дней



### Восстановление равновесия

Продолжительность  
4, 7 и 14 дней

Программа Оптимальный вес	Программа Детокс	Интенсивная программа Оптимальный вес и детокс	Программа Здоровый возрастной процесс	Программа Восстановление равновесия
7 дней <b>3.600€</b>	7 дней <b>3.600€</b>	7 дней <b>4.950€</b>	7 дней <b>7.500€</b>	4 дней <b>1.700€</b>
14 дней <b>6.200€</b>	14 дней <b>6.200€</b>	14 дней <b>7.950€</b>	14 дней <b>12.900€</b>	7 дней <b>3.000€</b>
21 день <b>8.800€</b>	21 день <b>8.800€</b>			14 дней <b>5.200€</b>

# Оптимальный вес

Здоровое регулирование метаболизма с долговременным эффектом



## Цели

- Добиться оптимального веса здоровым, прогрессивным и сбалансированным методом под строгим медицинским контролем и наблюдением диетологов.
- Продолжить процесс приближения веса к идеальному по возвращении домой благодаря техникам и здоровым навыкам, приобретенным в SHA, для того, чтобы избежать обратного эффекта.

## Рекомендуется

- Людям, страдающим избыточным весом и ожирением, которые желают улучшить состояние здоровья.
- Людям, которые не страдают ожирением или значительным избыточным весом, но хотят сбросить несколько килограммов для того, чтобы войти в форму или улучшить внешний вид.
- Людям, у кого вес ниже рекомендуемого для их телосложения, и которые хотят набрать несколько килограммов для того, чтобы улучшить свой внешний вид или общее состояние здоровья.

## Методика

Задачей команды специалистов, ведущих постоянное наблюдение, является доведение веса пациента до идеального в соответствии с его телосложением, метаболизмом и профилем. Этого можно добиться с помощью:

- Контроля за весом и наблюдения за изменениями общего веса и состава тела.
- Физических упражнений на индивидуальных персонализированных тренировках, а также групповых занятиях.
- Натуральной терапии и технологичных процедур, действие которых направлено на уменьшение массы тела.
- Рекомендаций относительно образа жизни, включая занятия, способствующие освоению новых здоровых навыков.

### Продолжительность

#### 7 дней

##### **Активация метаболизма**

Начинают ощущаться изменения в состоянии здоровья и повышение жизненной энергии. Предназначено для тех, у кого есть всего лишь 7 дней для того, чтобы увидеть первые результаты.

#### 14 дней

##### **Заметные результаты**

Рекомендуемая продолжительность, которая обеспечит значительные результаты и физические изменения, всегда в рамках профиля пациента. Общее улучшение состояния здоровья.

#### 21 день

##### **Закрепившиеся навыки**

Более заметные результаты. Упрочняются полученные навыки и закрепляются полученные результаты для того, чтобы обеспечить их долговременность.

## Содержание программы

<b>МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ</b>	<b>7 дней</b>	<b>14 дней</b>	<b>21 день</b>
Заполнение медицинской карты и медосмотр	✓	✓	✓
Клинический анализ в начале программы	✓	✓	✓
Клинический анализ в конце программы	-	✓	✓
Базовый гормональный профиль	-	✓	✓
Анализ на дисбиоз кишечника	-	-	✓
Общая медицинская консультация в начале и в конце программы	✓	✓	✓
Консультация со специалистом в области ревитализационной медицины*	✓	✓	✓
Консультация со специалистом в области регенеративной медицины*	✓	✓	✓
Консультация со специалистом в области эстетической медицины с применением высокотехнологичных методов диагностики	✓	✓	✓
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии	✓	✓	✓
Витаминная добавка Be Slim от SHA	✓	✓	✓
<b>ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ</b>			
Консультация эксперта в области питания и натуротерапии	✓	✓	✓
План питания, адаптированный в соответствии с вашими показаниями	✓	✓	✓
Натуральные терапевтические напитки по предписанию	✓	✓	✓
Сеанс осознанного питания	✓	✓	✓
Контрольные консультации по вопросам питания во время пребывания	1	2	3
Персонализированный план здоровья	✓	✓	✓
Групповой мастер-класс здоровой кухни в Студии шеф-повара	-	1	2
<b>НАТУРОТЕРАПИЯ</b>			
Диагностический сеанс по методике традиционной китайской медицины, включая сеанс акупунктуры, лазерной акупунктуры или тепловой электромагнитной лампы (по назначению)	✓	✓	✓
Сеанс традиционной китайской медицины, по назначению	1	2	3
Сеанс гидроклоноотерапии	2	3	4
<b>ВЕЛНЕС</b>			
Подводный массаж	3	4	5
Процедура с использованием высоких технологий в соответствии с индивидуальными показаниями: Indiba для тела, Isoone или LPG	2	3	3
Процедура гидроэнергетического детокс-восстановления, состоящего из гидроароматерапии, фитогрязевой терапии и гидроджета	1	3	3
Лимфатический дренаж или антицеллюлитный массаж, в соответствии с индивидуальными показаниями	1	2	3
Сеанс криотерапии	2	2	3
Обертывание Shrinking violet	1	1	2
Сеанс прессотерапии	1	2	3
Процедура для тела Slim & Fit	-	✓	✓
Процедура для тела Thalasso	-	✓	✓
Сеанс Vela Shape, 1 зона	-	-	✓

\*Бесплатная консультация, не учтенная при разработке программы



**ВЕЛНЕС****7 день    14 день    21 день**

Посещение зоны гидротерапии SHA по предписанию (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермические души,

✓

✓

✓

**ФИТНЕС**

Оценочная консультация с персональным тренером

✓

✓

✓

Занятие с персональным тренером, составленное в соответствии с вашей целью относительно достижения оптимального веса

4

7

10

Сеанс групповой тренировки, адаптированной в соответствии с вашей целью относительно достижения оптимального веса

2

2

3

Занятие на открытом воздухе (продолжительность - 2 часа)

-

1

2

**АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ**

Бесплатное посещение групповых занятий: лекции, холистические практикумы, сеансы физических тренировок, прогулки и мастер-классы здоровой кухни, помимо прочего

✓

✓

✓



7 дней  
3.600€

14 дней  
6.200€

21 дней  
8.800€

# Детокс

Глубокое очищение организма



## Цели

- Очищение организма от накопленных в печени и пищеварительной системе шлаков — результата неправильного питания и внешних загрязняющих факторов.
- Определить уровень оксидативного стресса в организме с помощью специфических тестов, для того, чтобы предпринять меры для его нейтрализации.
- Освоить новые навыки здорового питания, которые обеспечат оптимальную работу естественных механизмов самоочищения.

