



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ И ЦЕНЫ НА ПРОЖИВАНИЕ  
2022

## Оздоровительные программы



## Оздоровительные программы

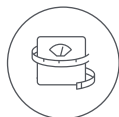
Программы SHA Wellness Clinic направлены на достижение и поддержание оптимального состояния здоровья и благополучия на основе комплексного подхода к здоровью, который сочетает в себе проверенные и эффективные дисциплины как научной, так и холистической медицины, с особым вниманием к здоровому и сбалансированному, а также вкусному питанию.

Независимо от конкретной программы, вы получите широкий спектр процедур и консультаций согласно вашим потребностям и целям, которые наряду с целым рядом групповых занятий и мероприятий помогут вам достичь лучшей версии самого себя.

Метод SHA обусловлен образовательным подходом, который позволит включить в повседневную жизнь здоровые привычки, способствующие дальнейшему процессу улучшения состояния здоровья, благополучия и жизненной силы, начало которому будет положено во время пребывания.

Условные обозначения в содержании программ:

- |   |  |
|---|--|
| ✓ | услуга включена в программу              |
| - | процедура/услуга не включена в программу |



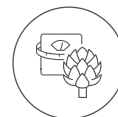
### Оптимальный вес

Продолжительность  
7, 14 и 21 день



### Расширенный детокс

Продолжительность  
7, 14 и 21 день



### Интенсив

Оптимальный вес и Расширенный детокс

Продолжительность  
7 и 14 дней



### Здоровое старение

Мужчина / женщина

Продолжительность  
7 и 14 дней



### Восстановление баланса

Продолжительность  
4, 7 и 14 дней

# Оптимальный вес

Здоровое регулирование метаболизма с долговременным эффектом



## Цели

- Добиться оптимального веса здоровым, прогрессивным и сбалансированным способом под строгим медицинским контролем и наблюдением диетологов
- Продолжить процесс достижения идеального веса по возвращении домой благодаря методам и здоровым привычкам, приобретенным в SHA, чтобы избежать эффекта рикошета.

## Рекомендуется для:

- Людей, страдающих избыточным весом и ожирением, которые желают улучшить состояние здоровья.
- Людей, которые не страдают ожирением или значительным избыточным весом, но хотят сбросить несколько килограммов, чтобы войти в форму или улучшить внешний вид.
- Людей с весом ниже рекомендуемого для их телосложения, которые хотят набрать несколько килограммов, 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:

- Индивидуально подобранного плана питания и ухода за здоровьем.
- Контроля за весом и наблюдения за изменениями веса и состава тела.
- Подобранных индивидуально физических упражнений на персональных тренировках, а также групповых занятиях.
- Натуральной терапии и процедур с использованием передовых технологий, действие которых направлено на снижение массы тела.
- Рекомендаций относительно образа жизни, включая занятия, способствующие освоению новых здоровых привычек.

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

#### 7 дней

##### Активация метаболизма

Вы начинаете ощущать изменения в состоянии здоровья и активацию жизненных сил. Предназначено для тех, у кого есть всего 7 дней, чтобы получить результаты.

#### 14 дней

##### Заметные результаты

Рекомендуемое время для получения результатов и заметных физических изменений, всегда в зависимости от профиля пациента. Общее улучшение состояния здоровья.

#### 21 день

##### Закрепление привычек

Более ощутимые результаты. Закрепляются освоенные привычки, а также достигнутые цели, чтобы изменения сохранились на долгое время.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ</b>	7 дней	14 дней	21 день
Медосмотр	1	1	1
Диагностика (полная оценка состояния здоровья при помощи передовых технологий)	1	1	1
Сканирование всего тела в начале и в конце программы	1	1	1
Клинический анализ в начале программы	1	1	1
Клинический анализ в конце программы	-	1	1
Базовый гормональный профиль	-	1	1
Тест на дисбактериоз кишечника	-	-	1
Общая медицинская консультация в начале и в конце программы	1	1	1
Консультация специалиста по ревитализационной медицине*	1	1	1
Консультация специалиста по регенеративной медицине*	1	1	1
Консультация со специалистом в области эстетической медицины	1	1	1
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии	1	1	1
Биологически активная добавка Be Slim от SHA	1	1	1
<b>ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ</b>			
Консультация эксперта в области питания и натуротерапии	1	1	1
Индивидуально подобранный план питания	1	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1	1
Сеанс осознанного питания	1	1	1
Контроль питания в течение всего срока пребывания	1	2	3
Индивидуальный план ухода за здоровьем	1	1	1
Групповой мастер-класс здоровой кухни в The Chef's Studio	-	1	2
<b>НАТУРОТЕРАПИЯ</b>			
Диагностический сеанс по методике традиционной китайской медицины, включая сеанс акупунктуры, лазерной акупунктуры или электромагнитной тепловой лампы (по назначению)	1	1	1
Сеанс традиционной китайской медицины, в зависимости от предписания врача	1	2	3
Сеанс гидроклоноотерапии	2	3	4
<b>ВЕЛНЕС</b>			
Подводная терапия	3	4	5
Процедура с использованием высоких технологий в соответствии с вашими потребностями: Indiba для тела или Icoone	2	3	3
Процедура гидроэнергетического детокса, которая включает гидроароматерапию, фитогрязевую терапию и гидроджет	1	2	3
Лимфатический дренаж или антицеллюлитный массаж в соответствии с вашими потребностями	1	2	2
Сеанс криотерапии	1	2	2
Обертывания для тела «Shrinking Violet»	1	1	2
Сеанс прессотерапии	1	2	3
Процедура для тела «Slim & Fit»	-	1	1
Талассотерапия для тела SHA	-	1	1
Сеанс «Vela Shape», 1 зона	-	-	1

