



## EL MÉTODO SHA

SHA es una experiencia transformadora de vida que ayuda a las personas a alcanzar y mantener un estado de salud óptimo con el fin de disfrutar de todo su potencial físico, mental y espiritual. La clave es el Método SHA, científicamente pensado para lograr en el menor tiempo posible, y mediante diversas y muy eficientes disciplinas, mejorar y potenciar la salud de las personas desde un punto de vista global e integrativo, facilitando a la vez los conocimientos para que puedan mantener el estado óptimo de salud alcanzado en SHA.

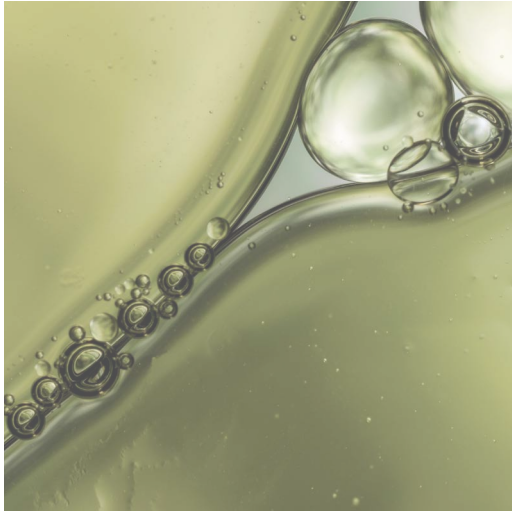


## PROGRAMAS DE SALUD

Los programas de SHA Wellness Clinic tienen por objetivo ayudarle a conseguir y preservar un estado de salud y bienestar óptimos a través de una visión global e integrativa de la salud, que aúna disciplinas contrastadas y efectivas tanto de la medicina científica como de la medicina holística, dando especial protagonismo a una nutrición saludable y equilibrada, a la par que muy variada y apetitosa.

Sea cual sea su elección de programa, contará con pruebas diagnósticas, y una amplia variedad de tratamientos y consultas ajustados a sus necesidades y objetivos que, acompañados de una serie de dinámicas actividades, le ayudarán a alcanzar sus objetivos.

La experiencia SHA tiene un marcado enfoque educativo, que le permitirá adquirir e incorporar en su día a día hábitos de vida saludable que contribuirán activamente a continuar el proceso de mejora de la salud, el bienestar y la vitalidad propia de una vida plena.



## *Detox & Optimal Weight*

A partir de 7 días



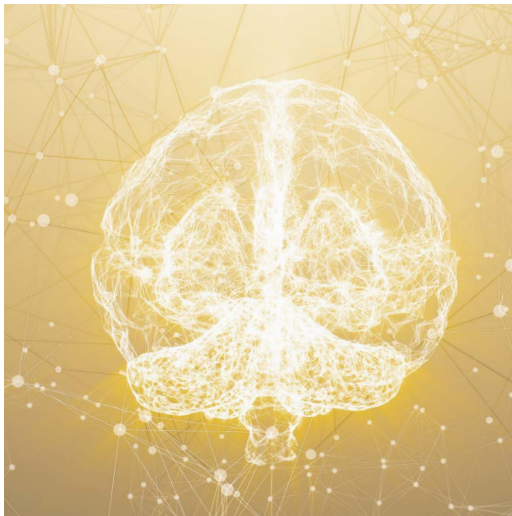
## *Versión Intensive*

A partir de 7 días



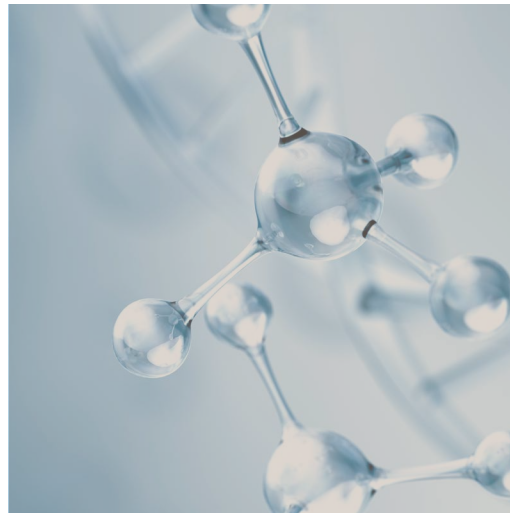
## *Rebalance & Energize*

A partir de 4 días



## *Leader's Performance*

A partir de 7 días



## *Well-ageing & Prevention*

A partir de 7 días

### **SEMANAS ADICIONALES**

Todos nuestros programas tienen la posibilidad de añadir semanas adicionales en las que dispondrá de una serie de tratamientos que le ayudarán a profundizar aún más en la consecución de su objetivo de salud.

# Detox & Optimal Weight

Efectiva sinergia para depurar el organismo  
y lograr un peso saludable

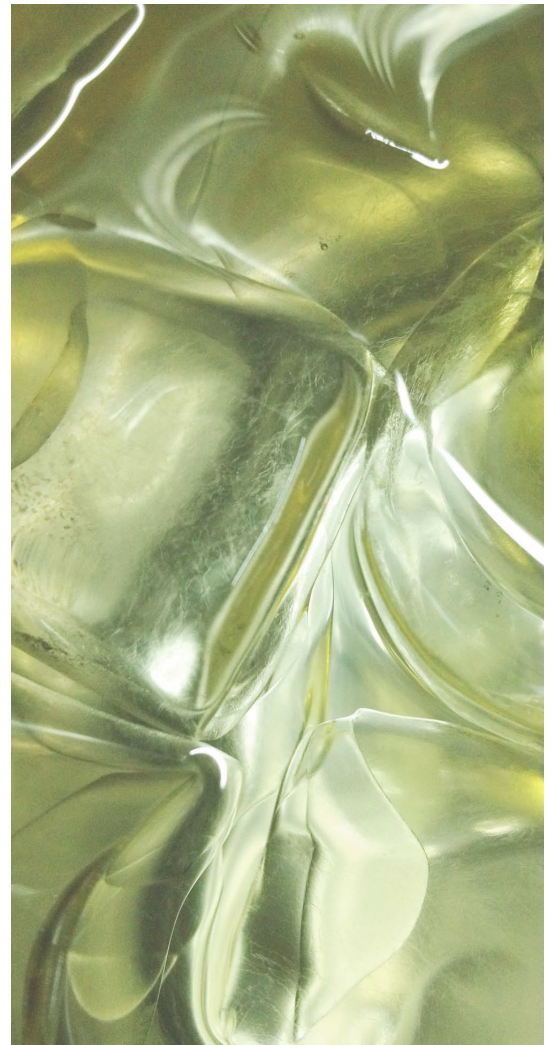
Este programa está diseñado para proporcionar resultados notables y concretos en el proceso de depuración y reactivación metabólica. Nuestro enfoque se centra en lograr una depuración profunda y revitalizar el metabolismo con una atención especial en conseguir resultados efectivos y duraderos, que le permitirán avanzar hacia una salud óptima.