## Рекомендуется

- Людям с нерациональными навыками, такими как избыточное употребление кофе, спиртных напитков и медикаментов, табакокурение и неправильное питание, помимо других факторов.
- Людям, подверженным высокому уровню стресса и / или загрязнения.
- Людям, организм которых физиологически не в состоянии полноценно справляться с функцией выведения токсинов.

## Методика

Задачей команды специалистов, ведущих постоянное наблюдение, является очищение организма от шлаков. Этого можно добиться с помощью:

- Персонализированного плана питания и плана здоровья.
- Методов натуральной терапии, медицинских лечебных процедур и соответствующе подобранных биологически активных добавок, специально направленных на выведение шлаков и стимуляцию естественных механизмов очищения.
- Рекомендаций относительно образа жизни, включая занятия, способствующие освоению новых здоровых навыков.

### Продолжительность

#### 7 дней

#### **Начальная стадия очищения организма**

Начинают ощущаться изменения, связанные с процессом выведения токсинов.

#### 14 дней

#### **Усиленное очищение**

Результаты становятся более заметными, особенно в том, что касается бодрости и жизненной энергии.

#### 21 дней

#### **Глубокое восстановление**

Явно ощутимые результаты: легкость, энергия, ясность ума и хорошее самочувствие в целом. Закрепляются освоенные навыки для того, чтобы обеспечить долговременность произошедших изменений.

## Содержание программы

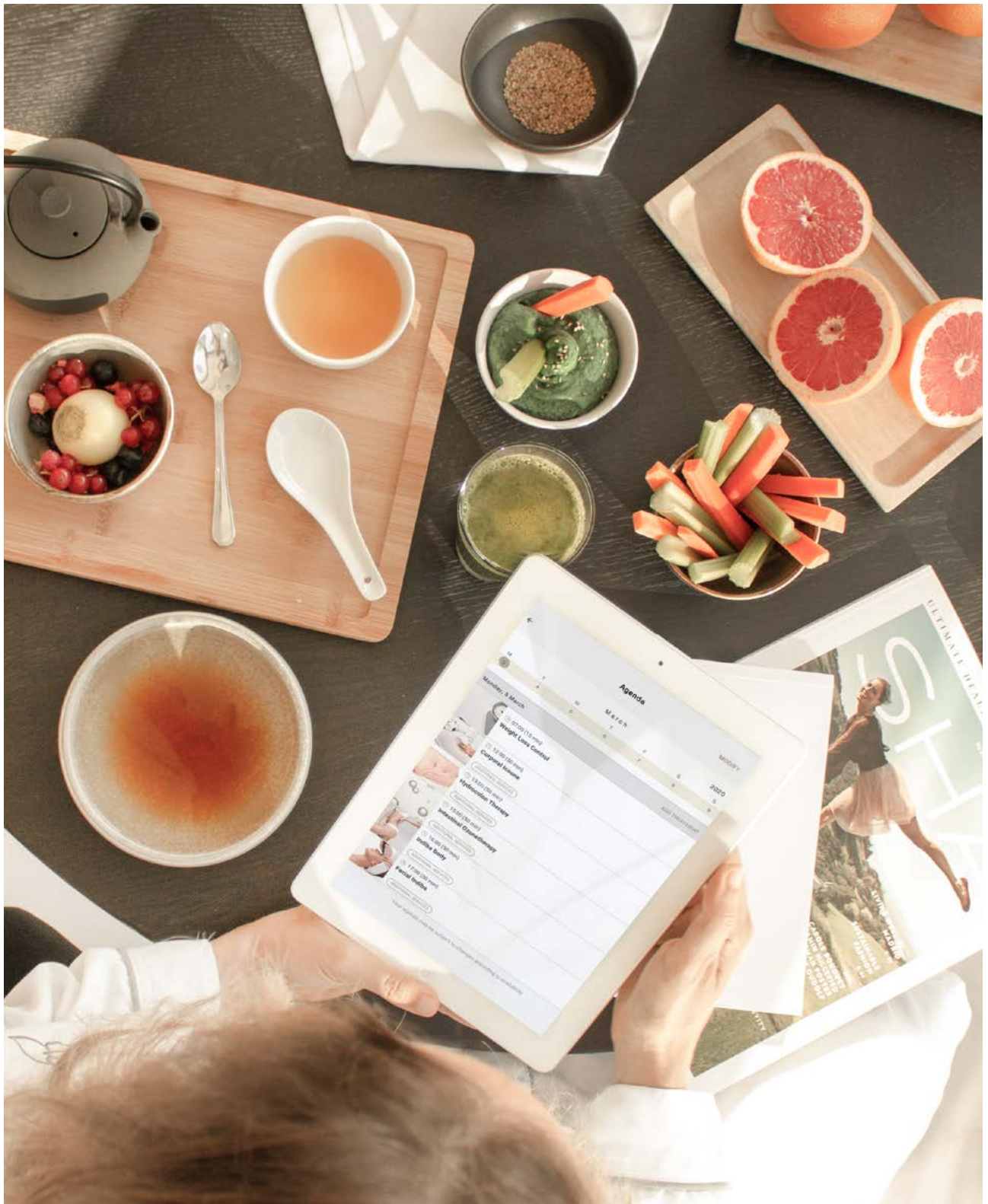
<b>МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ</b>	<b>7 день</b>	<b>14 день</b>	<b>21 день</b>
Заполнение медицинской карты и медосмотр	✓	✓	✓
Клинический анализ в начале программы	✓	✓	✓
Клинический анализ в конце программы	-	✓	✓
Oxytest — тест для определения уровня оксидативного стресса организма	✓	✓	✓
Оценка метаболической системы	-	-	✓
Общая медицинская консультация в начале и в конце программы	✓	✓	✓
Консультация с экспертом в медицине здорового старения и генетике	✓	✓	✓
Сеанс небулайзерной детокс-терапии для легких	✓	✓	✓
Внутривенный детокс для печени	-	1	2
Консультация у специалиста в области ревитализационной медицины	✓	✓	✓
Внутрикишечная озонотерапия	-	2	3
Консультация со специалистом в области эстетической медицины с применением высокотехнологичных методов диагностики	✓	✓	✓
Курс витаминной добавки SHA Detox	✓	✓	✓
<b>ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ</b>			
Консультация эксперта в области питания и натуральной терапии	✓	✓	✓
План питания, адаптированный в соответствии с вашими показаниями	✓	✓	✓
Натуральные терапевтические напитки по предписанию	✓	✓	✓
Контрольные консультации по вопросам питания во время пребывания	1	2	2
Персонализированный план здоровья	✓	✓	✓
Групповой мастер-класс здоровой кухни в Студии шеф-повара	✓	✓	✓
Книга «Рецепты SHA для того, чтобы жить дольше и лучше» или одна из разновидностей чая из нашей SHA tea collection (Чайная коллекция SHA)	✓	✓	✓
<b>НАТУРОТЕРАПИЯ</b>			
Диагностический сеанс по методике традиционной китайской медицины, включая сеанс акупунктуры, лазерной акупунктуры или тепловой электромагнитной лампы (по назначению)	✓	✓	✓
Сеанс традиционной китайской медицины, по назначению	1	2	4
Сеанс гидроклоноотерапии	2	3	3
Начальная и заключительная консультация на предмет энергетического здоровья и составление схемы электромагнитных полей	✓	✓	✓
Сеанс процедуры Инфракрасное тепло и электромагнитный баланс	2	3	3
Сеанс остеопатии	-	✓	✓
<b>ВЕЛНЕС</b>			
Вакуумный детокс-массаж SHA	3	5	5
Процедура гидроэнергетического детокс-восстановления, состоящего из гидроароматерапии, фитогрязевой терапии и гидроджета	3	5	5
Сеанс прессотерапии	2	2	3
Лимфатический дренаж	1	-	-
Электрический лимфатический дренаж	-	2	2

