



TRATAMIENTOS Y SERVICIOS
2023/24

Índice

El Método SHA	03
Diagnóstico Preventivo Avanzado	05
Nutrición Saludable SHA	08
Medicina Well Ageing	12
Medicina Holística	28
Salud Cognitiva	31
Estética Avanzada	33
Bienestar y Equilibrio Interior	43
Rendimiento Físico	52
Healthy Living Academy	57

El Método SHA

SHA es una experiencia transformadora de vida enfocada en ayudar 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. El secreto es nuestro Método SHA, el cual reúne importantes disciplinas que coordinadamente nos permiten mejorar y potenciar la salud de nuestros huéspedes desde un punto de vista global e integrativo.

Nuestro objetivo es transformar vidas a través de un método único, ofreciendo los mejores resultados en el menor tiempo posible y facilitando a la vez los conocimientos para que las personas puedan mantener el estado óptimo de salud alcanzado tras su estancia en SHA Wellness Clinic.





SIMPLICAMOS SU ESTANCIA

SHA App

Nuestra SHA App está diseñada con un altísimo nivel de personalización, para que pueda acceder a información relevante y gestionar servicios durante su estancia.

Una vez alojado, podrá **agendar tratamientos de manera ágil y sencilla**, añadiendo servicios que encontrará en este catálogo (a excepción de los que requieran prescripción médica).

Nuestra app tiene numerosas ventajas a la hora de consultar o agendar tratamientos. Estas son algunas de las funcionalidades que podrá disfrutar:

- **Acceda de forma rápida al listado de tratamientos**
- **Encuéntrelo todo más fácil consultando el buscador**
- **Agende usted mismo los tratamientos de su preferencia**
- **Visualice su agenda en tiempo real**
- **Programe avisos para no perderse ninguna cita**
- **Valore los tratamientos realizados, marque sus favoritos... ¡Y mucho más!**

Además de maximizar su experiencia, nuestra app nos permite potenciar el cuidado del medio ambiente, reduciendo significativamente el consumo de papel al evitar la impresión de documentos.

DISFRUTE DE MÁS BENEFICIOS

Packs que premian su constancia

En algunos tratamientos, la repetición es un factor importante para alcanzar resultados de salud significativos, es por ello que al contratar 3 o 5 sesiones del mismo servicio, tendrá una bonificación del 30% o 50% respectivamente, aplicable sobre la última sesión.

pack x3 Los servicios identificados con este icono disponen de una bonificación al 3^{er} tratamiento.

pack x5 Los servicios identificados con este icono disponen de una bonificación al 5^o tratamiento.

Para que sea aplicable el beneficio, los servicios deben ser del mismo tipo, duración y coste. La bonificación será al 3^{er} o al 5^o servicio, ningún tratamiento contempla ambos beneficios. No acumulable ni compatible con otros descuentos, promociones vigentes o beneficios del programa SHA Privileged.

Diagnóstico Preventivo Avanzado





En SHA creemos firmemente que la prevención es la piedra angular de una salud óptima y, al tomar medidas proactivas para salvaguardarla, nos aseguramos de que nuestros huéspedes disfruten de una vida plena y feliz.

Una de las áreas esenciales de nuestro Método SHA es la de Diagnóstico Preventivo Avanzado, que abarca una serie de pruebas médicas innovadoras, tests de diagnóstico de vanguardia y aparatología de última tecnología, para ofrecer a nuestros huéspedes una evaluación exhaustiva de su salud, a fin de diagnosticar distintas patologías de manera temprana.

Porque la prevención no solo es un camino esencial para evitar enfermedades, sino también un acto de cuidado hacia uno mismo, y constituye una herramienta clave para lograr el bienestar duradero.

DIAGNÓSTICO PREVENTIVO AVANZADO **nuevo** 600€

En un espacio interactivo personalizado y con la utilización de lo último en tecnología de diagnóstico avanzado y dispositivos de vanguardia, se realizan una serie de pruebas destinadas a obtener datos clínicos detallados sobre el estado de salud del paciente, que incluye la medición de los siguientes valores:

- Composición corporal segmental
- Metabolismo basal
- Grasa visceral
- Salud postural y perímetros corporales
- Salud cardiovascular y estado de las arterias
- Test de dominio cognitivo
- Nivel de estrés y resiliencia
- Medición de glicación avanzada
- Funcionamiento del sistema nervioso central, simpático y parasimpático
- Edad vascular
- Pulso, tensión, saturación de oxígeno, entre otros
- Lectura de resultados

OTRAS PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

DENSITOMETRÍA DE CUERPO COMPLETO nuevo

400€

Tratamiento enfocado en el diagnóstico y monitorización de la osteoporosis de forma no invasiva. Se analiza la cantidad de hueso y su estructura, lo cual permite una mejor evaluación de la osteoporosis y osteopenia, así como la detección de micro fracturas y el riesgo de las mismas.

ECOGRAFÍA*

240€

Procedimiento indoloro, no invasivo y sin radiación que permite obtener imágenes de diversas estructuras del organismo a través de ondas de ultrasonidos. Se realizan varios tipos de ecografía:

- Carotídea
- Tiroidea
- Hepática
- Urológica

DOPPLER*

240€

La ecografía doppler es una prueba indolora y no invasiva que calcula el flujo de la sangre en los vasos sanguíneos haciendo rebotar ondas sonoras de alta frecuencia en los glóbulos rojos circulantes.

- Doppler arterial de miembros inferiores
- Doppler venoso de miembros inferiores
- Doppler de cuello (carótidas)

HOLTER DE PRESIÓN ARTERIAL

240€

Sistema que registra, de forma programada y frecuente, los ritmos cardiacos durante 24-48h. Se obtiene un mapa de presión arterial que valorará un especialista para determinar su estado de salud cardiaca.

PRUEBAS DE LABORATORIO

En SHA disponemos de una variada oferta de pruebas clínicas de laboratorio para predecir y diagnosticar diversas patologías o monitorizar los indicadores regulares de salud. Estas son algunas de ellas:

Analítica Estándar

230€

Estudio bioquímico para determinar su estado de salud actual.

Metabolic System

880€

Prueba analítica que permite conocer los procesos metabólicos que no están funcionando correctamente, anticipando la aparición de patologías y permitiendo actuar de manera preventiva.

Oncopredictor

950€

Prueba genética que, a través de una muestra de saliva, permite indicar marcadores tumorales y prever posibles afecciones.

Test de Disbiosis Intestinal

775€

Prueba que permite identificar desequilibrios de la flora intestinal con el fin de recuperar el buen funcionamiento digestivo.

Si desea mayor información sobre otras pruebas de laboratorio no listadas en este catálogo, consulte con nuestro equipo médico.

*Prueba indolora, sin agujas, sin esfuerzo físico y sin radiación que utiliza ultrasonidos. Los resultados se entregan en el momento.

Nutrición Saludable SHA



La Nutrición SHA se basa en una alimentación saludable, energética, alcalina y equilibrada inspirada en principios milenarios adaptados a la vida moderna. Con un enfoque práctico y atractivo, respeta lo que la naturaleza ofrece en cada momento del año y en cada lugar, poniendo especial énfasis en los alimentos locales, orgánicos y de temporada.

Es una nutrición que puede fácilmente adaptarse a las necesidades de cada individuo. Además, coincide plenamente con los estudios más recientes de las principales universidades referentes en la materia, como son la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard y la Unidad de Estudios Nutricionales de Cornell, así como la Organización Mundial de la Salud.

Nutrición y Salud

CONSULTA DE NUTRICIÓN SALUDABLE

180€

Incluye revisión del historial médico, entrevista personal y evaluación de la salud. Durante la sesión se le realizará un diagnóstico oriental, la elaboración de una dieta personalizada y un programa sobre el estilo de vida aconsejado para obtener los objetivos deseados. Se le hará entrega de un dossier personalizado con recomendaciones dietéticas específicas y sugerencias sobre el estilo de vida a seguir.

PLAN DE SALUD PERSONALIZADO

180€

Conjunto de recomendaciones personalizadas, relacionadas con terapias naturales, dieta, suplementos y hábitos de vida saludable, que su consultor nutricional compartirá con usted al final de su estancia y basadas en su chequeo inicial, así como en su perfil, a fin de brindarle toda la información y consejos necesarios para que usted pueda dar continuidad a los hábitos aprendidos en SHA una vez vuelva a casa.

SESIÓN DE EMOTIONAL EATING

170€

A través de un diagnóstico inicial se identifican las causas psicológicas y emocionales que generan la dificultad para mantener hábitos saludables y un peso óptimo. Por medio de técnicas específicas se enseña cómo gestionar las conductas relacionadas con la adicción o rechazo a la comida y, además, se trabajan los bloqueos inconscientes que impiden la pérdida/aumento de peso, así como el autosabotaje.

A TENER EN CUENTA

Para la prescripción de una dieta Kushi, ayunos o tés medicinales, se requiere contratar obligatoriamente una consulta de **Validación del Plan Nutricional**.