## ¿QUÉ PUEDE ESPERAR DE ESTE PROGRAMA?

- **Potenciar el proceso de depuración del organismo** mediante la fusión de dos importantes enfoques: lograr un peso idóneo de manera saludable y, al mismo tiempo, llevar a cabo un proceso de limpieza y detoxificación para un óptimo estado de salud.
- Analizar diversos indicadores de metabolismo y detoxificación, así como **implementar medidas para contrarrestar cualquier desequilibrio metabólico**.
- **Promover la actividad física** como componente esencial para lograr un peso ideal y mejorar la capacidad del cuerpo para depurarse de manera natural y efectiva.

## ES PARA USTED SI

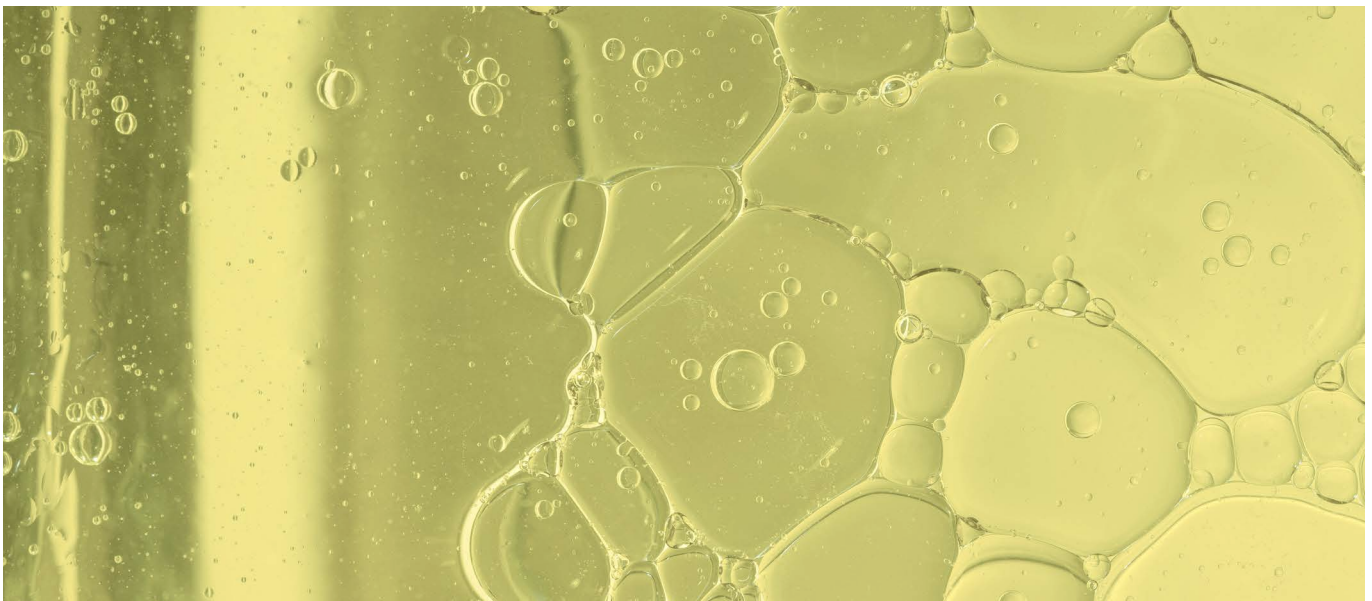
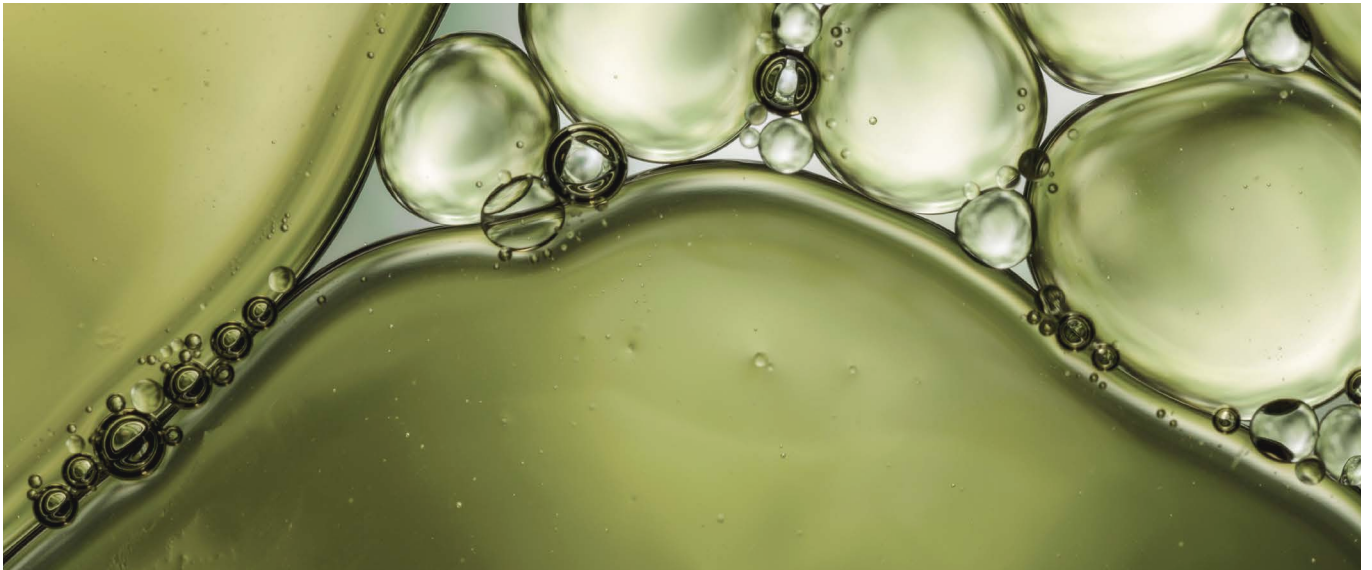
- Tiene **hábitos inadecuados** como el consumo excesivo de café, bebidas con alcohol, tabaco, medicamentos y/o mala alimentación, entre otros.
- Sufre de sobrepeso u obesidad y **busca mejorar su estado de salud**, así como si desea reducir o aumentar algunos kilos para mejorar su apariencia.
- Tiene una **capacidad fisiológica reducida** para la adecuada detoxificación del organismo.