<b>ВЕЛНЕС</b>	<b>7 день</b>	<b>14 день</b>	<b>21 день</b>
Процедура для тела Thalasso	-	✓	✓
Процедура для лица Detox premium	-	✓	✓
Дренаж для тела SHA	-	-	✓
Indiba с эффектом детокс	-	-	2
Isoone с дренажным эффектом	-	-	✓
Посещение зоны гидротерапии SHA по предписанию (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермические души, ледяной фонтан, джет-лежаки)	✓	✓	✓
<b>ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ТЕЛА И РАЗУМА</b>			
Сеанс техники пранаяма для оксигенации органов, задействованных в процессе очищения	-	1	2
<b>АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ</b>			
Бесплатное посещение групповых занятий: лекции, холистические практикумы, сеансы физических тренировок, прогулки и мастер-классы здоровой кухни, помимо прочего	✓	✓	✓



# Интенсивная | Оптимальный вес и детокс

Идеальное сочетание для всестороннего хорошего самочувствия



## Цели

- Стимулировать восстановительный процесс путем слияния двух важных направленностей: добиться идеального веса в здоровом ритме и одновременно очистить организм и избавить его от шлаков, что обеспечит оптимальное состояние здоровья.
- Определить уровень оксидативного стресса в организме с помощью специфических тестов для того, чтобы предпринять меры для его нейтрализации.
- Освоить новые навыки здорового питания, которые обеспечат оптимальную работу естественных механизмов самоочищения и достижение идеального веса с долговременным эффектом.

## Рекомендуется

- Людям с нерациональными навыками в питании; тем, кто страдает от недостаточного или избыточного веса, а также тем, кто подвержен высоким дозам стресса или загрязнения.
- Подходит тем, кто хочет значительно улучшить свое состояние здоровья за короткий промежуток времени.

## Методика

Задачей команды специалистов, ведущих постоянное наблюдение, является снижение или увеличение веса пациента — в зависимости от случая — в соответствии с его телосложением, метаболизмом и профилем, а также очищение организма. Этого можно добиться с помощью:

- Персонализированного плана питания и плана здоровья.
- Тщательного контроля веса и состава тела.
- Интенсивной физической нагрузки на индивидуально составленных тренировках.
- Методов натуральной терапии и технологичных процедур, действие которых направлено на обеспечение оптимальной массы тела и выведение токсинов из организма.
- Рекомендаций относительно образа жизни, включая занятия, способствующие освоению новых здоровых навыков.

### Продолжительность

#### 7 дней

#### **Начальная стадия очищения и активации**

Первые признаки начавшегося процесса очищения и регулирования веса. Уже заметные результаты.

#### 14 дней

#### **Заметные результаты очищения организма**

Более заметные и ощутимые результаты. Восстанавливаются хорошее самочувствие и энергия, и укрепляются новые навыки, которые помогут избежать обратного эффекта.

## Содержание программы

<b>МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ</b>	<b>7 день</b>	<b>14 день</b>
Заполнение медицинской карты и медосмотр	✓	✓
Клинический анализ в начале программы	✓	✓
Клинический анализ в конце программы	-	✓
Oxytest — тест для определения уровня оксидативного стресса организма	✓	✓
Базовый гормональный профиль	-	✓
Общая медицинская консультация в начале и в конце программы	✓	✓
Консультация с экспертом в медицине здорового старения и генетике	✓	✓
Сеанс небулайзерной детокс-терапии для легких	1	2
Внутривенный детокс для печени	-	✓
Консультация у специалиста в области ревитализационной медицины	✓	✓
Процедура внутривенной озонотерапии	2	3
Консультация со специалистом в области регенеративной медицины*	✓	✓
Консультация со специалистом в области эстетической медицины с применением высокотехнологичных методов диагностики	✓	✓
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии	✓	✓
Витаминная добавка Be Slim или SHA Detox от SHA	✓	✓
<b>ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ</b>		
Консультация эксперта в области питания и натуральной терапии	✓	✓
План питания, адаптированный в соответствии с вашими показаниями	✓	✓
Натуральные терапевтические напитки по предписанию	✓	✓
Контрольные консультации по вопросам питания во время пребывания	1	2
Персонализированный план здоровья	✓	✓
Групповой мастер-класс здоровой кухни в Студии шеф-повара	✓	✓
Книга «Рецепты SHA для того, чтобы жить дольше и лучше» или одна из разновидностей чая из нашей SHA Tea Collection	✓	✓
<b>НАТУРОТЕРАПИЯ</b>		
Диагностический сеанс по методике традиционной китайской медицины, включая сеанс акупунктуры, лазерной акупунктуры или тепловой электромагнитной лампы (по назначению)	✓	✓
Сеанс традиционной китайской медицины, по назначению	1	2
Сеанс гидроклоноотерапии	2	3
Начальная и заключительная консультация на предмет энергетического здоровья и составление схемы электромагнитных полей	✓	✓
Сеанс процедуры Инфракрасное тепло и электромагнитный баланс	2	3
<b>ВЕЛНЕС</b>		
Вакуумный детокс-массаж SHA	2	3
Подводный массаж	1	3
Процедура гидроэнергетического детокс-восстановления, состоящего из гидроароматерапии, фитогрязевой терапии и гидроджета	2	4
Процедура с использованием высоких технологий в соответствии с индивидуальными показаниями: Indiba для тела, Icoone или LPG	2	3
Обертывание Shrinking violet	1	2