\*Бесплатная консультация, не включена в цену программы

ВЕЛНЕС	7 дней	14 дней	21 день
Посещение зоны гидротерапии по назначению (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермический душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)	✓	✓	✓
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОСПОСОБНОСТЬ</b>			
Функциональная оценка у персонального тренера	1	1	1
Персональная тренировка в соответствии с вашей целью по достижению оптимального веса	4	7	10
Групповая тренировка в соответствии с вашей целью по достижению оптимального веса	2	2	3
Тренировка на свежем воздухе (продолжительностью 2 часа)	-	1	2
<b>АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ</b>			
Доступ к бесплатным групповым занятиям: беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы здоровой кухни и т.д.	✓	✓	✓

7 дней	14 дней	21 день
3 900 €	6 800 €	9 600 €





# Расширенный детокс

Глубокое очищение организма



## Цели

- Очищение организма от накопленных в печени и пищеварительной системе токсинов — результата неправильного питания и внешних загрязняющих факторов.
- Определение уровня оксидативного стресса в организме с помощью специальных тестов, чтобы предпринять меры для его нейтрализации.
- Освоение новых навыков здорового питания, которые обеспечат оптимальную работу естественных механизмов самоочистки.

## Рекомендуется для:

- Людей с вредными привычками, такими как избыточное употребление кофе, спиртных напитков и медикаментов, табакокурение, неправильное питание и т.д.
- Людей, подверженных высокому уровню стресса и/или загрязнения.
- Людей, организм которых физиологически не в состоянии полноценно справляться с функцией выведения токсинов.

## Методика

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

- Индивидуально подобранного плана питания и ухода за здоровьем.
- Методов натуротерапии, 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 привычек.

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

#### 7 дней

##### Начальная стадия очищения

Начало процесса выведения токсинов и свойственные ему изменения.

#### 14 дней

##### Усиленное очищение

Более очевидные результаты, особенно с точки зрения уровня энергии и жизненных сил. Усиливаются естественные механизмы выведения токсинов.

#### 21 день

##### Глубокое восстановление

Еще более заметные результаты: легкость, энергия, ясность ума и общее благоприятное состояние здоровья. Закрепляются освоенные привычки, чтобы изменения сохранились на долгое время.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ</b>	<b>7 дней</b>	<b>14 дней</b>	<b>21 день</b>
Медосмотр	1	1	1
Диагностика (полная оценка состояния здоровья при помощи передовых технологий)	1	1	1
Клинический анализ в начале программы	1	1	1
Клинический анализ в конце программы	-	1	1
Оxytest — тест для определения уровня оксидативного стресса организма	1	1	1
Оценка работы метаболической системы	-	-	1
Общая медицинская консультация в начале и в конце программы	1	1	1
Консультация с экспертом в области здорового старения	1	1	1
Внутривенный детокс для печени	-	1	2
Консультация специалиста по ревитализационной медицине	1	1	1
Внутрикишечная озонотерапия	-	2	3
Консультация со специалистом в области эстетической медицины	1	1	1
Биологически активная добавка SHA Detox	1	1	1
<b>ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ</b>			
Консультация эксперта в области питания и натуротерапии	1	1	1
Индивидуально подобранный план питания	1	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1	1
Контроль питания в течение всего срока пребывания	1	2	2
Индивидуальный план ухода за здоровьем	1	1	1
Групповой мастер-класс здоровой кухни в The Chef's Studio	1	1	1
<b>НАТУРОТЕРАПИЯ</b>			
Комплексная оценка биоэнергетического состояния и составление схемы электромагнитных полей в начале и в конце программы	1	1	1
Процедура традиционной китайской медицины, в зависимости от предписания врача: сеанс акупунктуры, лазерной акупунктуры или электромагнитной тепловой лампы	2	3	5
Сеанс инфракрасного излучения и электромагнитного баланса	2	3	3
Сеанс гидроклоноотерапии	2	3	3
Сеанс остеопатии	-	1	1
<b>ВЕЛНЕС</b>			
Детокс-терапия SHA	3	5	5
Процедура гидроэнергетического детокс-восстановления, которая включает гидроароматерапию, фитогрязевую терапию и гидроджет	3	5	5
Сеанс прессотерапии	2	2	3
Лимфодренажный массаж	1	2	2