## METODOLOGÍA

A través de la supervisión y asesoría de nuestro equipo de profesionales, se busca un acercamiento a nuevos hábitos saludables, a través de:

- Un plan de alimentación y de salud personalizado.
- Terapias naturales y tratamientos tecnológicos enfocados a la reducción de peso, eliminación de toxinas corporales y al refuerzo de los mecanismos naturales de depuración.
- Control y seguimiento del peso y composición corporal.
- Recomendaciones de estilo de vida, con actividades que permiten el aprendizaje de nuevos hábitos saludables.



## DETOX & OPTIMAL WEIGHT

A partir de 7 días

SERVICIOS MÉDICOS	7 días	Por semana adicional	Versión Intensive	
			7 días	Por semana adicional
Reconocimiento de salud	1	-	1	-
Diagnóstico preventivo avanzado	1	-	1	-
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Análisis de composición corporal</li> <li>· Escaner corporal 3D</li> <li>· Medición de signos vitales</li> <li>· Test de dominio cognitivo</li> <li>· Análisis del estado cardiovascular y actividad del sistema nervioso</li> <li>· Medición de la acumulación de productos de glicación avanzada</li> </ul>				
Análisis clínico inicial	1	-	1	-
Oxytest, prueba de estrés oxidativo para determinar el nivel de oxidación del organismo	1	-	1	-
Consulta médica general a iniciar el programa	1	-	1	-
Consulta médica general al finalizar el programa	1	-	1	-
Consulta de medicina regenerativa	-	-	1	-
Consulta de medicina revitalizante	1	-	1	-
Consulta con experto en well-ageing	-	-	1	-
Consulta dermoestética	1	-	1	-
2 sesiones de sueroterapia	-	-	1	1
Seguimiento de control de peso mediante análisis de composición corporal	2	3	2	3
Escáner corporal 3D al finalizar el programa	1	-	1	-
Diagnóstico de salud dental por imagen digital	-	-	1	-
Suplemento vitamínico	1	-	1	-
<b>NUTRICIÓN SALUDABLE</b>				
Consulta con experto en nutrición y terapias naturales	1	-	1	-
Plan de alimentación, adaptado a sus necesidades	1	1	1	1
Bebidas terapéuticas naturales, según prescripción	1	1	1	1
Sesión de mindful eating	1	-	1	-
Seguimiento nutricional durante la estancia	1	1	1	1
Plan de salud personalizado	1	-	1	-
Clase grupal de cocina saludable en The Chef's Studio	1	1	1	1
<b>TERAPIAS NATURALES</b>				
Valoración integrada de bioenergía, con mapa de campo electromagnético	-	-	1	-
Sesión diagnóstica de medicina tradicional china, incluyendo tratamiento de acupuntura	1	-	-	-

TERAPIAS NATURALES	Versión Intensive			
	7 días	Por semana adicional	7 días	Por semana adicional
Sesión de acupuntura	1	2	2	2
Sesión de hidroterapia de colon	2	1	2	1
<b>WELLNESS</b>				
Terapia subacuática	2	2	2	2
Tratamiento de alta tecnología, según sus necesidades: Icoone o Indiba corporal	1	2	2	2
Tratamiento de cura hidroenergética detox, que consta de hidroaromaterapia, fitofangoterapia e hidrojet	2	2	3	2
Terapia SHA Detox	2	2	2	2
Sesión de crioterapia	1	1	2	1
Envoltura remodelante intensiva	1	1	1	1
Sesión de presoterapia	-	-	1	2
Tratamiento corporal Slim & Fit	-	1	2	1

Acceso al Circuito de Hidroterapia, según prescripción (sauna, terma romana, baño turco, piscina fría, piscina de hidroterapia, carril de nado, pediluvio, duchas bitérmicas, fuente de hielo, tumbonas de jet)

#### RENDIMIENTO FÍSICO

Valoración funcional con entrenador personal	1	-	1	-
Sesión de entrenamiento personal, pudiendo incluir algunas de las siguientes disciplinas, según sus necesidades: estiramientos, kinesis, body tone, aquagym, TRX, HIIT o pilates mat	1	2	2	2
Sesión de entrenamiento grupal adaptada a su objetivo de peso óptimo	2	2	2	2

#### HEALTHY LIVING ACADEMY

Acceso a actividades grupales gratuitas: charlas, actividades holísticas, sesiones de entrenamiento físico, paseos y clase demo de cocina saludable, entre otras

Detox and Optimal Weight		Versión Intensive	
7 días	Semana adicional	7 días	Semana adicional
5,000 USD	3,900 USD	6,600 USD	4,500 USD

# Rebalance & Energize

Revitalizar el cuerpo para restablecer y alcanzar máxima vitalidad, así como equilibrio físico y mental

Rebalance & Energize tiene un innovador enfoque que incorpora tecnologías y tratamientos clínicamente respaldados y patentados para aliviar el estrés, reequilibrar los sistemas del organismo y revitalizar sus funciones a nivel celular, proporcionando una máxima recuperación y potenciando notoriamente la energía vital.

### ¿QUÉ PUEDE ESPERAR DE ESTE PROGRAMA?

- **Recuperar y revitalizar el organismo** a través de distintas terapias naturales y tratamientos de medicina científica, que **reducen los efectos negativos del estrés** continuado.
- **Aumentar los niveles de vitalidad** a través de tratamientos de medicina revitalizante y salud energética, que aportan energía a nivel celular y mejoran el funcionamiento de todos los sistemas del organismo, promoviendo la salud celular y la longevidad.