\*Бесплатная консультация, не учтенная при разработке программы



ВЕЛНЕС	7 день	14 день
Процедура для тела Slim & Fit	✓	✓
Сеанс Vela Shape, 1 зона	✓	✓
Сеанс прессотерапии	2	3
Сеанс криотерапии	✓	-
Лимфатический дренаж	-	2
Электрический лимфатический дренаж	1	3
Процедура для лица Detox premium	-	✓
Посещение зоны гидротерапии SNA по предписанию (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермические души, ледяной фонтан, джет-лежаки)	✓	✓
<b>ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ТЕЛА И РАЗУМА</b>		
Занятие по дисциплине для тела и разума со специалистом в холистике согласно индивидуальным показаниям: йога, медитация, майндфулнес (медитация полноты осознания) или пранаяма	-	✓
<b>ФИТНЕС</b>		
Оценочная консультация с персональным тренером	✓	✓
Занятие с персональным тренером, составленное в соответствии с вашей целью относительно достижения оптимального веса	1	3
Сеанс групповой тренировки, адаптированной в соответствии с вашей целью относительно достижения оптимального веса	2	2
<b>АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ</b>		
Бесплатное посещение групповых занятий: лекции, холистические практикумы, сеансы физических тренировок, прогулки и мастер-классы здоровой кухни, помимо прочего	✓	✓



7 дней  
4.950€

14 дней  
7.950€

# Здоровый возрастной процесс

Замедлить ход биологических часов для того, чтобы сделать жизнь более долгой и полноценной



## Цели

- Оптимизировать здоровье, уменьшая или замедляя проявление признаков старения.
- Оценить основные индикаторы биологического возраста и его несоответствие хронологическому, а также определить факторы, которые могут оказать отрицательное влияние на качество жизни.
- Усилить оказываемый эффект с помощью сочетания методов натуральной терапии, восточной медицины, питания и последних достижений медицины, как в области диагностики, так и лечения.
- Освоить новые здоровые навыки, которые обеспечат оптимальное состояние здоровья и хорошее самочувствие.

## Рекомендуется

- Людям, которые хотят улучшить свой внешний вид и поднять жизненный тонус.
- Людям, у которых в силу генетических факторов, вредных привычек или патологических процессов биологический возраст превышает хронологический, и которые хотят замедлить ход биологических часов с помощью глобального подхода.
- Тем, кто начинает ощущать появление определенных проблем со здоровьем, вызванных естественным процессом старения, и которые хотят получить знания и освоить методики, а также принципы питания и приема биологически активных добавок, позволяющие замедлить процесс.

## Методика

Для того, чтобы взять под контроль процесс и постараться повернуть вспять ход биологического нарушения, назначаются медицинские консультации со специалистами в таких областях, как генетика и противовозрастная медицина, эстетика, регенеративная медицина, когнитивная стимуляция, ревитализационная медицина, энергетическое здоровье и другими. Помимо того, назначается прием специфических биологически активных добавок.

- Определение биологического возраста, уровня оксидативного стресса, а также других параметров с помощью различных клинических анализов и диагностических исследований.
- Персонализированный план питания и плана здоровья.
- Комплексы физических упражнений с персональным тренером и сеансы дисциплин для тела и разума.
- Натуротерапия и лечение с помощью медицинских и технологичных процедур.
- Рекомендации относительно образа жизни, включая занятия, способствующие освоению новых здоровых навыков.

### Продолжительность

#### 7 дней

##### Основы преобразования

Начинают проявляться изменения во внешнем облике и общем состоянии здоровья.

#### 14 дней

##### Хорошее самочувствие и всесторонняя профилактика

Оптимальные и более ощутимые изменения в физическом и эмоциональном здоровье. Закрепляются усвоенные знания и полученные результаты.

## Содержание программы

<b>КЛИНИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ</b>	<b>7 день</b>	<b>14 день</b>			
Составление биологического профиля Healthy Ageing (Здоровый возрастной процесс): полный персонализированный анализ, включающий 88 ключевых параметров, которые позволяют понять процессы преждевременного старения. В обследование также входят развернутый гематологический анализ, биохимия, ревматоидные и гормональные факторы, исследование признаков дефицита, иммунологических показателей и риска возникновения сосудистых осложнений.	✓	✓	Human Tescar — физиотерапевтическая процедура на базе высокой технологии	- 2	
Oxytest — тест для определения уровня оксидативного стресса организма	✓	✓	Внутривенный детокс для печени	- ✓	
Анализ на дисбиоз кишечника	-	✓	Внутрикишечная озонотерапия	- 2	
			Сеанс биологической обратной связи, БОС	- 2	
<b>ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ПРОБЫ</b>			<b>БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ</b>	<b>7 день</b>	<b>14 день</b>
Спирометрия	✓	✓	Курс одной из биологически активных добавок по предписанию врача, сред них — ImmunAge (экстракт из ферментированной папайи FFP для профилактики оксидативного стресса и укрепления иммунной системы) либо курс препарата NADH для повышения энергии и клеточной регенерации, либо антивозрастную добавку в соответствии с индивидуальными показаниями	✓	✓
Электрокардиограмма	✓	✓	Курс витаминной добавки SHA Younger Skin	✓	✓
Ортопантомография	✓	✓	Курс витаминной добавки Berberina Gold	✓	✓
Обследование сна (диагностика с помощью полисомнографа)	✓	✓	<b>ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ</b>		
Измерение длины теломеров	-	✓	Консультация эксперта в области питания и натуральной терапии	✓	✓
<b>МЕДИЦИНСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ</b>			План питания, адаптированный в соответствии с вашими показаниями	✓	✓
Заполнение медицинской карты и медосмотр	✓	✓	Натуральные терапевтические напитки по предписанию	✓	✓
Начальная и заключительная консультация со специалистом в медицине здорового старения и генетике	✓	✓	Контрольные консультации по вопросам питания во время пребывания	✓	✓
Нейрокогнитивная диагностика	✓	✓	Персонализированный план здоровья	✓	✓
Консультация у специалиста в области регенеративной медицины	✓	✓	Книга «Рецепты SHA для того, чтобы жить дольше и лучше» или одна из разновидностей чая из нашей SHA Tea Collection	✓	✓
Консультация у специалиста в области ревитализационной медицины	✓	✓	<b>НАТУРОТЕРАПИЯ</b>		
Консультация кардиолога	✓	✓	Диагностика по методам традиционной китайской медицины, а также сеанс акупунктуры, лазерной акупунктуры или тепловой электромагнитной лампы (по назначению)	✓	✓
Консультация со специалистом в области эстетической медицины с применением высокотехнологичных методов диагностики	✓	✓	Процедура традиционной китайской медицины, по назначению	1	3
Оценка состояния здоровья волос	✓	✓	Сеанс гидроклоноотерапии	2	3
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии	✓	✓	Консультация на предмет энергетического здоровья и составление схемы электромагнитных полей	✓	✓
<b>МЕДИЦИНСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ</b>			Сеанс процедуры Инфракрасное тепло и баланс биоэнергетического поля	1	4
Сеанс внутривенной озонотерапии (аутогемотерапии)	2	3	<b>ВЕЛНЕС</b>		
Сеанс небулайзерной детокс-терапии для легких	✓	✓	Сеанс традиционного массажа или восточной терапии, в соответствии с вашими показаниями: глубокий массаж тканей, массаж для головы и шеи, расслабляющий массаж или шиацу	1	3
Сеанс процедуры для биостимуляции Four seasons	✓	✓			
Мезотерапия лица с защитой клеточного ДНК	✓	✓			
Комплексная чистка зубов	✓	✓			