ВЕЛНЕС	7 дней	14 дней	21 день
Талассотерапия для тела SHA	-	1	1
Процедура для лица Detox premium	-	1	1
Процедура с использованием высоких технологий в соответствии с вашими потребностями: Indiba или Isoone	-	-	3
Дренаж для тела SHA	-	-	1
Посещение зоны гидротерапии по назначению (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермический душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)	✓	✓	✓
<b>ТЕЛО И РАЗУМ</b>			
Сеанс дыхательной гимнастики пранаяма для оксигенации органов, задействованных в процессе очищения	-	1	2
<b>АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ</b>			
Доступ к бесплатным групповым занятиям: беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы здоровой кухни и т.д.	✓	✓	✓

7 дней	14 дней	21 день
3 900 €	6 800 €	9 600 €



# ИНТЕНСИВ | Оптимальный вес и Расширенный детокс

Идеальный комплекс для общего оздоровления



## Цели

- Стимулирование процесса восстановления при помощи двух основных подходов: достижение идеального веса в правильном ритме и одновременно детоксикация организма для оптимального состояния здоровья.
- Определение уровня оксидативного стресса в организме с помощью специальных тестов, чтобы предпринять меры для его нейтрализации.
- Освоение новых навыков здорового питания, которые обеспечат оптимальную работу естественных механизмов самоочищения и достижение идеального веса с долговременным эффектом.

## Рекомендуется для:

- Людей с вредными привычками в питании; тем, кто страдает от недостаточного или избыточного веса, а также тем, кто подвержен высоким уровням 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 обстоятельств) в соответствии с его телосложением, метаболизмом и профилем, а также очищение организма. Этого можно добиться с помощью:

- Индивидуально подобранного плана питания и ухода за здоровьем.
- Строгого контроля за весом и составом тела.
- Интенсивной физической нагрузки на индивидуально подобранных.
- Натуральной терапии и процедур с использованием передовых технологий, направленных на обеспечение оптимальной массы тела и выведение токсинов из организма.
- Рекомендаций относительно образа жизни, включая занятия, способствующие освоению новых здоровых привычек.

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

#### 7 дней

#### Очищение и активация

Начало процесса выведения токсинов и коррекции массы тела. Появляются первые результаты.

#### 14 дней

#### Очищение со значительными результатами

Более очевидные и ощутимые результаты. Восстанавливается хорошее самочувствие и энергия, закрепляются новые привычки во избежание эффекта рикошета.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ</b>	<b>7 дней</b>	<b>14 дней</b>
Медосмотр	1	1
Диагностика (полная оценка состояния здоровья при помощи передовых технологий)	1	1
Сканирование всего тела в начале и в конце программы	1	1
Клинический анализ в начале программы	1	1
Клинический анализ в конце программы	-	1
Оxytest — тест для определения уровня оксидативного стресса организма	1	1
Базовый гормональный профиль	-	1
Общая медицинская консультация в начале и в конце программы	1	1
Консультация с экспертом в области здорового старения	1	1
Внутривенный детокс для печени	-	1
Консультация специалиста по ревитализационной медицине	1	1
Процедура внутривенной озонотерапии GAN	2	3
Консультация специалиста по регенеративной медицине*	1	1
Консультация со специалистом в области эстетической медицины	1	1
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии	1	1
Биологически активные добавки Be Slim или SHA Detox	1	1
<b>ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ</b>		
Консультация эксперта в области питания и натуротерапии	1	1
Индивидуально подобранный план питания	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1
Контроль питания в течение всего срока пребывания	1	2
Индивидуальный план ухода за здоровьем	1	1
Групповой мастер-класс здоровой кухни в The Chef's Studio	1	1
<b>НАТУРОТЕРАПИЯ</b>		
Комплексная оценка биоэнергетического состояния и составление схемы электромагнитных полей	1	1
Процедура традиционной китайской медицины, в зависимости от предписания врача: сеанс акупунктуры, лазерной акупунктуры или электромагнитной тепловой лампы	2	3
Сеанс инфракрасного излучения и электромагнитного баланса	2	3
Сеанс гидроклоноотерапии	2	3
<b>ВЕЛНЕС</b>		
Детокс-терапия SHA	2	3
Подводная терапия	1	3
Процедура гидроэнергетического детокс-восстановления, которая включает гидроароматерапию, фитогрязевую терапию и гидроджет	2	4
Процедура с использованием высоких технологий в соответствии с вашими потребностями: Indiba или Isoone	2	3
Обертывания для тела «Shrinking Violet»	1	2
Процедура для тела «Slim & Fit»	1	1