### ES PARA USTED SI

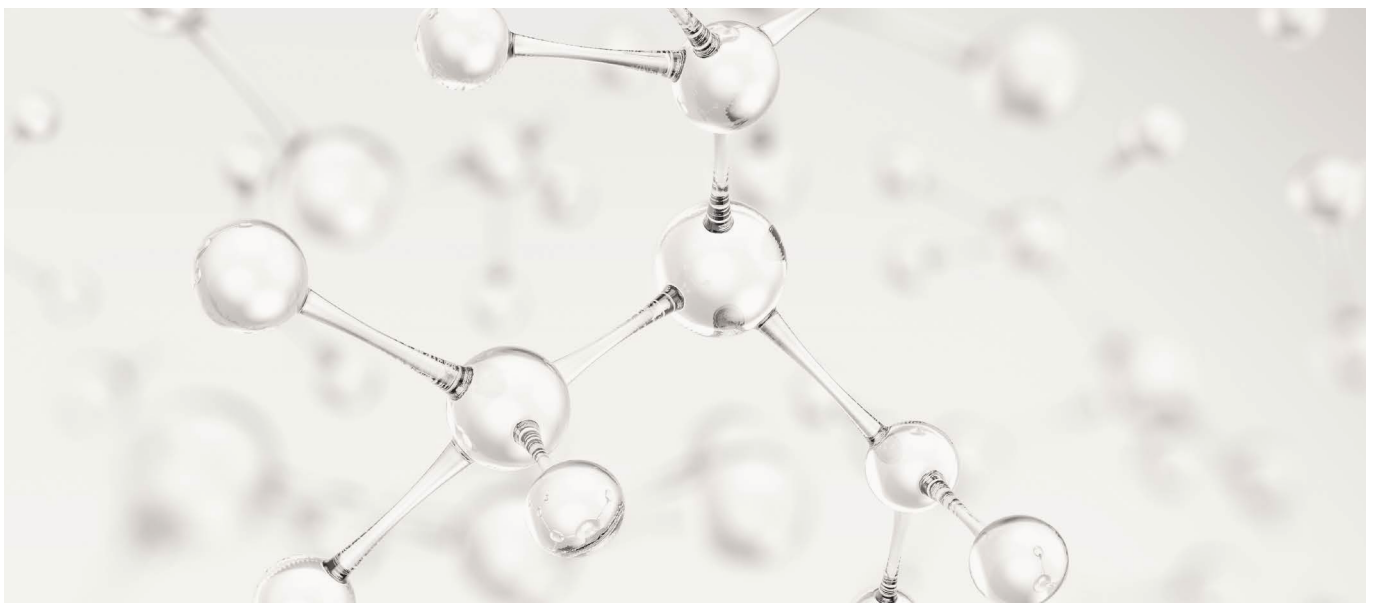
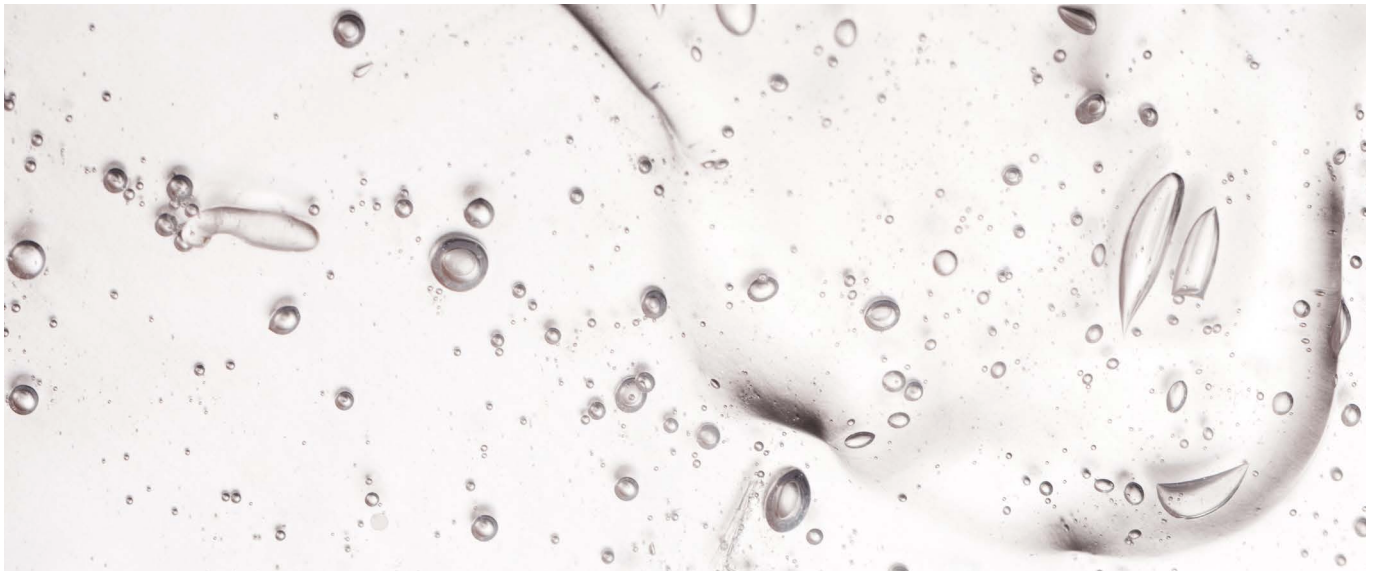
Se siente agotado y busca **recuperar energía**, revitalizar o reducir el estrés, además desea **desconectar y relajarse** mientras aprende nuevos hábitos de vida saludable.

### METODOLOGÍA

Bajo la supervisión y asesoría de nuestro equipo de profesionales, se busca un acercamiento a nuevos hábitos saludables, a través de:

- Un plan de alimentación y plan de salud personalizado.
- Terapias naturales y tratamientos tecnológicos.
- Recomendaciones de estilo de vida, con actividades que permiten el aprendizaje de nuevos hábitos de vida.





## REBALANCE & ENERGIZE

A partir de 4 días

SERVICIOS MÉDICOS	4 días	7 días	Por semana adicional
Reconocimiento de salud	1	1	-
Diagnóstico preventivo avanzado	1	1	-
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Análisis de composición corporal</li> <li>· Escaner corporal 3D</li> <li>· Medición de signos vitales</li> <li>· Test de dominio cognitivo</li> <li>· Análisis del estado cardiovascular y actividad del sistema nervioso</li> <li>· Medición de la acumulación de productos de glicación avanzada</li> </ul>			
Consulta médica general al iniciar el programa	1	1	-
Consulta médica general al finalizar el programa	-	1	-
Análisis clínico inicial	-	1	-
Consulta de medicina revitalizante	1	1	-
Tratamiento de ozonoterapia GAH intravenosa	1	1	1
Sesión de coaching emocional	-	1	1
Consulta dermoestética	-	1	-
Valoración neurocognitiva	-	-	1
<b>NUTRICIÓN SALUDABLE</b>			
Consulta con experto en nutrición y terapias naturales	1	1	-
Plan de alimentación, adaptado a sus necesidades	1	1	1
Bebidas terapéuticas naturales, según prescripción	1	1	1
Seguimiento nutricional durante la estancia	-	1	1
Plan de salud personalizado	-	1	-
<b>TERAPIAS NATURALES</b>			
Valoración integrada de bioenergía, con mapa de campo electromagnético	1	1	-
Sesión de acupuntura	1	2	1
Sesión de calor infrarrojo lejano Relax & Energy	1	1	2
Consulta y sesión de osteopatía o fisioterapia	-	1	1