7 дней  
7.500€  
14 дней  
12.900€

## ВЕЛНЕС

	7 день	14 день
Процедура с использованием высоких технологий в соответствии с индивидуальными показаниями: Indiba для тела, Isoone, LPG или электрический лимфатический дренаж	1	3
Водная процедура или сеанс гидротерапии в соответствии с вашими показаниями: подводный массаж, гидроэнергетическое детокс-восстановление, ватсу или массаж для головы и шеи в воде	1	2
Уход за лицом Foaming Enzyme	✓	-
Уход за лицом Ageless Youth	-	✓
Isoone для лица	-	✓
Посещение зоны гидротерапии SHA по предписанию (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермические души, ледяной фонтан, джет-лежаки)	✓	✓

## ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ТЕЛА И РАЗУМА

Индивидуальное занятие по дисциплине для тела и разума со специалистом в холистике согласно индивидуальным показаниям: йога, медитация, майндфулнес или пранаяма	1	2
--	---	---

## ФИТНЕС

Оценочная консультация с персональным тренером	✓	✓
Персональная тренировка, которая может представлять собой одно из следующих занятий в зависимости от показаний: стретчинг, кинезис, боди тон, акваджим, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HIIT) или пилатес на мате	1	4

## АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Бесплатный доступ к групповым занятиям: лекции, уроки йоги или пилатес, стретчинг, прогулки и уроки здоровой кухни, помимо других	✓	✓
---	---	---

## ПРОЦЕДУРЫ И УСЛУГИ ВКЛЮЧЕНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

Старение мужского и женского организма происходит по-разному. Поэтому программа «Здоровый процесс возрастных изменений» включает в себя серию процедур, подобранных с учетом необходимости каждого пола.

### ДЛЯ МУЖЧИН

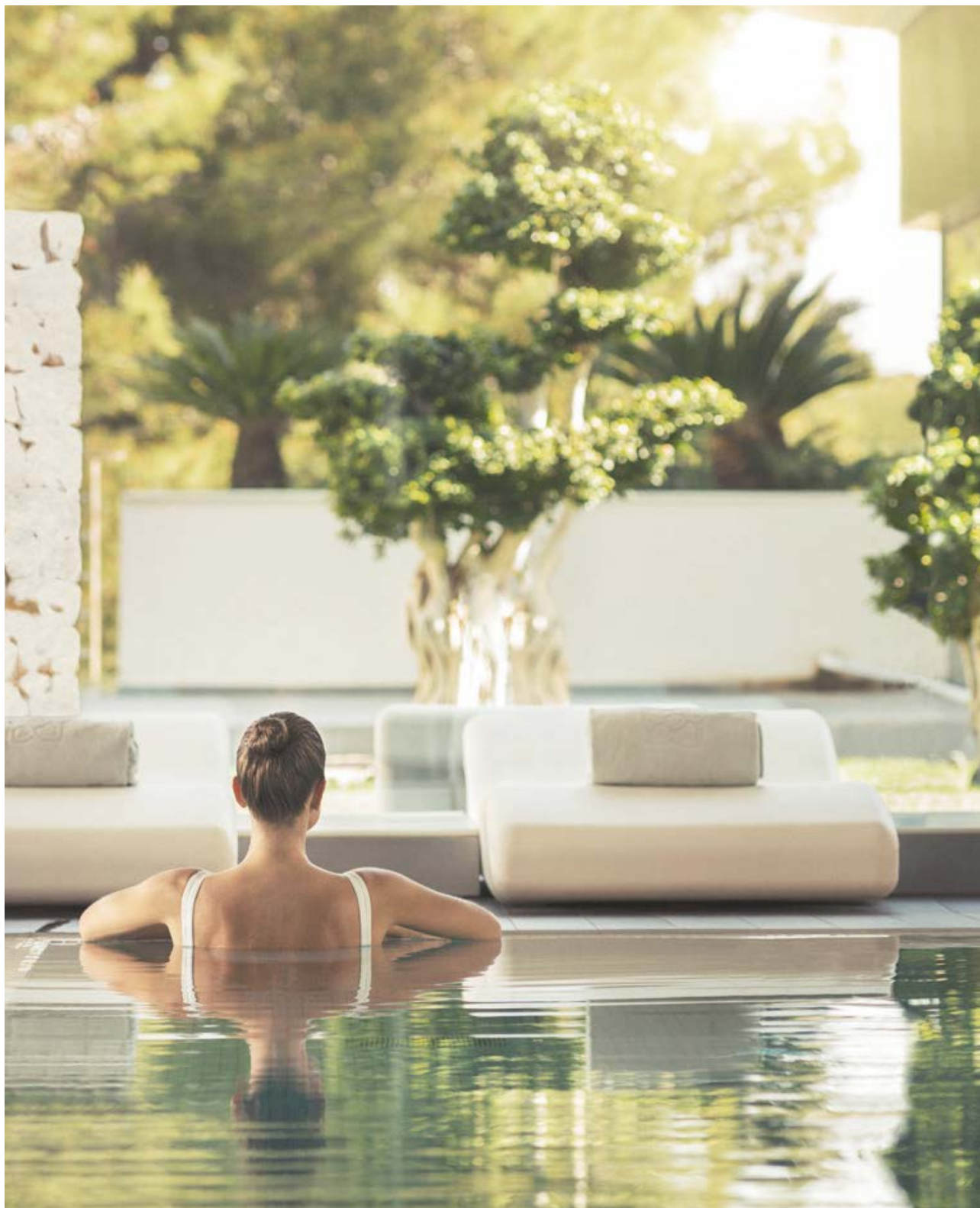
	7 день	14 день
Консультация уролога	✓	✓
Урологическое ультразвуковое исследование	✓	✓
УЗИ печени	✓	✓
Техника управления стрессом	✓	✓
Сеанс физиотерапевтической реабилитации	✓	✓
Сеанс остеопатии	1	2
Сеанс криотерапии	2	4
Сеанс процедуры Indiba для волос	1	2
Лимфатический дренаж	✓	✓
Уход за лицом Eye Bright	✓	✓