Clases de Cocina Saludable pack x3

Para vivir más y mejor es muy importante aprender nuevos hábitos saludables que nos ayudarán a conseguir esos objetivos, y la mejor manera de optimizar nuestra salud es adquiriendo conocimientos de manera práctica y amena. Como la nutrición es uno de los pilares fundamentales de nuestro concepto, hemos diseñado un espacio para compartir los secretos de nuestra gastronomía saludable: The Chef's Studio.

En un entorno interactivo, profesional y didáctico, aprenderá sencillas, deliciosas y saludables recetas de cocina. En The Chef's Studio adquirirá todo el conocimiento sobre la Nutrición SHA necesario para aplicar posteriormente en su día a día, con el fin de lograr un cambio significativo y sustancial en su salud y estilo de vida.



CLASE PRIVADA DE COCINA SALUDABLE

110min · 220€ (100€ persona adicional)

Una oportunidad de aprender de la mano de los mayores expertos de coaching en nutrición y cocina saludable. En esta clase privada ponemos a su disposición una selección de platos diferentes de nuestra cocina para que, con anticipación, elija cuáles de ellos le gustaría aprender durante su clase personalizada. Nuestro chef le guiará paso a paso, enseñándole el beneficio terapéutico de cada ingrediente, así como la importancia del consumo de alimentos locales (Km 0), según cada estación del año.

CLASE GRUPAL DE COCINA SALUDABLE

110min · 100€ (70€ oyente)

Clases diarias de cocina saludable con la finalidad de compartir conocimiento y enseñarle a preparar platos de comida deliciosos y saludables para que usted siga cuidándose después de su visita a SHA. Usted aprenderá de manera práctica mientras nuestro chef hace especial hincapié en los principios activos de cada alimento, así como en la forma de cocción. Una experiencia única que le permitirá divertirse, aprendiendo nuestros secretos culinarios junto a otros huéspedes.



Medicina Well Ageing



Well Ageing

El propósito del área de Medicina Well Ageing es el de ralentizar el proceso de degeneración celular y reactivar el potencial de salud de cada persona. Nuestro objetivo no es sólo prevenir o revertir el envejecimiento prematuro tras diagnosticar sus causas, sino también provocar una estimulación y reconstrucción natural de los distintos procesos y sistemas metabólicos necesarios en cada caso particular. Las terapias anti-envejecimiento de SHA están orientadas a permitir el disfrute de la vida con salud y vitalidad, evitando las enfermedades y malestares que el envejecimiento suele conllevar.

CONSULTA DE WELL AGEING

225€

Consulta integrativa que valora el estado de su salud desde un enfoque multidisciplinar: genético, hormonal, nutricional y/o bioquímico, a fin de determinar qué pruebas diagnósticas o tratamientos son adecuados, según sea el caso, para retrasar el proceso de envejecimiento y mejorar la calidad de vida del paciente.

PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

MEDICIÓN DE LONGITUD TELOMÉRICA

700€

Evaluación de la edad biológica.

PERFIL INMUNITARIO DE SENESCENCIA

560€

Estudio del envejecimiento del sistema inmune.

BIORRITMO DE MELATONINA

520€

Estudio del biorritmo de la melatonina en saliva para evaluar el trastorno del sueño.

ESTUDIO COMPLETO DE SENSIBILIDAD A ALIMENTOS

500€

Determinación de anticuerpos IgG para comprobar sensibilidad a ciertos alimentos.

PERFIL DAO - TEST MIGRAÑA

450€

Novedosa prueba de diagnóstico para medir el nivel de la enzima DAO.

PERFIL HORMONAL AVANZADO – MUJER

850€

Estudio de hormonas en la mujer que juegan un papel importante en el envejecimiento.

PERFIL HORMONAL AVANZADO - HOMBRE & PH

450€

Estudio de hormonas en el hombre que juegan un papel importante en el envejecimiento.

PODER ANTIOXIDANTE TOTAL

110€

Medición de la capacidad antioxidante total de la sangre.

ANTIOXIDANTES Y VITAMINAS

265€

Medición de una batería de antioxidantes y vitaminas importantes para la salud.

A TENER EN CUENTA

Disponemos de un amplio catálogo de test de cabello, sangre y orina para determinar el nivel de metales tóxicos en el organismo o la hipersensibilidad a ciertos alérgenos. Para más información consulte con nuestros especialistas.

Medicina Genómica

Cada día se sabe más sobre la importancia de conocer el genoma de una persona, que contiene valiosísima información sobre quiénes somos a nivel biológico.

La Medicina Preventiva de hoy se basa en “predecir para poder prevenir” gracias a la capacidad de identificar el riesgo a padecer determinadas enfermedades, estudiando los cambios en los genes. Una vez somos conscientes del riesgo individual que implica padecer cualquier enfermedad, se pueden tomar las medidas adecuadas y necesarias para evitar dicha situación.

Un tratamiento precoz, junto a unos hábitos de vida adecuados, permite establecer unas pautas de prevención antes de la aparición de síntomas y efectos indeseados. El análisis de los resultados de los test genéticos permite aplicar correctamente la Medicina Preventiva, que ayudará a vivir más años y con mejor calidad de vida.

Nuestros especialistas le asesorarán sobre qué pruebas son las más indicadas y, en función de los resultados, recomendarán pautas a seguir en materia de suplementos, alimentación, medicación y hábitos de vida.

PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

En SHA disponemos de una amplia lista de test genéticos que permiten establecer de forma precoz tratamientos y hábitos de vida que permitan establecer una prevención antes de la aparición de síntomas y efectos indeseados. El análisis de los resultados permite aplicar el tratamiento respectivo, según sea el caso. Disponemos de más de 25 test distintos entre los que destacan:

SHA VIP COMPLETA

3.500€

Sin duda es el estudio genético personalizado más completo que incluye el análisis de polimorfismos en 86 genes. Informa de riesgos en diferentes ámbitos de la patología, incluyendo: control de peso-obesidad, riesgo cardiovascular, detoxificación hepática, osteoporosis, salud emocional, riesgo de periodontitis o calidad de la piel.



CARDIOGENES

1.450€

Prueba genómica preventiva contra las enfermedades cardiovasculares.

NEUROGENES

1.450€

Prueba genómica que evalúa el riesgo de padecer las enfermedades neurodegenerativas más frecuentes con el fin de instaurar medidas preventivas.

OBESGENES

1.450€

Estudia la predisposición a la obesidad, ligada a determinados polimorfismos genéticos.

FEMGENES

1.350€

Prueba genómica que predice el riesgo de padecer cáncer de mama y/o trombosis si se realiza terapia hormonal durante la menopausia.

SPORADICGENES

1.350€

Estudio de polimorfismos en un grupo de genes que predice el índice de riesgo de padecer un cáncer de mama no hereditario. El objetivo es instaurar las medidas preventivas adecuadas.

GLOBAL PGX FARMAGEN

1.350€

Evaluación de polimorfismos en los genes que intervienen en el metabolismo de la mayoría de fármacos con el fin de evitar reacciones tóxicas o fallos terapéuticos mediante una terapia personalizada.

PRUEBAS GENÉTICAS**GINEGENES**

4.020€

Estudio genético hereditario del cáncer de mama, ovario o útero. Evalúa 19 genes.

MAMAGENES

3.150€

Estudio genético hereditario del cáncer de mama. Secuenciación de los genes (BRCA1 y BRCA2) con cobertura 100%.

A TENER EN CUENTA

Además de estas pruebas diagnósticas, disponemos de un amplio catálogo de test genéticos para determinar los riesgos de padecer distintas patologías, como glaucoma, degeneración macular asociada a la edad (DMAE), osteoporosis, envejecimiento de la piel, alopecia androgénica, cáncer de próstata, carcinoma colorrectal, periodontitis, intolerancia al gluten, diabetes tipo 2, entre otros.

Este tipo de test también nos permite conocer el deporte más adecuado en función de nuestra resistencia o capacidad pulmonar, las medidas de deshabituación tabáquica más adecuadas, la dieta más recomendada, la respuesta emocional al estrés y situaciones adversas, la capacidad de detoxificación de metales pesados, o para conocer las necesidades personalizadas de nutrientes básicos con el fin de evitar carencias como base para el mantenimiento de la salud.

Consulte a nuestros especialistas para conocer los test genéticos más adecuados según su perfil y necesidades.

Medicina del Sueño

El sueño es el principal proceso reparador de nuestro organismo. Los trastornos del sueño como el insomnio, el despertar frecuente, los ronquidos o las apneas suponen una de las causas más frecuentes de la sensación de cansancio y agotamiento crónico. Dormir poco o mal puede traer consecuencias muy indeseables tanto a nivel físico como mental. Está científicamente probada la relación entre la escasez de un sueño reparador y problemas de tristeza, irritabilidad, depresión, trastornos del sistema digestivo, del sistema inmunitario, envejecimiento precoz, hipertensión arterial, mayor tendencia a accidentes cardiovasculares, problemas de concentración y de rendimiento, entre otros. De ahí la importancia de procurar dormir mejor.