<b>WELLNESS</b>	<b>4 días</b>	<b>7 días</b>	<b>Por semana adicional</b>
Tratamiento de terapias orientales adaptadas a sus necesidades: shiatsu, nuat boran o terapia sonora con cuencos tibetanos	1	1	1
Tratamiento de cura hidroenergética detox, que consta de hidroaromaterapia, fitofangoterapia e hidrojet	1	1	1
Sesión de crioterapia	1	1	2
Sesión de Watsu	-	1	-
Acceso al Circuito de Hidroterapia, según prescripción (sauna, terma romana, baño turco, piscina fría, piscina de hidroterapia, carril de nado, pediluvio, duchas bitérmicas, fuente de hielo, tumbonas de jet)			
<b>CUERPO Y MENTE</b>			
Sesión privada de disciplina cuerpo y mente con experto holístico, según sus necesidades: yoga, meditación, mindfulness o técnicas pranayama	1	1	1
<b>RENDIMIENTO FÍSICO</b>			
Valoración funcional con entrenador personal	1	1	-
Sesión de entrenamiento personal, pudiendo incluir algunas de las siguientes disciplinas, según sus necesidades: estiramientos, kinesis, body tone, aquagym, TRX, HIIT o pilates mat	1	2	3
<b>HEALTHY LIVING ACADEMY</b>			
Acceso a actividades grupales gratuitas: charlas, actividades holísticas, sesiones de entrenamiento físico, paseos y clase demo de cocina saludable, entre otras			

<b>4 días</b>	<b>7 días</b>	<b>Semana adicional</b>
<b>2,600 USD</b>	<b>4,500 USD</b>	<b>3,500 USD</b>

# Leader's Performance

Rendimiento óptimo y vitalidad duradera para quien vive en condiciones de alta exigencia

Siendo conscientes de lo difícil que es en una posición de liderazgo encontrar el tiempo para cuidarse a uno mismo, hemos diseñado un programa intensivo de 7 días de duración combinando los tratamientos y metodologías más efectivos tanto de la medicina científica como de la holística, para alcanzar un rendimiento óptimo a nivel físico y mental. Un programa de salud ejecutivo.

## ¿QUÉ PUEDE ESPERAR DE ESTE PROGRAMA?

- Lograr un rendimiento óptimo a nivel físico y mental a través de la aplicación de tratamientos altamente efectivos, que incluyen enfoques de la medicina occidental y de la oriental.
- Alcanzar y mantener un **estado de salud óptimo ante un nivel alto de actividad**, esfuerzo y estrés, con una sustancial mejora del rendimiento y la productividad.

## ES PARA USTED SI

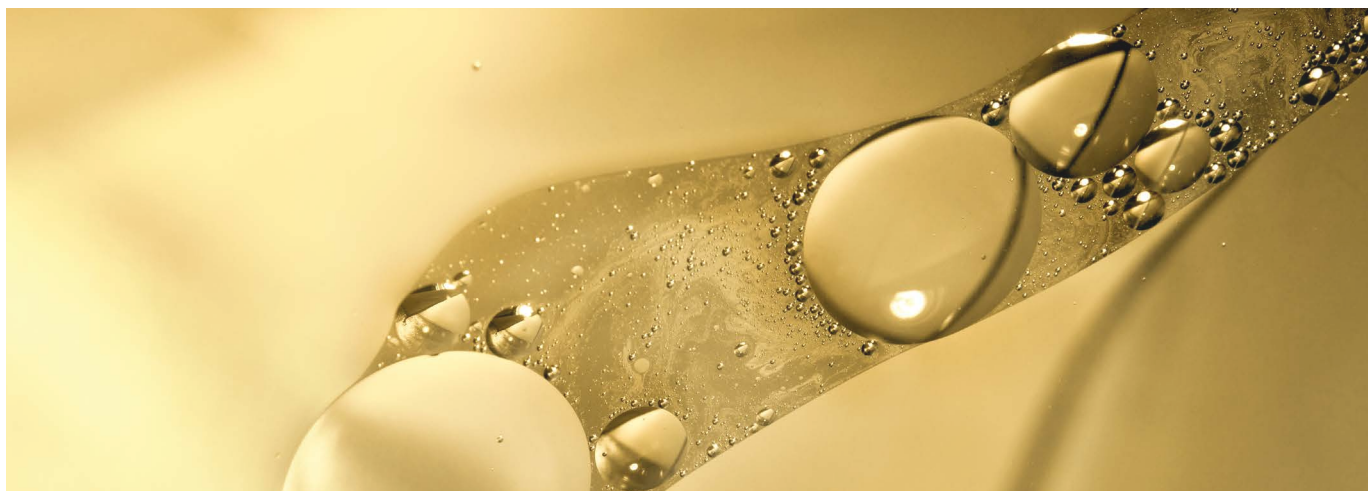
Está expuesto a un **grado alto de actividad**, esfuerzo, estrés, toma de decisiones, viajes continuos, etc, y busca monitorizar y cuidar su salud, mejorando su rendimiento y productividad.

### METODOLOGÍA

El estrés oxidativo es causado por la división celular natural o por factores externos, como la mala alimentación, el aire viciado que respiramos, hábitos incorrectos, etc., que provocan inflamación, enfermedades, infección, envejecimiento y pérdida de vitalidad. Bajo la supervisión y asesoría de nuestro equipo de profesionales, se busca un acercamiento a nuevos hábitos saludables, a través de:

- Un plan de alimentación y de salud personalizado.
- Terapias naturales y tratamientos avanzados de medicina well-ageing, revitalizante, regenerativa y salud cognitiva.
- Recomendaciones de estilo de vida, con actividades que permiten el aprendizaje de nuevos hábitos de vida.