### ДЛЯ ЖЕНЩИН

	7 день	14 день
Консультация гинеколога	✓	✓
Гинекологическое ультразвуковое исследование	✓	✓
Цитология	✓	✓
Ультразвуковая денситометрия	✓	✓
Сеанс с экспертом в хорошем женском самочувствии и управлении эмоциями	2	2
Сеанс физиотерапевтической реабилитационной процедуры для укрепления области малого таза	1	2
Упражнения для спины	✓	✓
Гимнастика для лица	✓	✓
Процедура по уходу за волосами SHA	✓	✓
Сеанс остеопатии	-	✓
Обертывание для тела   Well Ageing	-	✓
Процедура для тела Firm & Tight	-	✓

# Восстановление равновесия

Полная гармония между телом и разумом



## Цели

- Восстановить общее хорошее самочувствие благодаря возможности пройти обучение и отвлечься в идеальном окружении.
- По возвращении домой следовать освоенным принципам благодаря навыкам здоровой жизни и знаниям, приобретенным в США.

## Рекомендуется

- Людям, которые не преследуют определенной цели, касающейся вопросов здоровья, но хотят улучшить свой образ жизни и самочувствие.
- Людям, которые хотят отвлечься и расслабиться, и одновременно освоить новые навыки здоровой жизни.

## Методика

Под контролем и при содействии нашей команды специалистов вы ознакомитесь с новыми принципами здоровой жизни. Этого можно добиться с помощью:

- Персонализированного плана питания и плана здоровья
- Методов натуральной терапии и технологичных процедур
- Рекомендаций относительно образа жизни, включая занятия, способствующие освоению новых навыков

### Продолжительность

#### **4 дня** **Ознакомление**

Минимальное пребывание, которое позволит открыть новые способы позаботиться о себе.

#### **7 дня** **Восстановление связи**

Первые шаги, ведущие к основе хорошего самочувствия, которые объединят тело и разум.

#### **14 дня** **Восстановление равновесия**

Наступает более полноценное равновесие между телом и разумом, которое позволит более основательно воспользоваться процессом поиска хорошего самочувствия.

## Содержание программы

<b>МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ</b>	<b>4 день</b>	<b>7 день</b>	<b>14 день</b>
Заполнение медицинской карты и медосмотр	✓	✓	✓
Клинический анализ в начале программы	-	✓	✓
Общая медицинская консультация в начале программы	✓	✓	✓
Общая медицинская консультация в конце программы	-	✓	✓
Консультация у специалиста в области ревитализационной медицины	✓	✓	✓
Сеанс внутривенной озонотерапии (аутогемотерапии)	-	-	2
Консультация со специалистом в области эстетической медицины с применением высокотехнологичных методов диагностики	-	✓	✓
<b>ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ</b>			
Консультация эксперта в области питания и натуральной терапии	✓	✓	✓
План питания, адаптированный в соответствии с вашими показаниями	✓	✓	✓
Натуральные терапевтические напитки по предписанию	✓	✓	✓
Контрольные консультации по вопросам питания во время пребывания	-	✓	✓
Персонализированный план здоровья	-	✓	✓
<b>НАТУРОТЕРАПИЯ</b>			
Диагностический сеанс по методике традиционной китайской медицины, включая сеанс акупунктуры	✓	✓	✓
Процедура традиционной китайской медицины, по назначению гидроколлотерапии	-	1	2
Консультация и сеанс остеопатии или физиотерапии	-	1	2
<b>ВЕЛНЕС</b>			
Сеанс традиционного массажа или восточной терапии, в соответствии с вашими показаниями: глубокий массаж тканей, массаж для головы и шеи, расслабляющий массаж или шиацу	1	1	2
Водная процедура или сеанс гидротерапии в соответствии с вашими показаниями: подводный массаж, гидроэнергетическое детокс-восстановление, ватсу или массаж для головы и шеи в воде	1	1	2
Процедура с использованием высоких технологий в соответствии с индивидуальными показаниями: Indiba для тела, Isoone, LPG	1	1	2
Вакуумный детокс-массаж SHA	✓	✓	✓
Уход за лицом Foaming Enzyme	✓	✓	✓
Сеанс прессотерапии	1	2	2
Сеанс криотерапии	-	1	3
Нуат боран, тайский массаж	-	-	✓
Посещение зоны гидротерапии SHA по предписанию (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермические души, ледяной фонтан, джет-лежаки)	✓	✓	✓



**ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ТЕЛА И РАЗУМА**

4 день

7 день

14 день

Индивидуальное занятие по дисциплине для тела и разума со специалистом в холистике согласно индивидуальным показаниям: йога, медитация, майндфулнес или пранаяма

1

1

2

**ФИТНЕС**

Оценочная консультация с персональным тренером

✓

✓

✓

Персональная тренировка, которая может представлять собой одно из следующих занятий в зависимости от показаний: стретчинг, кинезис, боди тон, акваджим, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HIIT) или пилатес на мате

-

-

2

**АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ**

Бесплатное посещение групповых занятий: лекции, холистические практикумы, сеансы физических тренировок, прогулки и мастер-классы здоровой кухни, помимо прочего

✓

✓

✓



4 дня

1.700€

7 дней

3.000€

14 дней

5.200€

## Focused Packs

В качестве дополнения к программе **Rebalance** и для достижения максимального эффекта мы разработали серию специализированных пакетов, направленных на определенные аспекты здоровья.