\*Бесплатная консультация, не включена в цену программы

ВЕЛНЕС	7 дней	14 дней
Сеанс «Vela Shape», 1 зона	1	1
Сеанс прессотерапии	2	3
Сеанс криотерапии	1	3
Лимфодренажный массаж	1	2
Процедура для лица Detox premium	-	1
Посещение зоны гидротерапии по назначению (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермический душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)	✓	✓
<b>ТЕЛО И РАЗУМ</b>		
Занятие по дисциплине для тела и разума со специалистом в холистике согласно вашим потребностям: йога, медитация, осознанность или техники пранаяма	-	1
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ</b>		
Функциональная оценка у персонального тренера	1	1
Персональная тренировка в соответствии с вашей целью по достижению оптимального веса	1	3
Групповая тренировка в соответствии с вашей целью по достижению оптимального веса	2	2
<b>АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ</b>		
Бесплатный доступ к групповым занятиям: беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы здоровой кухни и т. д.	✓	✓
	7 дней	14 дней
	5 300 €	8 900 €





# Здоровое старение

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



## Цели

- Оптимизация состояния здоровья с уменьшением или замедлением проявления признаков старения.
- Определение показателей биологического возраста, разницы с хронологическим возрастом и факторов, которые могут негативно повлиять на качество жизни.
- Усиление эффекта с помощью комбинации методов натуральной терапии, восточной медицины, питания и последних достижений медицины в области диагностики и лечения.
- Освоение новых здоровых привычек, которые обеспечат оптимальное состояние здоровья и хорошее самочувствие.

## Рекомендуется для:

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

## Методика

Чтобы взять под контроль процесс и постараться повернуть вспять ход процесс нарушений биологического характера, назначаются медицинские консультации со специалистами в таких областях, как генетика и антивозрастная медицина, эстетика, регенеративная медицина, когнитивная стимуляция, ревитализационная медицина, энергетическое здоровье и т.д. Кроме этого, назначается прием специальных биологически активных добавок.

- Определение биологического возраста, уровня оксидативного стресса, а также других параметров с помощью различных клинических анализов и диагностических исследований.
- Индивидуальный подобранный план питания и ухода за здоровьем.
- Комплексы физических упражнений с персональным тренером и сеансы дисциплин для тела и разума.
- Натуральная терапия и лечение с помощью медицинской терапии и/или процедур с использованием передовых технологий.
- Рекомендации относительно образа жизни, включая занятия, способствующие освоению новых здоровых привычек.

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

**7 дней**

#### Существенное преобразование

Начинают появляться явные изменения во внешности и в общем состоянии здоровья.

**14 дней**

#### Хорошее самочувствие и комплексная профилактика

Оптимальные и более заметные результаты с точки зрения физического и эмоционального здоровья. Закрепление освоенных навыков и достигнутых целей.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

КЛИНИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ	7 дней	14 дней		
Составление биологического профиля Healthy Ageing (Здоровое старение): полный индивидуальный 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, риска возникновения сосудистых осложнений и т.д.	1	1	Human Tesar — физиотерапевтическая процедура на базе высоких технологий	- 1
Oxytest — тест для определения уровня оксидативного стресса организма	1	1	Внутривенный детокс для печени	- 1
Тест на дисбактериоз кишечника	-	1	Сеанс озонотерапии кишечника	- 2
			Сеанс биологической обратной связи	- 2
<b>ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ</b>			<b>ДОБАВКИ</b>	7 дней 14 дней
Спирометрия	1	1	Курс одной из биологически активных добавок по выбору: Immun'Age (экстракт из ферментированной папайи FPP для профилактики оксидативного стресса и укрепления иммунной системы) либо курс препарата NADH для повышения энергии и клеточной регенерации, либо антивозрастная добавка в соответствии с индивидуальными показаниями	1 1
Электрокардиограмма	1	1	Курс биологически активной добавки SHA Younger Skin	1 1
Ортопантомография	1	1	Курс биологически активной добавки Berberina Gold	1 1
Исследование сна (диагностика ночного сна с помощью полисомнографа)	1	1	<b>ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ</b>	
Костная денситометрия всего тела	1	1	Консультация эксперта в области питания и натуротерапии	1 1
Измерение длины теломеров	-	1	Индивидуально подобранный план питания	1 1
<b>МЕДИЦИНСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ</b>			Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1 1
Медосмотр	1	1	Контроль питания в течение всего срока пребывания	1 1
Диагностика (полная оценка состояния здоровья при помощи передовых технологий)	1	1	Индивидуальный план ухода за здоровьем	1 1
Консультация со специалистом по здоровому старению в начале и в конце программы	1	1	<b>НАТУРОТЕРАПИЯ</b>	
Нейрокогнитивная диагностика	1	1	Комплексная оценка биоэнергетического состояния и составление схемы электромагнитных полей	1 1
Консультация специалиста по регенеративной медицине	1	1	Сеанс традиционной китайской медицины, в зависимости от предписания врача	2 4
Консультация специалиста по ревитализационной медицине	1	1	Сеанс инфракрасного излучения и электромагнитного баланса	2 4
Консультация кардиолога	1	1	Сеанс гидроколонотерапии	2 3
Консультация со специалистом в области эстетической медицины	1	1	<b>ВЕЛНЕС</b>	
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии	1	1	Сеанс традиционного массажа или восточной терапии в соответствии с вашими потребностями: глубокий массаж тканей, массаж головы и шеи, расслабляющий массаж или шиацу	1 3
Консультация по вопросам полового здоровья	1	1	Процедура с использованием высоких технологий в соответствии с вашими потребностями: Indiba или Isoope	1 3
Онлайн-консультация со специалистом по здоровому старению для последующего контроля	1	1	Водная процедура или сеанс гидротерапии в соответствии с вашими потребностями: подводная терапия, гидроэнергетическое детокс-восстановление, ватсу или массаж головы и шеи в воде	1 2
<b>МЕДИЦИНСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ</b>				
Сеанс внутривенной озонотерапии GAH	2	3		
Биостимуляция Four Seasons	1	1		
Комплексная чистка зубов	1	1		