## LEADER'S PERFORMANCE

A partir de 7 días

SERVICIOS MÉDICOS	7 días	Por semana adicional
Reconocimiento de salud	1	-
Diagnóstico preventivo avanzado	1	-
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Análisis de composición corporal</li> <li>· Escaner corporal 3D</li> <li>· Medición de signos vitales</li> <li>· Test de dominio cognitivo</li> <li>· Análisis del estado cardiovascular y actividad del sistema nervioso</li> <li>· Medición de la acumulación de productos de glicación avanzada</li> </ul>		
Perfil biológico performance	1	-
Oxytest, prueba de estrés oxidativo para determinar el nivel de oxidación del organismo	1	-
Consulta médica general al iniciar el programa	1	-
Consulta médica general al finalizar el programa	1	-
Consulta de medicina revitalizante	1	-
Consulta de salud sexual	1	-
Consulta dermoestética	1	-
Valoración neurocognitiva	1	-
Sesión neurotécnica	1	1
Sesión de psicología   Breathing for Wellness	1	-
Sesión de ozonoterapia + sueroterapia biológica	1	1
Diagnóstico de salud dental por imagen digital	1	-
<b>NUTRICIÓN SALUDABLE</b>		
Consulta con experto en nutrición y terapias naturales	1	-
Plan de alimentación, adaptado a sus necesidades	1	1
Bebidas terapéuticas naturales, según prescripción	1	1
Seguimiento nutricional durante la estancia	1	1
Plan de salud personalizado	1	-
<b>TERAPIAS NATURALES</b>		
Valoración integrada de bioenergía, con mapa de campo electromagnético	1	-
Sesión de acupuntura	2	2
Sesión de calor infrarrojo lejano Relax & Energy	2	2
Consulta y sesión de osteopatía o fisioterapia	1	1

<b>WELLNESS</b>	7 días	Por semana adicional
Terapia subacuática	1	1
Tratamiento de cura hidroenergética detox, que consta de hidroaromaterapia, fitofangoterapia e hidrojet	1	2
Sesión de crioterapia	1	1
Ice Bath	1	-
Tratamiento de terapias orientales adaptadas a sus necesidades: shiatsu, nuat boran o terapia sonora con cuencos tibetanos	-	1
Acceso al Circuito de Hidroterapia, según prescripción (sauna, terma romana, baño turco, piscina fría, piscina de hidroterapia, carril de nado, pediluvio, duchas bitérmicas, fuente de hielo, tumbonas de jet)		
<b>CUERPO Y MENTE</b>		
Sesión de técnicas de respiración   Breathing for Wellness	1	-
Sesión de gestión de estrés	1	-
Sesión de disciplina cuerpo y mente con experto holístico, según sus necesidades: yoga, meditación, mindfulness o técnicas pranayama	-	1
<b>RENDIMIENTO FÍSICO</b>		
Valoración funcional con entrenador personal	1	-
Sesión de entrenamiento personal, pudiendo incluir algunas de las siguientes disciplinas, según sus necesidades: estiramientos, kinesis, body tone, aquagym, TRX, HIIT o pilates mat	5	4
<b>HEALTHY LIVING ACADEMY</b>		
Acceso a actividades grupales gratuitas: charlas, actividades holísticas, sesiones de entrenamiento físico, paseos y clase demo de cocina saludable, entre otras		

7 días	Semana adicional
6,600 USD	4,500 USD

# Well-ageing & Prevention

Enfoque preventivo e innovador para ralentizar el envejecimiento celular

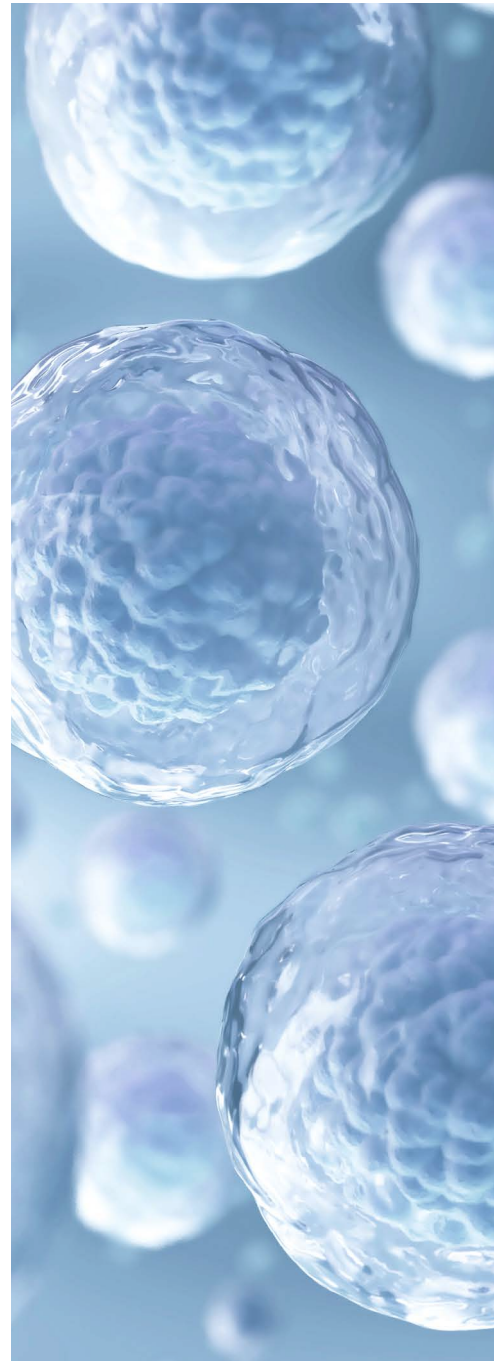
Este programa busca retrasar el proceso de degeneración celular y reactivar el potencial de salud de cada persona. El objetivo es provocar una estimulación y reconstrucción natural de los distintos procesos y sistemas metabólicos, a través de la prevención y gracias a la aplicación estratégica de tratamientos innovadores de medicina well-ageing.