Это даст нам возможность построить вашу программу в соответствии с намеченной целью и получить более полноценный результат, а также усовершенствовать фигуру и улучшить общее состояние здоровья, используя время с максимальной пользой.

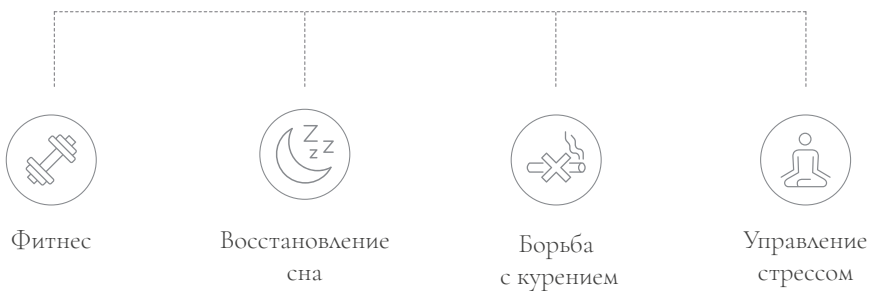


## Восстановление равновесия

Rebalance может быть забронирована как самостоятельная программа, так и в качестве дополнения к одному из следующих пакетов для того, чтобы направить его на достижение специфических целей, связанных со здоровьем.

+

## Focused Pack



Программа Rebalance

+

Выбранный Focused Pack

7 дней	14 дней
4.000€	7.000€



### Focused Pack Фитнес



Целью многогранного подхода является увеличение физической активности в целом, в результате чего повышаются сила и тонус мышц, жизненная энергия и улучшается функциональность суставов. При помощи и под наблюдением спортивных инструкторов, с применением различных техник и специальных функциональных тренировок, а также передовой технологии и занятий на открытом воздухе удастся добиться более значительных и длительных результатов.

Приобретаются необходимые умения и сноровка, которые в сочетании с персонализированными рекомендациями помогут следовать навыку регулярной тренировки и поддержат форму после отъезда из SHA.

	7 дней	14 дней
Комплексная оценочная консультация (заменяет стандартную оценочную консультацию, включенную в программу Rebalance)	✓	✓
Персональная тренировка, которая может представлять собой одно из следующих занятий в зависимости от показаний: стретчинг, кинезис, бодитон, акваджим, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (НИТТ) или пилатес на мате	3	6
Тренировка на открытом воздухе	2	4
Сеанс криотерапии	✓	✓
Human Tescar — физиотерапевтическая процедура на базе высокой технологии	1	2
Фитнес в динамике	✓	✓
Электрокардиограмма	-	✓
Спирометрия	-	✓



### Focused Pack Восстановление сна



Задачей интегративного подхода является поиск причин нарушения сна с помощью специализированной технологии, осуществляющей замер значимых физиологических показателей, связанных с естественными ритмами организма человека.

После определения причин патологии мы переходим к применению конкретных процедур и методов терапии, действие которых направлено на постепенное восстановление естественного цикла сна. Основная задача этого — наладить восстанавливающий сон и восстановить уровень энергии, необходимый для полноценной здоровой жизни.

	7 дней	14 дней
Медицинская консультация со специалистом в начале и в конце программы (заменяют общие медицинские консультации, включенные в программу Rebalance)	✓	✓
Диагностика с помощью полисомнографа	✓	✓
Нейрокогнитивная диагностика	✓	✓
Техника управления стрессом	✓	✓
Оценка биоэнергетического здоровья	✓	✓
Сеанс процедуры Инфракрасное тепло и электромагнитный баланс	2	3
Сеанс медитации полноты осознания (майндфулнес)	✓	✓
Терапия с поющими тибетскими чашами	✓	✓
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии	✓	✓
Сеанс фотобиомодуляции головного мозга	-	✓
Психофизиологическое мониторирование сна	-	✓
Ванная с магнием и массаж головы	-	2
Витаминная добавка SHA Sleep & Relax	✓	✓



## Focused Pack Борьба с курением



Целью стратегии, учитывающим физические и психические особенности пациента, включающей внимательный медицинский контроль и назначение врачебных процедур и методов натуротерапии, призванных способствовать отказу от вредных привычек, является естественное, здоровое и контролируемое отвыкание от абсолютной табачной зависимости. Основная задача здесь — это восстановить нормальную работу организма и избежать возможных побочных эффектов — следствия воздержания, а также избежать возможных срывов.

Помимо этого, прививаются здоровые навыки, которые укрепят пациента в намерении окончательно бросить курить и мотивируют заняться общим восстановлением здоровья.

	7 дней	14 дней
Медицинская консультация со специалистом в начале и в конце программы (заменяют общие медицинские консультации, включенные в программу Rebalance)	✓	✓
Электрокардиограмма	✓	✓
Спирометрия	✓	✓
Измерение уровня котинина с помощью анализа метаболита	3	5
Сеанс небулайзерной детокс-терапии для легких	2	2
Сеанс коачинга, направленный на борьбу с табачной зависимостью	2	2
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии, а также комплексная чистка зубов	✓	✓
Курс фитотерапии, направленной на устранение тревожности (комплект Антитабак)	✓	✓
Нейрокогнитивная диагностика	-	✓
Сеанс транскраниальной электростимуляции	-	✓
Детокс для печени	-	✓
Процедура традиционной китайской медицины, по назначению	-	✓



## Focused Pack Управление стрессом



Задачей команды специалистов, ведущих наблюдение, является уменьшение уровня накопившегося в организме хронического стресса и определение причин, способствующих его повышению, для того, чтобы понять реакции тела и разума, научиться эффективно управлять ими и поддерживать ментальный, физический и эмоциональный баланс.

Посредством различных техник и методов терапии нейтрализуется воздействие ситуаций, порождающих стресс, чтобы тем самым уменьшить сопровождающие его симптомы, такие как усталость, бессонница, тревожность и раздражительность, и как результат — восстановить оптимальные показатели здоровья и энергии.