CONSULTA DE MEDICINA DEL SUEÑO

225€

Consulta con experto en problemas de sueño quien, desde un enfoque integrativo, busca identificar las causas que generan los desajustes en los ritmos normales del sueño. A través de mediciones y con el uso de tecnología especializada se determina el origen de la patología, aplicando tratamientos concretos y terapias enfocadas en el restablecimiento gradual del ciclo natural de sueño. Todo ello a fin de lograr un descanso reparador y recuperar los niveles de energía adecuados para una vida más plena y saludable.

DIAGNÓSTICO POLIGRÁFICO

1 Noche 275€

Consiste en el estudio de las características del sueño por medio de un polígrafo que detecta las diferentes variables que influyen en el inicio y mantenimiento del sueño.



Medicina Antitabaco

El tabaquismo provoca cáncer y enfermedades cardíacas, vasculares y pulmonares crónicas. Conscientes de los riesgos del tabaquismo, muchas personas se preguntan cada día cómo dejar de fumar. Lograr que los fumadores abandonen el hábito supone un reto importante. En nuestra unidad médica, se combinan diferentes tratamientos para procurar no sólo que usted salga de SHA sin fumar, sino que sepa vencer las situaciones que en un futuro puedan hacer que recaiga.

CONSULTA ANTITABACO

225€

Consulta con médico especialista en adicción al tabaco, quien además de evaluar su estado general de salud, examinará y analizará las consecuencias que el consumo del tabaco ha podido producir en el organismo del paciente gracias a la realización de exámenes específicos de diagnóstico. Una vez estudiado el perfil del huésped, se prescribe suplementación natural y se diseñan recomendaciones personalizadas según cada caso, a fin de apoyar en el proceso de readaptación y desintoxicación. Además, se establecen nuevos hábitos de vida que permitan superar la dependencia al tabaco.

COTININA | METABOLITO NICOTINA

40€

Las cotininas detectan el metabolismo de la nicotina del tabaco en el organismo del fumador. Su concentración en orina depende, por una parte, del número de cigarrillos consumidos al día y, por otra, de la capacidad del organismo para metabolizar la nicotina. Este estudio constituye una excelente herramienta de feedback que permite determinar la exposición al humo del tabaco, así como el efecto de la nicotina en el paciente.

SESIÓN DE COACHING ANTITABACO

170€

Sesión con uno de nuestros expertos psicólogos, quien guiará al paciente durante todo el proceso de desapego al cigarrillo. Con la ayuda del coach se plantean varias áreas de trabajo, a fin de lograr el objetivo de una manera efectiva y en el menor tiempo posible:

1. Se explora la situación actual del fumador estudiando su historial, sus interacciones con el entorno, además de sus limitaciones y bloqueos.
2. Se establecen objetivos específicos alcanzables, de acuerdo a las necesidades y nivel de predisposición del paciente.
3. Se define un plan de acción para alcanzar el objetivo principal de dejar de fumar. Esto se hace a través de terapia de transformación y nuevas conductas.



Medicina Revitalizante pack x5

La Medicina Revitalizante busca restaurar el equilibrio del organismo y las funciones de los órganos y tejidos alterados con el fin de mejorar la calidad de vida. La revitalización es el proceso de restablecimiento de las funciones deterioradas y se traduce rápidamente en sensación de bienestar y en la recuperación de las capacidades tanto mentales como físicas. Hay diversas terapias para llevarla a cabo, como son la ozonoterapia y la sueroterapia, además del bioanálisis celular, la terapia láser intravenosa, la terapia de quelación, entre otras.

OZONOTERAPIA

Sesión 180€

Consiste en la aplicación de ozono en el organismo por vía intramuscular, intravenosa o rectal. Destaca por su poder antioxidante, oxigenante, revitalizante, antienvjecimiento, regenerador e inmunomodulador, aportando efectos positivos que perduran en el tiempo: vitalidad, energía y gran sensación de bienestar, a la vez que refuerza el sistema inmunológico.

La aplicación intramuscular activa el sistema inmune, trata alergias, acné, infecciones, alteraciones de la circulación sanguínea, enfermedades crónicas degenerativas, agudas o crónicas. A nivel intestinal, tiene un efecto desinfectante, antiinflamatorio local y restaurador del equilibrio microbiano. La aplicación intravenosa está indicada para quienes se encuentran bajo situaciones estresantes o expuestos a demasiados esfuerzos físicos o mentales.



SUEROTERAPIA

Consiste en la aplicación intravenosa de combinaciones especiales de sustancias biorreguladoras, vitaminas y minerales. Especialmente indicada en aquellas personas que deseen recuperar de forma rápida y eficaz su equilibrio biológico celular y bienestar, con la menor toxicidad posible.

Essential Nutrients

180€

Aporta vitaminas y minerales esenciales para el buen funcionamiento celular. Especialmente indicada en situaciones que agotan las reservas de nutrientes, como el estrés, polimedicación, toxicidad ambiental, actividad deportiva intensa o envejecimiento.

Cleanse Detox

200€

Aplicación intravenosa de una solución fisiológica en la que se ha diluido una mezcla de ozono y oxígeno. Especialmente recomendada en casos de infecciones, así como en procesos de detoxificación pulmonar, renal y hepática.

Antioxidant

250€

Consiste en la administración intravenosa de glutatión reducido, elemento central de la defensa antioxidante de nuestras células. Está indicado en casos de alto estrés oxidativo, deficiencia inmune, sobrecarga de tóxicos, sobreentrenamiento deportivo y estrés físico arduo, envejecimiento y cuadros de fatiga.

Aminoessentials

250€

Este suero aporta aminoácidos de forma equilibrada contribuyendo al bienestar y la vitalidad. Ayuda a reparar tejidos sobre todo piel y cabello, músculos y huesos. Disminuye el impacto negativo de las enfermedades metabólicas en nuestro organismo.

Alkaline

300€

Consiste en la administración de moléculas que ayudan a mantener el equilibrio ácido-base del organismo. Sus beneficios incluyen la inhibición de la inflamación y el dolor, así como la reducción de la oxidación y la armonización del sistema nervioso vegetativo.

Megadosis de Vitamina C

300€

Administración intravenosa de dosis altas de vitamina C, que tiene propiedades inmunoestimulantes, antitóxicas y antiinflamatorias, con una poderosa acción antiviral. Favorece la regeneración de los tejidos, estimulando la formación de colágeno. Indicada en infecciones virales, enfermedades crónicas, degenerativas y envejecimiento.

Weight Control

400€

Suero de aminoácidos, cofactores enzimáticos y antioxidantes que promueven el buen funcionamiento metabólico del organismo. Indicado en dietas de adelgazamiento, para mejorar la sensibilidad a la insulina y potenciar el catabolismo de las grasas.

Collagen Booster

400€

Administración intravenosa de MSM, vitamina C y otros cofactores, que favorecen la regeneración de los tejidos estimulando la formación de colágeno. Ayuda a reafirmar la piel y a mejorar la salud articular. Además, fortalece el cabello y las uñas.

Focus & Memory

400€

Aporta nutrientes necesarios para mejorar el agotamiento y la fatiga mental asociados al estrés. Calma y fortalece la mente, favorece el sueño, mejora el rendimiento intelectual y refuerza la memoria.

Mental Balance

400€

Administración intravenosa de triptófano, así como otros aminoácidos y cofactores que ayudan a optimizar la síntesis de serotonina, proporcionando un mejor equilibrio emocional. Indicado en casos de irritabilidad, ansiedad, depresión y falta de motivación. Especialmente recomendado para personas que están en procesos de dejar de fumar y en dietas de adelgazamiento.

Vitality Support

400€

Contiene Arginina y otros nutrientes que mejoran el riego sanguíneo en general y el aporte de oxígeno a los órganos, lo que se traduce en una mejora del rendimiento sexual.

Liver Repair

650€

Consiste en la administración intravenosa de silimarina (principio activo del cardo mariano) que tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, regeneradoras y antifibróticas. Está indicado en enfermedades hepáticas como cirrosis, hígado graso y lesiones provocadas por fármacos.

A TENER EN CUENTA

Todas las infusiones intravenosas requieren de una consulta médica de validación previa con uno de nuestros expertos en Medicina Revitalizante.

NAD & Mito-Rebalance

1.000€

El NAD es una coenzima presente en casi todas las células del organismo. La reposición de sus niveles por vía intravenosa mejora la salud cardiometabólica en general, así como la inflamación crónica, el deterioro inmunológico, el deterioro cognitivo, las enfermedades metabólicas, la sarcopenia y la fragilidad relacionada con el envejecimiento.