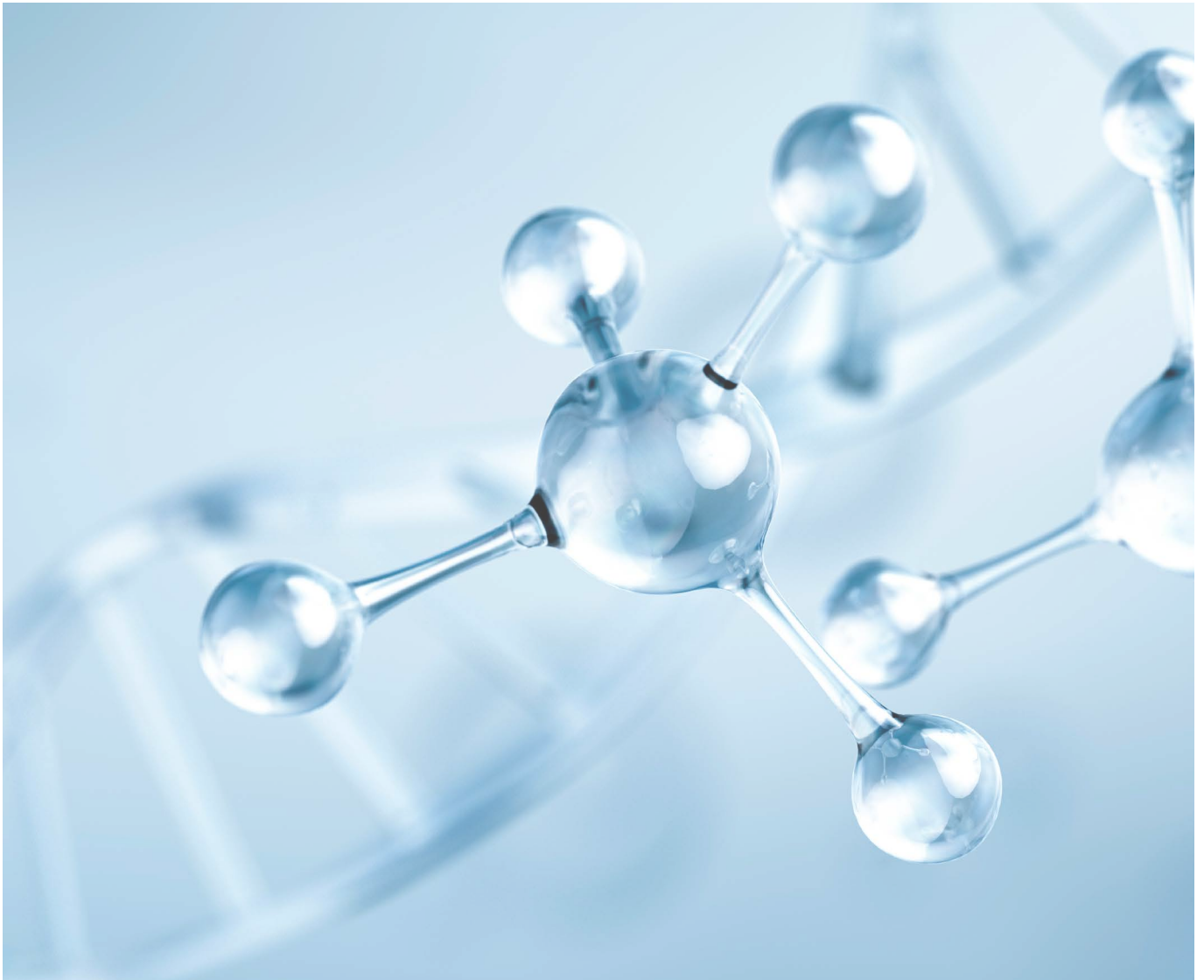
### ¿QUÉ PUEDE ESPERAR DE ESTE PROGRAMA?

- **Optimizar la salud** retardando o disminuyendo los efectos del envejecimiento, determinando los indicadores de edad biológica y las diferencias respecto a la edad cronológica, así como los factores susceptibles de incidir negativamente en la calidad de vida.
- **Mejorar la apariencia física y vitalidad**, ralentizando el reloj biológico desde un enfoque global e integrativo, gracias a la combinación de conocimientos en terapias naturales, medicina oriental, nutrición y los últimos avances en medicina well-ageing.

### ES PARA USTED SI

- Es consciente que por el mero transcurso del tiempo y por estar sometido a múltiples factores externos, malos hábitos o procesos patológicos, estrés o falta de descanso, **observa que su aspecto, capacidades físicas o mentales son inferiores a lo que le gustaría.**
- Desea conocer las numerosas posibilidades que existen para ralentizar su reloj biológico desde un enfoque global, posibilitando incluso un rejuvenecimiento biológico.
- **Percibe que comienza a padecer ciertos problemas de salud** causados por el proceso natural de envejecimiento y desean incorporar conocimientos, técnicas, hábitos de alimentación y suplementos para ralentizar el proceso.





## METODOLOGÍA

A través de la supervisión y asesoría de nuestro equipo de profesionales, se busca un acercamiento a nuevos hábitos saludables, a través de:

- Determinación de la edad biológica, nivel de estrés oxidativo, u otros indicadores obtenidos a través de diversos análisis clínicos y pruebas diagnósticas.
- Ejercicio físico con entrenamiento personalizado y sesiones de disciplinas cuerpo y mente.
- Terapias naturales, tratamientos médicos y/o tecnológicos.
- Recomendaciones de estilo de vida, con actividades que permiten el aprendizaje de nuevos hábitos saludables.

## WELL-AGEING & PREVENTION

### A partir de 7 días

SERVICIOS MÉDICOS	7 días	Por semana adicional
Reconocimiento de salud	1	-
Diagnóstico preventivo avanzado	1	-
· Análisis de composición corporal		
· Escaner corporal 3D		
· Medición de signos vitales		
· Test de dominio cognitivo		
· Análisis del estado cardiovascular y actividad del sistema nervioso		
· Medición de la acumulación de productos de glicación avanzada		
Consulta de medicina regenerativa	1	-
Consulta de medicina revitalizante	1	-
Valoración neurocognitiva	1	-
Consulta inicial con experto en well-ageing	1	-
Consulta final con experto en well-ageing	1	-
Consulta online con experto en healthy ageing para seguimiento post-estancia	1	-
Consulta de salud sexual	1	-
Tratamiento de estimulación del suelo pélvico	2	2
Sesión de gestión emocional y estrés	1	1
Tratamiento de fotobiomodulación cerebral	1	1
Sesión de estimulación eléctrica transcraneal	1	1
Tratamiento de ozonoterapia GAH intravenosa	2	2
Sueroterapia biológica	1	2
Consulta dermoestética	1	-
Sesión de Emsculpt	-	1
Diagnóstico de salud dental incluyendo limpieza integral	1	-
Ortopantomografía	1	-
Suplemento vitamínico	1	-
<b>ANÁLISIS CLÍNICOS</b>		
Perfil biológico well-ageing: completa analítica personalizada que incluye las 88 determinaciones claves para entender el envejecimiento prematuro, incluyendo una amplia hematología, bioquímica, pruebas reumáticas, hormonales, signos carenciales, inmunología y riesgo vascular, entre otras	1	-
Oxytest, prueba de estrés oxidativo para determinar el nivel de oxidación del organismo	1	-