ВЕЛНЕС	7 дней	14 дней
Уход за лицом Foaming Enzyme	1	-
Уход за лицом Ageless Youth	-	1
Indiba для лица	-	1
Процедура для волос SHA	1	1
Посещение зоны гидротерапии по назначению (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермический душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)	✓	✓
<b>ТЕЛО И РАЗУМ</b>		
Индивидуальное занятие по дисциплине для тела и разума со специалистом в холистике согласно вашим потребностям: йога, медитация, осознанность или пранаяма	1	2
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ</b>		
Функциональная оценка у персонального тренера	1	1
Персональная тренировка, которая может включать одно из следующих занятий в зависимости от ваших потребностей: стретчинг, кинезис, бодитон, аквааэробика, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HITT) или пилатес на мате	2	4
<b>АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ</b>		
Бесплатный доступ к групповым занятиям: беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы здоровой кухни и т. д.	✓	✓

### ПРОЦЕДУРЫ И УСЛУГИ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Процесс старения у мужчин и женщин происходит по-разному. Поэтому программа Здоровое старение включает целый ряд процедур, которые зависят от потребностей каждого пола.

МУЖЧИНЫ	7 дней	14 дней
Консультация уролога	1	1
Урологическое УЗИ	1	1
УЗИ печени	1	1
Занятие по управлению стрессом	1	1
Сеанс физиотерапии	1	1
Сеанс остеопатии	1	2
Сеанс криотерапии	2	4
Спортивный массаж с электротерапией	1	1
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>		
Консультация гинеколога	1	1
Гинекологическое УЗИ	1	1
Цитология	1	1
Сеанс с экспертом по управлению эмоциями и женскому благосостоянию	2	2
Сеанс физиотерапевтической реабилитационной процедуры для укрепления области малого таза	1	2
Антицеллюлитная терапия	1	1
Bespoke SHA Skin Cure	-	1
Процедура для тела «Firm & Tight»	-	1