TERAPIA LÁSER INTRAVENOSA

400€

Innovador método terapéutico basado en la aplicación directa de luz intravenosa en el torrente sanguíneo. Este proceso desencadena numerosos efectos positivos sobre el organismo (mayor energía, reducción de dolores e inflamaciones, mejora del estado de ánimo y del sueño, regulación del sistema endocrino) para lograr un óptimo rendimiento general. Además, la combinación de diferentes longitudes de onda permite adaptar la terapia a las necesidades de cada individuo.

TERAPIA DE QUELACIÓN

500€

Tratamiento intravenoso que combina vitaminas, minerales y un agente quelante (aminoácido) que permite la eliminación de metales pesados a través de la orina. Tiene un efecto antioxidante que ralentiza el proceso de envejecimiento y restaura la elasticidad de las arterias, mejorando el funcionamiento cardiovascular, musculoesquelético y gastrointestinal. Constituye una potente herramienta antienvjecimiento.

ADVANCED PLASMA RENEWAL nuevo

8.900€

Técnica de purificación sanguínea que elimina sustancias patógenas del plasma a través de un dispositivo médico extracorpóreo que separa los componentes de la sangre en células sanguíneas y en plasma. Se utiliza para tratar distintas patologías crónicas, como enfermedades autoinmunes, fibromialgia, fatiga crónica, sensibilidad química múltiple, enfermedad de Lyme, Alzheimer, trastornos hematológicos, renales y metabólicos, pues elimina elementos celulares patógenos o tóxicos, como anticuerpos, proteínas plasmáticas anormales, entre otras sustancias, para así modular la respuesta inmune y, además, permitir la renovación de los mediadores inflamatorios.



Medicina Regenerativa

La Medicina Regenerativa es una disciplina científica que permite, principalmente, prevenir enfermedades, así como la regeneración de tejidos dañados por el envejecimiento o por causa de algún traumatismo, al igual que la preparación de órganos para trasplantes. Su objetivo principal es la reparación de tejidos dañados utilizando mecanismos similares a los que el cuerpo ejecuta de forma natural para renovar las células.

CONSULTA DE MEDICINA REGENERATIVA

180€

Consulta con nuestro experto en medicina regenerativa, quien le explicará en detalle las posibilidades presentes y futuras de los tratamientos de terapia neural, proteínas, factores y sustancias regeneradoras autólogas. En SHA contamos con los más pioneros tratamientos, tales como:

- Tratamientos intraarticulares
- Tratamientos de inmunomodulación orgánica
- Tratamientos para enfermedades del sistema nervioso y enfermedades metabólicas

TERAPIA NEURAL (Infiltraciones con procaína y medicamentos)

200€

Es una terapia biorreguladora a través de la cual se pueden tratar los focos irritativos o campos interferentes del organismo. A través de inyecciones de microdosis de sustancias, fundamentalmente anestésicos locales en dichos focos irritativos, es posible devolver a las células afectadas su funcionalidad, mejorando la inflamación y disminuyendo el dolor.

CONSULTA DE MICROINMUNOTERAPIA

225€

Se realizan diagnósticos avanzados que incluyen análisis básicos sobre el estado del sistema inmunológico celular y humoral, junto a perfiles completos de linfocitos y de senescencia. El objetivo es evaluar el grado de actividad o deterioro del sistema, así como el nivel de envejecimiento. Se prescriben tratamientos de inmunomodulación en:

Inmunodeficiencias primarias, adquiridas (SIDA) o quimioterapia y radioterapia

Trastornos secundarios a medicamentos inmunosupresores

Autoinmunidad: lupus, artritis reumatoide, esclerosis, etc.

Respuestas de hipersensibilidad: alergias, asma, etc.

TERAPIA CON FACTORES Y PROTEÍNAS REGENERADORAS

Procedimiento que consiste en la utilización proteínas y factores regeneradores de la sangre del paciente para:

Aplicación subdérmica

Tratamiento anti-ageing

Tratamiento intraarticular

TERAPIA DE SUERO CON CITOQUINAS

600€

Las citoquinas son pequeñas proteínas, cruciales para controlar el crecimiento y la actividad de otras células del sistema inmunitario y las células sanguíneas, con un importante efecto antiinflamatorio indicado como tratamiento articular y musculoesquelético en el abordaje de patologías como artritis, artrosis, traumas deportivos, entre otras.

TRATAMIENTO CON SUSTANCIAS REGENERADORAS AUTÓLOGAS

Tratamiento basado en la utilización de células y sustancias regeneradoras obtenidas de la sangre, grasa, piel, médula ósea u otros tejidos del propio paciente.

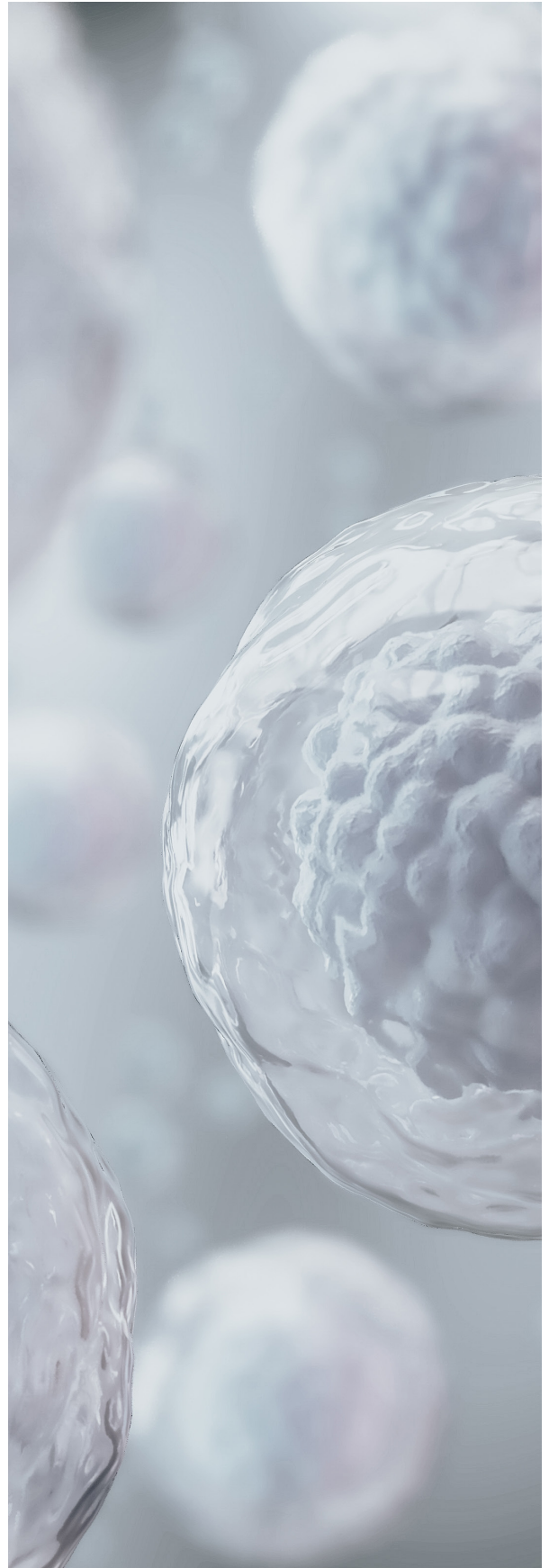
Tratamiento Antiageing Básico

Tratamiento Ortopédico Básico

Tratamiento Sistémico e Inmunomodulación

**Tratamiento con Microinjertos Autólogos y
Ultrafiltrados Celulares**

Tratamiento para Disfunción Eréctil



Salud Sexual

La Unidad de Salud Sexual de SHA está enfocada en conseguir el bienestar sexual desde un punto de vista global e integrativo a través de un abordaje multidisciplinar.

CONSULTA DE SALUD SEXUAL **nuevo**

225€

Evaluación clínica con especialista en salud sexual quien realiza una valoración integral de la situación actual del paciente, incluyendo aspectos físicos, emocionales y psicológicos, que sirve como diagnóstico inicial del estado de salud y que permite recomendar las pruebas diagnósticas y tratamientos específicos según sea el caso.

CONSULTA CON EXPERTO HORMONAL **nuevo**

225€

Valoración completa del eje neuroendocrino que permite comprobar el funcionamiento hormonal del organismo, a fin de aplicar los tratamientos más adecuados en caso de ser necesario y según sea el caso.

CONSULTA DE GINECOLOGÍA

300€

Se realiza una evaluación del historial médico y de la situación ginecológica actual de la paciente. A través de un examen físico detallado y de un cuestionario, se abordan las principales inquietudes y se ofrecen recomendaciones personalizadas para mantener una óptima salud femenina.

CONSULTA DE UROLOGÍA

300€

Procedimiento que consiste en la utilización de factores de Consulta con especialista en urología para una revisión de los antecedentes del paciente, así como un chequeo de la situación actual de su aparato urinario. En casos de disfunción eréctil, se realizan detallados estudios posteriores, según sea el caso, con la realización de diversas pruebas y/o tratamientos específicos, a fin de encontrar soluciones personalizadas.



PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

Prueba genética metabólica

1.750€

Completo estudio genético que consta de 3 pruebas: Estrogenes, Trombogenes y Sporadicgenes, cuyo objetivo es detectar las variantes genéticas relacionadas con el metabolismo de estrógenos, receptores de estrógenos, progesterona, y genes asociados a la trombosis o cáncer de mama, para así evaluar posibles riesgos de salud en la paciente.

TRATAMIENTOS

Emsella **pack x3** **nuevo**

250€

Tratamiento que estimula el área del suelo pélvico mediante contracciones electromagnéticas profundas para mejorar el flujo sanguíneo del área, y ayudar a restaurar el control neuromuscular. Recomendado para casos de incontinencia urinaria y/o fecal en hombres y mujeres, disfunción eréctil o debilidad extrema en el suelo pélvico.

Emfemme **nuevo**

900€

Procedimiento de radiofrecuencia no invasivo para el tratamiento de la laxitud vaginal y la disfunción sexual que proporciona calor de forma homogénea en toda la zona vaginal interna y/o externa, a fin de aumentar la circulación sanguínea local, así como la remodelación de las fibras de elastina y colágeno.

Rejuvenecimiento Íntimo Femenino

Parcial 1000€ | Completo 1500€

Tratamiento de rejuvenecimiento genital no quirúrgico mediante láser que previene infecciones, mejora el suelo pélvico y reduce la incontinencia urinaria. Avanzada tecnología para una completa recuperación de la salud íntima femenina.

Rejuvenecimiento Viril con Ondas de Choque

400€

Tratamiento utilizado para mejorar el bajo rendimiento de la función eréctil. Esta técnica, aunque no es insensible, es indolora y se realiza en varios protocolos (continuo o intermitente). Se aplican ondas radiales de baja intensidad que penetran (hasta 40 mm) directamente sobre la superficie a tratar, ocasionando un microtraumatismo basculante que permite mejorar la circulación y generar vasos sanguíneos que no existían previamente. Solo está contraindicada en caso de tratamiento anticoagulante.



Salud Dental

SHA le brinda la oportunidad de aprovechar su estancia para volver a casa con una dentadura más sana y/o más bella. Nuestra unidad de Salud y Estética Dental se centra en el cuidado de su salud bucal mediante las técnicas más avanzadas a nivel mundial para ofrecerle un resultado efectivo en una sola sesión.

DIAGNÓSTICO POR IMAGEN DIGITAL

Técnica de exploración por imagen digital, en cortesía, que permite visualizar imágenes detalladas de su dentadura para hacer un profundo diagnóstico y, en consecuencia, establecer los procedimientos y tratamientos más adecuados a sus necesidades.

ODONTOLOGÍA

Nuestro equipo de profesionales en las diversas áreas de la odontología y la estética dental está preparado para tratar y resolver todo tipo de casos en el menor tiempo posible, manteniendo todos los principios y filosofía de SHA relacionados con el cuidado integral de la persona y de ser mínimamente invasivos para conseguir los mejores resultados.

- **Avanzada tecnología en odontología y estética dental.**
- **Amplia cartera de servicios:** blanqueamiento, reconstrucciones estéticas y profilaxis dental integral, implantes, prótesis (sin metal) y cirugías.
- **Equipos de última generación** en radiología e implantología.

Todo esto nos permite optimizar el tiempo y conseguir en pocos días resultados muy visibles.



Más Especialidades Médicas

CONSULTA DE MEDICINA BIOLÓGICA

220€

La Medicina Biológica y Antihomotóxica valora el organismo en su globalidad teniendo en cuenta todos los datos aportados desde la medicina convencional y viendo las relaciones entre órganos, tejidos y emociones. Su base se encuentra en estimular la capacidad autocurativa de nuestro cuerpo para la prevención y tratamiento de enfermedades, modificando hábitos de estilo de vida, dieta, etc. El objetivo es que las propias defensas del organismo vuelvan a funcionar correctamente.

CONSULTA DE TRAUMATOLOGÍA Y TRATAMIENTOS DE COLUMNA

225€

Valoración en enfermedades de la columna para determinar el tratamiento más adecuado según el tipo de condición o dolencia.

Infiltración de 4 zonas con ozono	500€
Infiltración de más de 4 zonas con ozono	700€
Infiltración de 4 zonas con colágeno	500€
Infiltración de más de 4 zonas con colágeno	700€
Infiltración con Noltrex	900€

CONSULTA DE CARDIOLOGÍA

300€

CONSULTA DE PSIQUIATRÍA

300€



Servicios Médicos Generales

CONSULTAS

CONSULTA DE MEDICINA GENERAL

180€

Valoración completa de su estado de salud, dando especial énfasis a aquellos aspectos que pueden beneficiarse de nuestros tratamientos y servicios. Se complementa con una exploración física.

TRATAMIENTOS

NEBULIZACIÓN DETOX PULMONAR

Sesión 200€

Tratamiento indicado para pacientes fumadores con bronquitis crónica, enfisema u otras patologías de vías respiratorias mediante la nebulización bronquial con N-acetilcisteína, oxígeno e ipratropio.

BIOPTRON

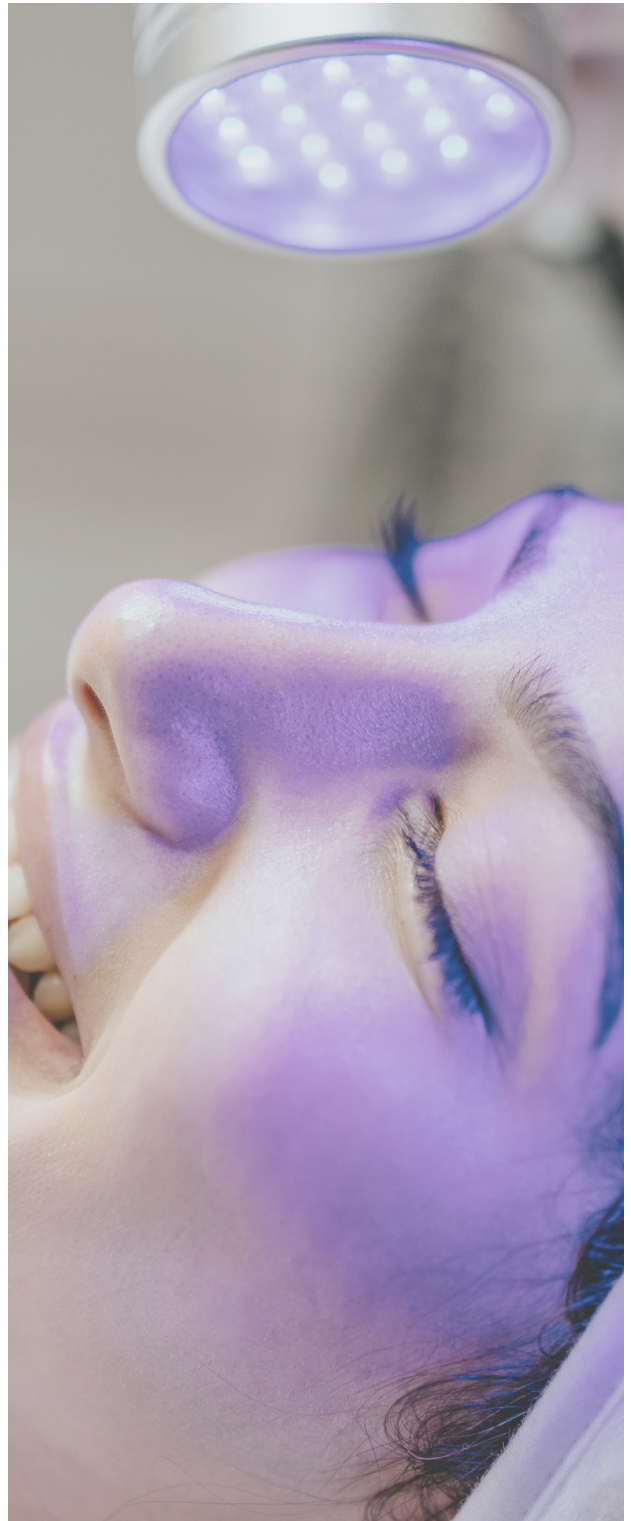
Sesión 100€

Procedimiento de bloqueo de la glándula pineal a través de luz polarizada. Indicado para acelerar la curación de lesiones y alivio del dolor, para el fortalecimiento del sistema inmune, lesiones cutáneas asociadas a inflamación, así como para la reducción de los efectos del trastorno afectivo estacional y el jetlag. Únicamente se contraindica a pacientes con retinopatías o porfirias (hipersensibilidad a la luz).

FERROTERAPIA

Sesión 200€

Procedimiento que consiste en la aplicación parenteral de hierro, cianocobalamina y ácido fólico en pacientes con anemia ocasionada por la falta de hierro, vitaminas o mala alimentación.