<b>NUTRICIÓN SALUDABLE</b>	7 días	Por semana adicional
Consulta con experto en nutrición y terapias naturales	1	-
Plan de alimentación, adaptado a sus necesidades	1	1
Bebidas terapéuticas naturales, según prescripción	1	1
Seguimiento nutricional durante la estancia	1	1
Plan de salud personalizado	1	-
<b>TERAPIAS NATURALES</b>		
Sesión de hidroterapia de colon	2	1
<b>WELLNESS</b>		
Tratamiento de alta tecnología, según sus necesidades: Icoone o Indiba corporal	2	2
Sesión de crioterapia	2	2
Tratamiento facial Ageless Youth	1	-
Tratamiento Bespoke Facial	1	1
Tratamiento de cura hidroenergética detox, que consta de hidroaromaterapia, fitofangoterapia e hidrojet	1	1
Terapia SHA Detox	1	1
Tratamiento capilar Aquatto	-	1
Acceso al Circuito de Hidroterapia, según prescripción (sauna, terma romana, baño turco, piscina fría, piscina de hidroterapia, carril de nado, pediluvio, duchas bitérmicas, fuente de hielo, tumbonas de jet)		
<b>RENDIMIENTO FÍSICO</b>		
Valoración funcional con entrenador personal	1	-
Sesión de entrenamiento personal, pudiendo incluir algunas de las siguientes disciplinas, según sus necesidades: estiramientos, kinesis, body tone, aquagym, TRX, HIIT o pilates mat	2	2
<b>HEALTHY LIVING ACADEMY</b>		
Acceso a actividades grupales gratuitas: charlas, actividades holísticas, sesiones de entrenamiento físico, paseos y clase demo de cocina saludable, entre otras		

7 días	Semana adicional
8,250 USD	5,500 USD

# Preguntas frecuentes

### ¿Puedo alojarme en SHA sin contratar un programa de salud?

Si usted nos visita por primera vez, con el fin de poder conocer en profundidad nuestro concepto y estilo de vida saludable, es necesaria la contratación de un programa de salud acorde a la duración de su estancia:

Su programa siempre podrá ser complementado con los tratamientos y/o servicios adicionales que usted desee añadir, según sus necesidades y objetivos de salud.

Duración de la estancia	Tipo de programa a elegir
De 04 a 06 días*	Programa Rebalance & Energize de 4 días
De 07 a 13 días	Programas de 7 días de duración
Más de 13 días	Programas de 7 días de duración + semanas adicionales

Si usted ha sido huésped de SHA previamente, tiene la posibilidad de reservar tanto un programa de salud como una estancia a la carta, pudiendo en este último caso seleccionar los tratamientos y servicios que más se ajusten a sus necesidades, debiendo contratar adicionalmente nuestro plan completo de alimentación.

### ¿En qué momento debo elegir mi programa o mis tratamientos a la carta?

Preferentemente, al momento de realizar la reserva. Esto nos permitirá poder organizar su agenda con la debida antelación, optimizando así cada día de su estancia y facilitando la reserva de tratamientos y servicios de su preferencia, teniendo en cuenta que cualquier petición de servicios adicionales estará sujeta a la disponibilidad existente en el momento de la solicitud.

### ¿Puedo iniciar mi programa cualquier día de la semana?

Sí, es posible comenzar su programa de salud el día que mejor se adapte a sus necesidades, siempre que nuestra disponibilidad lo permita.

Es importante que nos facilite su hora estimada de llegada y salida de SHA con suficiente anticipación, permitiéndonos configurar el inicio de su agenda de manera adecuada. En caso de no disponer de esta información con un mínimo de 72 horas de antelación, su agenda comenzará el día siguiente a su llegada.

### ¿Puedo hacer cambios dentro de mi programa?

Nuestros programas incluyen una selección de tratamientos y servicios orientados a la consecución de un objetivo concreto de salud. Esto implica que no se permitirán cambios dentro del programa, a excepción de que, tras las valoraciones iniciales, nuestro equipo médico considere que alguno de los tratamientos incluidos en su programa esté contraindicado, en cuyo caso se le ofrecerá una alternativa adecuada.

No obstante, algunos tratamientos incluidos en su programa admiten alternativas predeterminadas que podrán adaptarse según sus preferencias y necesidades.

### ¿Cuál es el tiempo mínimo para alcanzar un resultado de salud?

La duración mínima para alcanzar un resultado perceptible es de 7 días. Sin embargo, recomendamos una estancia de al menos 14 días para obtener resultados más visibles y significativos.

### ¿Puedo realizar mi programa en menos tiempo del establecido?

Teniendo como prioridad la consecución de resultados, es recomendable respetar la duración indicada en cada programa de salud.

\*Sujeto a política de estancia mínima según el periodo del año.

**¿El programa incluye alimentación?**

Sí, todos nuestros programas de salud incluyen un plan completo de alimentación durante los días de duración de los mismos. En caso de añadir días adicionales a su estancia, será necesaria la contratación del plan de alimentación para dichos días.

**¿Por qué el plan de alimentación es obligatoria?**

Al ser la nutrición saludable uno de los pilares fundamentales de nuestro método, es imprescindible que su estancia esté acompañada de una alimentación acorde con nuestra filosofía.

Todos nuestros platos y menús, elaborados con productos frescos y de temporada, ofrecen una amplia variedad de sabores y texturas que despiertan el paladar al tiempo que contribuyen a mejorar su salud y bienestar.

**¿El alojamiento está incluido en el precio del programa?**

Con el fin de que pueda seleccionar el tipo de alojamiento que más se ajuste a sus preferencias y necesidades, nuestros programas no incluyen alojamiento, debiendo contratarlo adicionalmente.

**¿Se puede contratar más de un programa por huésped durante una misma estancia?**

Con el objetivo de priorizar la consecución de su objetivo principal de salud y evitar duplicidades de tratamientos y consultas, solo es posible contratar un programa por huésped durante una misma estancia.

Siempre es posible personalizar el programa elegido añadiendo a la carta los tratamientos y servicios adicionales más acordes con sus necesidades y preferencias.

**¿Un menor de edad puede realizar un programa de salud?**

Un menor puede contratar un programa de salud, previa autorización firmada por los padres o los tutores legales, a partir de los 18 años de edad.

**¿Es posible realizar un programa de salud sin estar alojado?**

Con la finalidad de garantizar exclusividad, paz y privacidad a nuestros huéspedes, no es posible realizar un programa de salud sin estar alojado en SHA.

Nuestro Departamento de Reservas se encuentra a su completa disposición para proporcionarle toda la información que pueda necesitar, asistiéndole a la hora de seleccionar el programa de salud y los tratamientos y servicios que se ajusten de mejor manera a sus preferencias y objetivos.

En caso de requerir asesoramiento, no dude en contactarnos.

SHA México  
reservations.mx@shawellness.com

Tarifas con impuestos incluidos, válidas para estancias durante el año 2024.

SHA Wellness Clinic se reserva el derecho de efectuar cambios en sus tarifas así como en el contenido de sus programas, comprometiéndose a su previa publicación, quedando en tal caso sin efecto los precios y contenidos previamente publicados.

Reaching your best version has never been so pleasant