7 дней

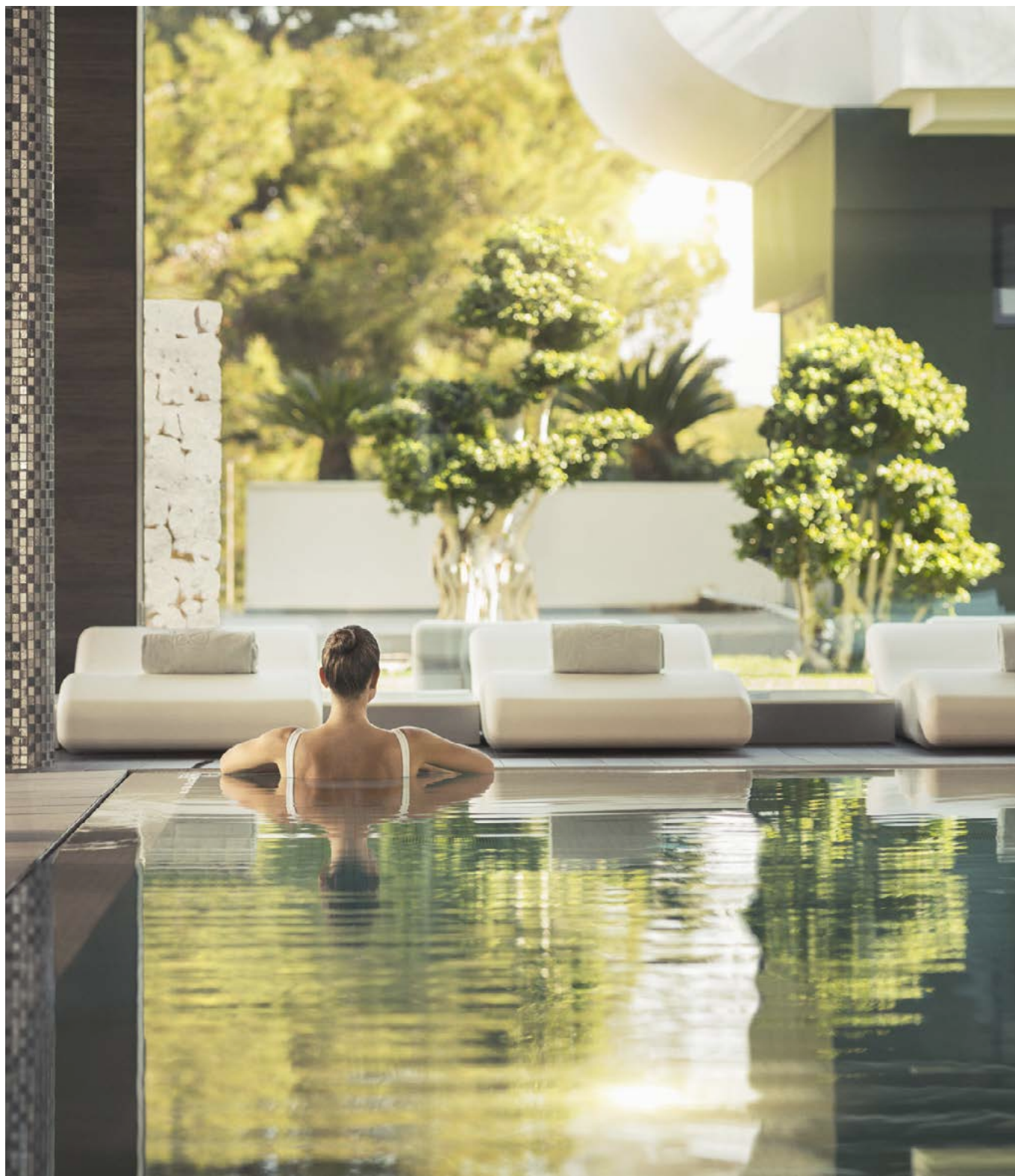
14 дней

8 100 €

13 400 €

# Восстановление баланса

Полная гармония между телом и разумом



## Цели

- Восстановить хорошее самочувствие благодаря возможности пройти обучение новому образу жизни и отдыху в идеальной обстановке.
- По возвращении домой следовать освоенным принципам благодаря навыкам здоровой жизни и знаниям, полученным в SHA.

## Рекомендуется для:

- Людей, которые не преследуют определенной цели в сфере здоровья, но хотят улучшить свой образ жизни и самочувствие.
- Людей, которые хотят отдохнуть 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:

- Индивидуально подобранного плана питания и ухода за здоровьем.
- Натуральной терапии и процедур с использованием передовых технологий
- Рекомендаций относительно образа жизни, включая занятия, способствующие освоению новых здоровых привычек.

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

#### 4 дня

##### Открытие

Минимальный срок пребывания для открытия новых способов по уходу за собой.

#### 7 дней

##### Воссоединение

Первые шаги для достижения благополучия за счет обретения баланса тела и разума.