A TENER EN CUENTA

Todos nuestros tratamientos médicos, incluyendo las pruebas de laboratorio, deben ser prescritos a través de una consulta médica.

Medicina Holística



Las terapias naturales y los tratamientos complementarios que ofrecemos en SHA son de los más efectivos y contrastados. Cada uno ha sido cuidadosamente seleccionado después de comprobar su eficacia. El objetivo es reactivar el poder regulador y auto regenerador que posee nuestro organismo y que frecuentemente se ve bloqueado o debilitado por hábitos inadecuados. En general, se buscan soluciones integrales reforzando el sistema inmunológico y potenciando el propio poder curativo y depurativo del cuerpo.

Medicina Tradicional China pack x5

CONSULTA DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA + SESIÓN INICIAL

180€

Diagnóstico oriental junto con sesión de Medicina Tradicional China (acupuntura, lámpara de calor electromagnético o ambas, según criterio del terapeuta). Los recorridos de movimiento bioenergético (Chi) a través del cuerpo son alterados con la inserción suave de pequeñas agujas o por la aplicación de calor localizado (lámpara de calor electromagnético) para reequilibrar, tonificar o sedar funciones de órganos específicos. Ambas disciplinas ya han sido reconocidas y avaladas por la Organización Mundial de la Salud.

SESIÓN DE ACUPUNTURA

30min · 140€

La acupuntura estimula la habilidad del cuerpo para preservar y recuperar la salud mediante el equilibrio y la armonía de los diferentes órganos a través del correcto flujo de la energía.

Salud Energética pack x5

VALORACIÓN DE SALUD ENERGÉTICA

150€

Mediante mediciones científicas del campo electromagnético, se evalúa su estado de salud energética haciendo énfasis en las causas que producen los desequilibrios y proponiendo estrategias terapéuticas para

optimizarlos. Para ello, usamos tecnología punta que nos permite emitir gráficos de su estado actual y detectar zonas de mejora.

TRATAMIENTO ENERGÉTICO INTEGRAL nuevo

50min · 180€

Basado en la capacidad de mejorar el potencial de membrana de cada célula con el fin de fortalecer la microcirculación, el metabolismo y la producción de energía. Combina dos importantes terapias bioenergéticas, (Calor Infrarrojo Lejano con Campos Electromagnéticos Pulsantes y la Terapia Electromagnética de baja frecuencia). Permite potenciar la salud en todos los ámbitos (físico, emocional y mental) y reequilibrar los mecanismos de auto-recuperación y equilibrio del organismo. Tras una valoración inicial, nuestro especialista recomendará el número de sesiones según el perfil, adecuándolas a las necesidades del paciente.

EQUILIBRIO ELECTROMAGNÉTICO CON INFRARROJO LEJANO*

30min · 125€

Tratamiento que fortalece los puntos débiles detectados en la valoración del estado energético a nivel fisiológico. Combina dos importantes terapias bioenergéticas (Calor Infrarrojo lejano y Equilibrio electromagnético con Biorresonancia), que actúan con gran precisión sobre los puntos más vulnerables en la salud, optimizándola desde el punto de vista electromagnético. Permite fortalecer la salud en todos los ámbitos (físico, emocional y mental) y reequilibrar los mecanismos de auto-recuperación del cuerpo. Tras una valoración inicial, nuestro especialista recomendará el número de sesiones según el perfil, adecuándolas a las necesidades del paciente.

*Requiere de una consulta previa de Valoración de Salud Energética

Osteopatía pack x3

SESIÓN DE OSTEOPATÍA ESTRUCTURAL

50min · 200€

La manipulación osteopática consiste en un sistema de técnicas prácticas orientadas a aliviar el dolor, restaurar funciones y promover la salud y el bienestar. La osteopatía se basa en el convencimiento de que todos los sistemas del cuerpo trabajan conjuntamente y están relacionados. Los trastornos en un sistema pueden afectar el funcionamiento de los otros, por ello se considera una práctica holística e integrativa.

SESIÓN DE OSTEOPATÍA CRÁNEO-SACRAL

50min · 200€

El sistema cráneo-sacral envuelve al cerebro y la médula espinal, órganos vitales en el desarrollo de la salud y el bienestar. Esta técnica manual, basada en la aplicación de suaves movimientos sobre los huesos craneales, potencia el bombeo del líquido cefalorraquídeo y ayuda a detectar y corregir posibles desequilibrios o bloqueos que puedan ser la causa de disfunciones sensitivas, motoras o neurológicas.

SESIÓN DE OSTEOPATÍA VISCERAL

50min · 200€

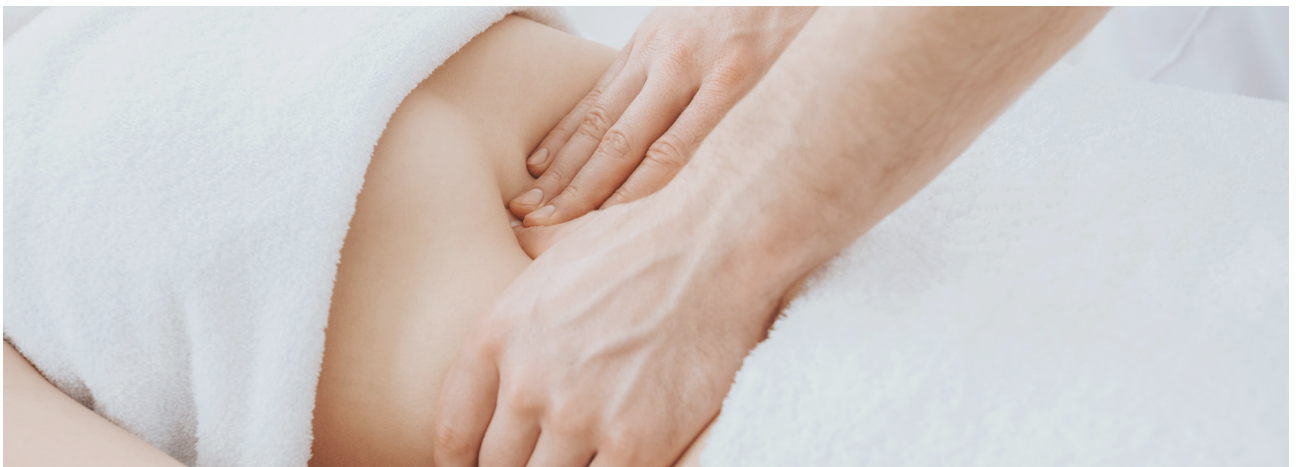
Esta técnica de osteopatía se basa en el concepto de que todas las vísceras, como cualquier otra estructura corporal, precisan estimulación para funcionar correctamente. A través de movilizaciones manuales, se consigue reactivar los órganos y su interacción, garantizando el equilibrio estructural del organismo.

Hidroterapia de Colon

SESIÓN DE HIDROCOLONTERAPIA*

50min · 175€

Limpieza suave y absolutamente higiénica del intestino grueso con agua filtrada y templada para eliminar cualquier residuo tóxico del estrés, de falta de fibra en los alimentos y, especialmente, de nuestra forma desequilibrada de comer. Estos factores alteran el funcionamiento intestinal y contribuyen al desarrollo de síntomas y/o enfermedades como: cefaleas, artritis, osteoporosis, dolores articulares, flatulencia, déficit de vitaminas, alergias, hipertensión, envejecimiento prematuro, pérdida de vitalidad, cansancio, depresión, falta de concentración, agresividad, estados de ansiedad, defensas bajas, afecciones cutáneas y muchas otras. Este tratamiento constituye una verdadera rehabilitación intestinal, ya que regula los movimientos peristálticos y mejora la flora del intestino.



*Requiere de Consulta de Validación de Tratamientos previa

Salud Cognitiva



Nuestro objetivo es que usted disfrute de todo su potencial, no solo a nivel físico sino también a nivel mental y emocional. Con tal fin contamos en SHA con una unidad que tiene un enfoque multidisciplinar, que permite utilizar los conocimientos científicos actuales más validados, uniéndolos al potencial de las nuevas tecnologías, para realizar una evaluación del estado mental, así como una serie de ejercicios y actividades encaminadas a desarrollar todo el potencial almacenado en la mente.

La persona no solo mejora su situación actual, sino que se le dota de una serie de herramientas y conocimientos para poder potenciar y cuidar su salud mental en casa.

Salud Cognitiva pack x3

CONSULTA DE VALORACIÓN NEUROCOGNITIVA

225€

Valoración de las funciones superiores que incluye un entrenamiento en aspectos claves como la relajación, la concentración y la superación de fobias con el uso de la más novedosa tecnología en software y dispositivos. Recomendada para ejercitar y optimizar la capacidad intelectual y para la prevención del Alzheimer.