	7 дней	14 дней
Техника управления стрессом	2	3
Терапия SHA Psammo	✓	✓
Расслабляющий массаж	✓	✓
Оценка биоэнергетического здоровья	✓	✓
Сеанс процедуры Инфракрасное тепло и электромагнитный баланс	2	3
Сеанс ватсу	✓	✓
Ванная антистресс	1	2
Нейрокогнитивная диагностика	-	✓
Сеанс фотобиомодуляции головного мозга	-	2
Терапия с поющими тибетскими чашами	-	✓
Витаминная добавка SHA Sleep & Relax	✓	✓

## Часто задаваемые вопросы

### Могу ли я остановиться в SHA без прохождения оздоровительной программы?

Если вы у нас впервые, является обязательным выбор одной из наших программ в соответствии с продолжительностью пребывания — это позволит вам основательно ознакомиться с нашей концепцией и здоровым образом жизни.

Продолжительность пребывания	Программа для выбора
От 4 до 6 дней*	Программа Rebalance 4 дня
От 7 до 13 дней	Программы продолжительностью 7 дней
От 14 до 20 дней	Программы продолжительностью 14 дней
Более 21 дней	Программы продолжительностью 21 дней

Вы всегда можете дополнить программу дополнительными процедурами и / или услугами в зависимости от целей и пожеланий.

Если вы уже бывали в SHA, у вас есть возможность выбрать оздоровительную комплексную программу либо составить программу из процедур по вашему желанию — в этом случае вы можете выбрать процедуры и услуги, наиболее соответствующие вашим задачам, в обязательно порядке бронируя при этом наш полный пансион.

### Когда мне нужно определиться с выбором программы или процедур «а-ля карта»?

Предпочтительно в момент осуществления брони. Это позволит нам организовать ваше расписание заранее и сделать рациональным каждый день вашего пребывания, облегчит бронирование выбранных процедур и услуг (учитывая, что выполнение любой заявки на дополнительные услуги будет зависеть от наличия свободных мест на момент его оформления).

### Могу ли я приступить к прохождению программы в любой день недели?

Да, можно приступить к прохождению программы в любой подходящий для вас день, всегда с учетом наличия свободных мест.

Просим вас заранее сообщить нам время прибытия и отъезда из SHA для того, чтобы мы могли должным образом запланировать начало вашей программы. В том случае, если у нас не будет этой информации по меньшей мере за 72 часа до вашего прибытия, ваша программа начнется на следующий день.

### Могу ли я производить изменения в рамках моей программы?

Наши программы включают в себя серию процедур и услуг, подобранных для достижения конкретных целей, связанных со здоровьем. По этой причине не разрешено вносить изменений в программу. Исключением являются те случаи, когда после начальных консультаций по заключению наших врачей какие-либо из процедур, являющихся частью программы, вам противопоказаны. В этом случае будет предложена наиболее адекватная замена.

Тем не менее, некоторые из входящих в вашу программу процедур допускают заранее predetermined альтернативу, выбор которой будет зависеть от ваших пожеланий и потребностей.

### За какой минимальный период времени можно получить какой-либо результат?

Минимальная продолжительность пребывания для того, чтобы получить какой-либо ощутимый результат, составляет 7 дней. Тем не менее, мы рекомендуем пребывание продолжительностью не менее 14 дней для того, чтобы получить более существенный и видимый результат.

\*Подчиняется правилам о минимальной продолжительности пребывания в зависимости от времени года.

Для некоторых целей были разработаны программы продолжительностью 21 день — это минимальное время, необходимое для того, чтобы произошли значительные перемены в организме, а также для того, чтобы были освоены и закреплены в повседневной жизни новые здоровые навыки, приобретенные во время пребывания.

#### **Могу я пройти свою программу за срок меньше установленного?**

Учитывая, что приоритетным является достижение определенных результатов, рекомендуется соблюдать продолжительность, указанную для каждой оздоровительной программы.

#### **Входит ли в программу питание?**

Да, все наши программы включают полный план питания на все дни, на которые она рассчитана. В том случае, если вы продлите свое пребывание, питание в режиме полный пансион будет являться обязательным в эти дни.

#### **Почему обязателен полный пансион?**

Так как здоровое питание — это одна из основ нашего метода, ваше пребывание должно сопровождаться пищей, соответствующей нашей философии.

Все наши блюда и меню, приготовленные из свежих сезонных продуктов, представляют собой широкую гамму вкусов и текстур, пробуждающих вкус и одновременно полезных для здоровья и самочувствия.

#### **Включено ли проживание в стоимость программы?**

Для того, чтобы вы могли выбрать тип номера, наиболее соответствующий вашим требованиям и пожеланиям, наши программы не включают проживания, и бронировать его необходимо отдельно. В этом документе содержится информация о категориях и тарифах на сьют-номера и резиденции.

#### **Может ли один посетитель забронировать больше одной программы во время пребывания?**

Для того, чтобы приоритетом было достижение вашей цели в вопросах здоровья, и избежать повторов процедур и консультаций, возможно бронирование только одной программы на человека во время одного пребывания.

Выбранная программа может быть персонализирована путем добавления наиболее подходящих вам дополнительных процедур и услуг.

#### **Можно ли воспользоваться оздоровительной программой, не проживая в SHA?**

Для того, чтобы гарантировать эксклюзивность, покой и приватность наших гостей, не разрешается прохождение оздоровительных программ тем, кто не останавливается в SHA.

#### **Можно ли воспользоваться «сфокусированным» пакетом (Focused Pack) в комплекте с другой программой помимо Rebalance, либо вообще без программы?**

Rebalance — это единственная программа, которая может быть дополнена «сфокусированным» пакетом, так как включает в себя все консультации и процедуры, необходимые для того, чтобы любой из наших пакетов был действительно эффективным.

Нельзя воспользоваться «сфокусированным» пакетом, бронируя лишь питание и набор процедур по желанию, либо другие программы помимо Rebalance, так как каждая из программ предназначена для выполнения очень конкретной цели, и процедуры могут накладываться или противоречить с теми, которые уже входят в состав любого из наших пакетов.

#### **Можно ли добавить более одного «сфокусированного» пакета к программе Rebalance во время одного пребывания?**

Наши «сфокусированные» пакеты были разработаны для того, чтобы дополнить и усилить эффект программы Rebalance, направляя его на конкретную оздоровительную цель. Для того, чтобы приоритетом было достижение вашей задачи, и во избежание дублирования процедур и / или услуг, возможно бронирование только одного «сфокусированного» пакета к программе Rebalance на человека во время одного пребывания.



Получить профессиональную консультацию  
и оставить заявку вы сможете у менеджеров  
компании по телефону +7 902 557 28 58  
или электронной почте [tours@evrokontakt.ru](mailto:tours@evrokontakt.ru)

Компания Evro Kontakt.  
Путешествия класса люкс.

[evrokontakt.ru](http://evrokontakt.ru)