#### 14 дней

##### Восстановление равновесия

Глубокое равновесие между телом и разумом для общего оздоровления и достижения благополучия.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ</b>	<b>4 дня</b>	<b>7 дней</b>	<b>14 дней</b>
Медосмотр	1	1	1
Клинический анализ в начале программы	-	1	1
Общая медицинская консультация в начале программы	1	1	1
Общая медицинская консультация в конце программы	-	1	1
Консультация специалиста по ревитализационной медицине	-	1	1
Сеанс внутривенной озонотерапии GAN	-	-	2
Консультация со специалистом в области эстетической медицины	-	1	1
<b>ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ</b>			
Консультация эксперта в области питания и натуротерапии	1	1	1
Индивидуально подобранный план питания	1	1	1
Натуральные терапевтические напитки, в зависимости от предписания врача	1	1	1
Контроль питания в течение всего срока пребывания	-	1	1
Индивидуальный план ухода за здоровьем	-	1	1
<b>НАТУРОТЕРАПИЯ</b>			
Диагностический сеанс по методике традиционной китайской медицины, включая сеанс акупунктуры, лазерной акупунктуры или электромагнитной тепловой лампы (по назначению)	1	1	1
Сеанс традиционной китайской медицины, в зависимости от предписания врача	-	1	2
Сеанс гидроклоноотерапии	-	1	2
Консультация и сеанс остеопатии или физиотерапии	-	1	2
<b>ВЕЛНЕС</b>			
Сеанс традиционного массажа или восточной терапии в соответствии с вашими потребностями: глубокий массаж тканей, массаж головы и шеи, расслабляющий массаж или шиацу	1	1	2
Водная процедура или сеанс гидротерапии в соответствии с вашими потребностями: подводный массаж, гидроэнергетическое детокс-восстановление, ватсу или массаж головы и шеи в воде	1	1	2
Процедура с использованием высоких технологий в соответствии с вашими потребностями: Indiba или Isoone	1	1	2
Детокс-терапия SHA	1	1	1
Уход за лицом Foaming Enzyme	1	1	1
Сеанс прессотерапии	1	2	2
Сеанс криотерапии	-	1	3
Нуат боран, тайский массаж	-	-	1
Посещение зоны гидротерапии по назначению (сауна, римская терма, турецкая баня, холодный бассейн, гидротерапевтический бассейн, плавательная дорожка, ванны для ног, битермический душ, ледяной источник, лечебные водяные струи)	✓	✓	✓

ТЕЛО И РАЗУМ	4 дня	7 дней	14 дней
Индивидуальное занятие по дисциплине для тела и разума со специалистом в холистике согласно вашим потребностям: йога, медитация, осознанность или пранаяма	1	1	2
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ</b>			
Функциональная оценка у персонального тренера	1	1	1
Персональная тренировка, которая может включать одно из следующих занятий в зависимости от ваших потребностей: стретчинг, кинезис, боди-тон, аквааэробика, TRX, интервальная тренировка высокой интенсивности (HIIT) или пилатес на мате	-	1	2
<b>АКАДЕМИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ</b>			
Бесплатный доступ к групповым занятиям: беседы, холистические занятия, сеансы физических тренировок, прогулки, демонстрационные мастер-классы здоровой кухни и т. д.	✓	✓	✓

4 дня	7 дней	14 дней
1 800 €	3 300 €	5 600 €





## Focused Packs

Мы разработали ряд специальных комплексов, направленных на достижение конкретных целей в области здоровья, которые позволяют дополнить и усилить программу **Восстановление баланса**.

Так мы можем адаптировать вашу программу к поставленной задаче, чтобы добиться лучших результатов, а также улучшить определенные аспекты работы организма и общего состояния здоровья в оптимально возможные сроки.



## Восстановление баланса

Программу Восстановление баланса можно заказать отдельно или дополнить одним из следующих комплексов, чтобы сосредоточиться на желаемых результатах, в зависимости от конкретной цели в вопросах здоровья.

+

## Focused Pack



Управление  
стрессом



Восстановление  
сна



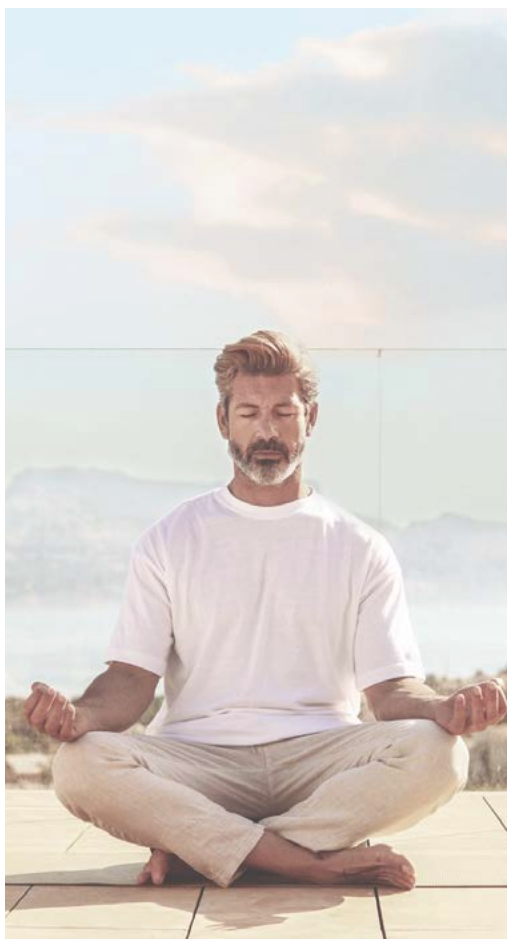
Борьба  
с курением



Здоровое  
пищеварение

## FOCUSED PACK

## Управление стрессом



Задачей команды специалистов, ведущих наблюдение, является снижение 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 психический, физический и эмоциональный баланс.