FOTOBIMODULACIÓN CEREBRAL

Sesión 200€

Sistema innovador a base de LED que aplica luz de diferentes longitudes de onda produciendo lo que se conoce como fotomodificación mitocondrial con fines terapéuticos. Esto consiste en una estimulación infrarroja cercana al cerebro que desencadena la reparación celular, lo que conlleva un incremento de la energía, una mejora notable en el rendimiento general y un efecto positivo en el estado de ánimo, permitiendo así reducir el consumo de medicamentos. Recomendada en casos de cansancio, estrés, insomnio, depresión, ansiedad o lesiones traumáticas del cerebro.

ESTIMULACIÓN ELÉCTRICA TRANSCRANEAL

Sesión 400€

Técnica que utiliza el efecto Neuropriming para lograr aumentar la plasticidad en el cerebro antes de una actividad y permitir un fortalecimiento más rápido de sus conexiones. Esto permite modular el funcionamiento de zonas específicas del cerebro utilizando impulsos bioeléctricos.

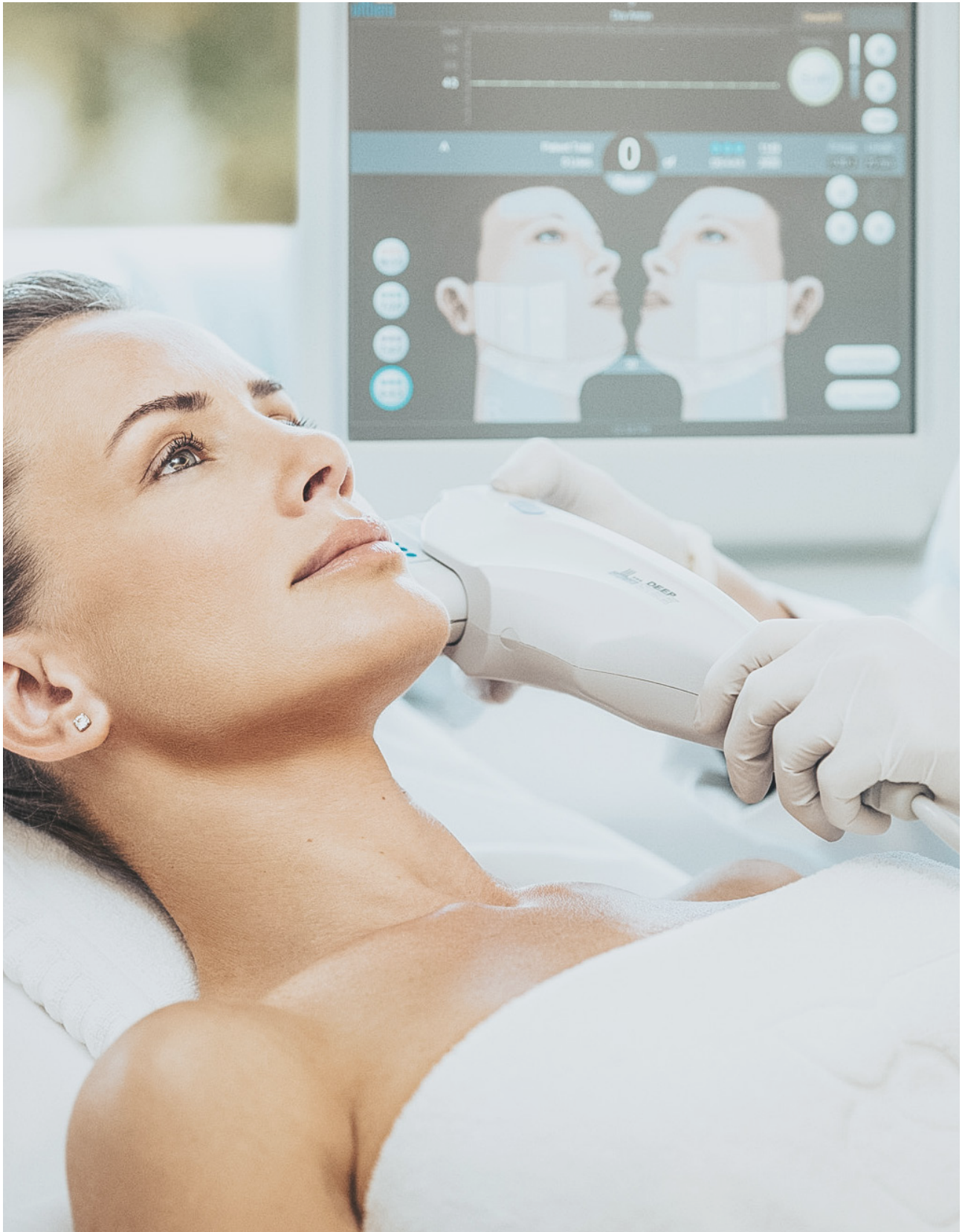
Está particularmente indicado en la recuperación del ictus y daño cerebral, dolor, depresión, acúfenos, migraña, trastornos adictivos y para la potenciación de las funciones cognitivas.

NEUROREGULACIÓN

Sesión 110€

Tratamiento que actúa sobre la respuesta neural. Basado en señales eléctricas que se aplican sobre zonas concretas de la piel. Estas señales estimulan el cerebro para la secreción de sustancias clave para desincronizar situaciones, activando los mecanismos de auto-recuperación. Se utiliza para tratar procesos inflamatorios en estado agudo, y dolor crónico y agudo. Por el propio mecanismo de funcionamiento se puede aplicar a multitud de situaciones de desequilibrio, no sólo patologías relacionadas con el dolor.

Estética Avanzada



En SHA creemos que el aspecto físico es también un elemento importante para lograr el equilibrio entre el cuerpo y la mente, sentirse bien con uno mismo y ganar confianza. Para ello, disponemos de unidades especializadas en Medicina Dermoestética, Salud Capilar y Salud Dental, así como una amplia gama de tratamientos estéticos y de belleza, con los más avanzados procedimientos manuales y tecnológicos, con expertos de amplia trayectoria y experiencia. Los tratamientos son mínimamente invasivos, capaces de rejuvenecer notablemente el aspecto físico, así como también retrasar los signos de envejecimiento, potenciando la belleza natural del cuerpo.

Medicina Dermoestética

Compuesta por especialistas de reconocido prestigio internacional, la unidad Dermoestética de SHA combina a la perfección técnicas manuales y vanguardistas mínimamente invasivas, a través de un sencillo y rápido procedimiento basado en una valoración médica inicial, diagnóstico y actuación. Permite obtener excelentes resultados y una incorporación inmediata a su actividad habitual independientemente de la patología a tratar: flacidez, grasa localizada, lesiones o problemas capilares.

CONSULTA CON MÉDICO ESPECIALISTA

180€

En la consulta de Medicina Dermoestética se realiza un diagnóstico compuesto por dos fases a nivel estético: facial y corporal, guiado por la experiencia de nuestros profesionales, quienes realizan un asesoramiento estético completo para determinar y proponer los tratamientos que más se ajusten a sus necesidades, dentro de la amplia variedad que ofrece SHA.

TRATAMIENTOS DE DERMOESTÉTICA

TRATAMIENTOS FACIALES

- Tratamiento Fenix, que estimula la acción del colágeno de forma natural con la aplicación de micro-punciones para activar el proceso de regeneración celular y conseguir que la piel se vea más joven y sin marcas como arrugas, cicatrices o manchas.
- Mesoterapia revitalizante para cara, manos, cuello y escote, con utilización, según los casos, de ácido hialurónico y péptidos biomiméticos.
- Tratamiento facial reafirmante con Radiese.
- LipRefresh - Rejuvenecimiento de labios.
- Plasma enriquecido en plaquetas facial.
- Relleno de surcos y arrugas periorales, pómulos y zona temporal (Juvederm, RX Teoxane).
- Tratamiento de arrugas de expresión mediante toxina botulínica.

TRATAMIENTOS FACIALES CON APOYO TECNOLÓGICO

Emface* nuevo

Innovadora técnica que produce un efecto reafirmante al estimular la musculatura facial, pues trata simultáneamente la piel y los músculos de la zona, sin dejar huella estética. No se utilizan agujas, ni rellenos y no produce hematomas. El resultado es un discreto efecto lifting con aspecto muy natural y una disminución de las arrugas.

*Para tratamiento masculino, es imprescindible acudir con el rostro previamente afeitado

Luz Pulsada Intensa (IPL)

Se utiliza para tratar la dilatación capilar facial, pigmentaciones y fotodepilación.

Ultherapy

Tratamiento con ultrasonidos altamente focalizados para elevar y conseguir un lifting natural en la piel de cara, cuello y escote. Se realiza un solo tratamiento anual que no es invasivo y es estimulador del colágeno.

Dual Fraxel Láser

Tratamiento con láser microfraccionado para eliminar el daño de origen solar.

Clear & Brilliant

Tratamiento que consiste en la utilización de láser microfraccionado sin periodo de recuperación para cerrar poros, mejorar la textura y la luminosidad de la piel.