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

	7 дней	14 дней
Занятие по управлению стрессом	2	3
Сеанс шиацу	1	1
Расслабляющий массаж	1	1
Оценка энергетического здоровья	1	1
Сеанс инфракрасного излучения и электромагнитного баланса	2	3
Сеанс ватсу	1	1
Расслабляющая ванна	1	2
Нейрокогнитивная диагностика	-	1
Сеанс фотобиомодуляции мозга	-	2
Звуковая терапия с тибетскими чашами	-	1
Биологически активная добавка SHA Sleep & Relax	1	1

ПРОГРАММА «ВОССТАНОВЛЕНИЕ БАЛАНСА»  
+  
FOCUSED PACK «УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ»

7 дней	14 дней
4 300 €	7 400 €

## FOCUSED PACK

## Восстановление сна



Задачей комплексного подхода является поиск причин нарушения сна с помощью специальной 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 — наладить восстанавливающий сон и восполнить 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 Восстановление баланса)	1	1
Диагностика ночного сна с помощью полисомнографа	1	1
Нейрокогнитивная диагностика	1	1
Занятие по управлению стрессом	1	1
Оценка энергетического здоровья	1	1
Сеанс инфракрасного излучения и электромагнитного баланса	1	2
Сеанс осознанности	1	1
Звуковая терапия с тибетскими чашами	1	1
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии	1	1
Сеанс фотобиомодуляции мозга	-	1
Психофизиологическое исследование сна	-	1
Сеанс ватсу	-	1
Биологически активная добавка SHA Sleep & Relax	1	1

ПРОГРАММА «ВОССТАНОВЛЕНИЕ БАЛАНСА»  
+  
FOCUSED PACK  
«ВОССТАНОВЛЕНИЕ СНА»

7 дней	14 дней
4 300 €	7 400 €

## FOCUSED PACK

## Борьба с курением



Целью подхода, учитывающего физические и психические особенности пациента и включающего строгий врачебный контроль и назначение медицинских процедур и натуротерапии для отказа от вредных привычек, является естественное, здоровое и контролируемое отвыкание от табачной зависимости. Основная задача — восстановить нормальную работу организма и избежать возможных побочных эффектов, связанных с отказом от курения, а также срывов.

Помимо этого, прививаются здоровые навыки, которые укрепят пациента в намерении окончательно бросить курить и промотивируют 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 Восстановление баланса)	1	1
Электрокардиограмма	1	1
Спирометрия	1	1
Измерение уровня котинина с помощью метаболического анализа	3	5
Сеанс внутривенного детокса для легких	1	2
Сеанс тренинга, направленного на борьбу с табачной зависимостью	2	2
Диагностика здоровья зубов с применением цифровой фотографии и комплексная чистка	1	1
Курс фитотерапии, направленной на устранение тревожности (комплект Антитабак)	1	1
Нейрокогнитивная диагностика	-	1
Сеанс транскраниальной электростимуляции	-	1
Сеанс традиционной китайской медицины, в зависимости от предписания врача	-	1

ПРОГРАММА «ВОССТАНОВЛЕНИЕ БАЛАНСА»  
+  
FOCUSED PACK «БОРЬБА С КУРЕНИЕМ»

7 дней	14 дней
4 300 €	7 400 €

## FOCUSED PACK

## Здоровое пищеварение



Целью этого комплекса является максимально возможное восстановление надлежащей сбалансированной работы пищеварительной системы, улучшение кишечной микрофлоры, нормализация функционирования иммунной и нейроэндокринной систем, а также оптимизация эмоционального состояния.

Это достигается посредством тщательной диагностики и благодаря применению специальных терапевтических процедур, направленных на детоксикацию, устранение повреждений слизистых оболочек кишечника, всестороннее очищение организма, улучшение переносимости различных пищевых продуктов, укрепление общего здоровья и повышение качества жизни.

	7 дней	14 дней
Консультация специалиста в области здоровья пищеварительной системы в начале и в конце программы (заменяют общие медицинские консультации, включенные в программу Восстановление баланса)	1	1
Тест на дисбактериоз кишечника	1	1
Диагностика состояния пищеварительной системы по анализу крови и мочи	-	1
Сеанс озонотерапии кишечника	5	10
Сеанс сывороточной терапии	-	2
Гидроколонтерапия	1	1
Сеанс висцеральной остеопатии	-	1
Сеанс внутривенного детокса для печени	1	1
Сеанс эмоционального питания	1	1
Индивидуальный кулинарный урок с рецептами блюд для здорового процесса пищеварения	1	2
Биологически активная добавка SHA Detox	1	1
Биологически активная добавка L-глутамин	1	1
Биологически активная добавка в виде капсул с озонированным маслом	1	1

ПРОГРАММА «ВОССТАНОВЛЕНИЕ БАЛАНСА»  
+  
FOCUSED PACK «ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВАРИЕ»

7 дней	14 дней
5 100 €	8 600 €