Thermage FLX

Tratamiento con radiofrecuencia médica para elevar y conseguir un lifting natural no invasivo.

Bioestimulación Four Seasons

Revitalización de la piel a través de un innovador método antiageing que permite conseguir efectos revitalizantes inmediatos en cualquier época del año, incluso en los meses de mayor exposición solar.

LEDS Medical

Gracias a la colocación de leds sobre el rostro se logra bioestimular la piel y aumentar el flujo sanguíneo. Tiene propiedades antiinflamatorias, bacteriológicas, regeneradoras y despigmentantes.

TRATAMIENTOS CORPORALES**Mesoterapia corporal**

Para realizar drenaje linfático y actuar sobre la grasa localizada.

Radiesse

Tratamiento de relleno inyectable que estimula la producción del colágeno natural y restaura el volumen, con resultados rápidamente visibles y duraderos.

Ácido Hialurónico

Tratamiento de compensación de volumen mediante la aplicación de ácido hialurónico.

Profilo

Aplicación de ácido hialurónico de mayor pureza con propiedades muy específicas para frenar la flacidez, la falta de hidratación y reducir el envejecimiento de la piel sin voluminizar, nutriéndola celularmente.

**TRATAMIENTOS CORPORALES
CON APOYO TECNOLÓGICO****Thermage FLX**

Tratamiento para la flacidez de la piel del abdomen, brazos, piernas, glúteos y rodillas.

Liposonix

Tratamiento que destruye la grasa localizada de cintura, abdomen, muslos, "cartucheras" y rodillas para perder centímetros sin necesidad de cirugía.

Dual Fraxel Laser

Tratamiento indicado para tratar daño solar corporal, cicatrices y estrías.

Emsculpt® Neo

Tratamiento que utiliza radiofrecuencia y la innovadora tecnología HIFEM® (onda electromagnética de alta intensidad) para quemar grasa y desarrollar músculos de forma no invasiva. Durante el tratamiento la sensación es similar a la de ejercitar el músculo a altas intensidades.

CRYO Slim

Tratamiento que se utiliza para bajar de peso y de volumen en zonas concretas del cuerpo, además ayuda a mejorar la textura y aspecto de la piel. La crioterapia activa los músculos, aportando más oxígeno a las células y produciendo una reafirmación de los tejidos.

Salud Capilar

El objetivo es analizar el perfil de cada huésped y realizar un adecuado diagnóstico, contando con una batería de procedimientos posibles para fortalecer el cabello, detener la caída e, incluso, las más avanzadas técnicas de trasplante capilar.

DIAGNÓSTICO

A través de una sesión en la que nuestros expertos aplican la tecnología Tricoscan, se realiza un completo estudio de la salud capilar del paciente, analizando no solo el presente, sino el futuro de su cabello.

TRATAMIENTOS DE MEDICINA CAPILAR

MESOTERAPIA CAPILAR REFORZANTE

320€

Se inyecta en la dermis capilar un cóctel de vitaminas y fármacos de probada eficacia en la alopecia androgénica que estimulan la regeneración tisular y el crecimiento del folículo piloso.

TERAPIA DE FACTORES DE CRECIMIENTO CAPILAR

380€

Se inyecta en la dermis del cuero cabelludo plasma rico en plaquetas, en proteínas bioactivas y factores de crecimiento.

TRASPLANTE CAPILAR

La técnica de trasplante manual mecanizada que utilizamos en SHA nos permite extraer cabello de toda la zona donante de la cabeza y emplea diámetros de incisión de 0,8mm o inferiores en la extracción de las unidades foliculares. Tras prepararlos minuciosamente bajo el microscopio, son implantados en la zona receptora mediante microincisiones.

Esta técnica es conocida como FUE (Follicular Unit Extraction o "extracción individual de folículos"), se realiza sin suturar ni cortar la zona donante y sin que sea necesaria una cirugía invasiva. Está considerada como la técnica de trasplante capilar más avanzada que existe, implan-

tando uno a uno cada cabello y dejando una pequeña lesión que no requiere sutura y que curará espontáneamente, sin cicatriz visible posterior.

Al obtenerse los injertos de las áreas posterior y lateral de la cabeza, que poseen receptores hormonales que no se ven afectados por la hiperactividad enzimática, se logra que, una vez injertados en otras áreas, no se caigan y continúen creciendo normalmente.

Este procedimiento tiene una duración aproximada de 7 a 8 horas con un coste que puede oscilar entre los 7.000 y 9.000€, en función del número de folículos necesarios en cada intervención.



Estética Dental

En SHA cuidamos su sonrisa: no solo para que esté sana, sino para que además luzca reluciente y armónica. Para ello contamos con tratamientos especializados y de última tecnología que nos permiten conseguir una sonrisa estética y con perfecto alineamiento.

TRATAMIENTOS

DSD - Diseño de Sonrisas

Tratamiento estético mínimamente invasivo que permite armonizar la sonrisa del paciente gracias al diseño personalizado y aplicación de carillas, utilizando materiales biocompatibles y ultra estéticos de última generación. Antes de la elaboración del diseño digital utilizando tecnología digital CAD-CAM 3D, se realiza un análisis facial y dental, así como una evaluación de los aspectos emocionales, a fin de lograr una sonrisa natural acorde con las características morfológicas del paciente pues, a través de un enfoque personalizado, nuestros especialistas diseñan y crean la sonrisa que mejor se adapte a sus características faciales.

Permite corregir problemas como dientes desalineados, decolorados, desgastados, fracturados o con espacios entre ellos. Mediante el uso de carillas de porcelana, implantes dentales y otras soluciones, se logra una sonrisa radiante y natural. Además, el diseño cuidadoso de las proporciones faciales y dentales puede mejorar la simetría facial y realzar los rasgos individuales del paciente.

Además de los beneficios estéticos, el Dental Smile Design también tiene impacto en la salud dental. Al corregir la alineación y la oclusión de los dientes, se pueden prevenir y tratar problemas como el desgaste dental excesivo, la maloclusión y la enfermedad periodontal. También se promueve una correcta función masticatoria y una mejor higiene oral, lo que contribuye a mantener una boca sana a largo plazo, ofreciendo una solución integral para mejorar tanto la estética como la salud dental.

Profilaxis integral SHA. Incluye el aeropulido con flash pearls, dejando la superficie del diente perfectamente limpia, suave y sin manchas. Se puede complementar con ozonoterapia dental y gel bioadhesivo con ácido hialurónico para acelerar la recuperación de las encías.

Diagnóstico dental SHA. Radio/visiografía.

Blanqueamiento Advanced Tooth Brightening System. Permite varias aplicaciones en una misma sesión. No perjudicial para el esmalte del diente.

Tratamientos de rehabilitación oral total. Prótesis fija de circonio o porcelana, terminado en solo 2 semanas.

Capacidad quirúrgica. Cirugía de implantes dentales guiada por ordenador, elevaciones de seno por impactación o ventana, Plasma Rico en Plaquetas (PRP), agregado de hueso autólogo y cirugía para extracción de terceros molares retenidos.

Ozonoterapia dental

Tratamientos periodontales y cirugías.



Todos nuestros tratamientos pueden ser llevados a cabo bajo sedación general consciente. Si está interesado en alguno de los servicios dentales que tenemos a su disposición, por favor consulte con nuestros profesionales.

Tratamientos Faciales y Corporales con Alta Tecnología pack x5

Cuando se trata de belleza exterior, el cuidado tanto interno como externo es fundamental para mantenerse sano y radiante. En SHA ofrecemos tratamientos especializados -no invasivos- que potencian la belleza natural, tanto de la piel como del cabello, ralentizando el envejecimiento, aportando brillo, juventud y luminosidad.

TRATAMIENTOS ESPECIALIZADOS

VELA SHAPE®

25min · 275€ (1 área) | 50min · 490€ (2 áreas)

Procedimiento indoloro y no invasivo que, mediante el uso de radiofrecuencia, luz infrarroja y vacumterapia, consigue reducir los depósitos de grasa en áreas específicas como muslos, glúteos, cintura o abdomen. Además, tiene un efecto reductor de celulitis e incluso de la circunferencia de los muslos.

INDIBA® FACIAL O CORPORAL

50min · 180€

Tratamiento de radiofrecuencia no invasivo cuyo principal objetivo es estimular el rejuvenecimiento celular y la revitalización, aportando oxigenación, hidratación y creando un efecto tensor en la piel. A través de la frecuencia patentada de 448 kHz se generan los siguientes efectos biológicos: bioestimulación activando la restauración y reparación celular, vascularización con el incremento del riego sanguíneo hacia los tejidos, e hiperactivación con la estimulación de los procesos metabólicos y actividad celular.

ICOONE® FACIAL O CORPORAL

40min · 200€

Tratamiento de terapia microalveolar que trabaja sobre el tejido de la piel con una avanzada tecnología que genera 1180 micro-estimulaciones en cada parcela tratada de su superficie. Mediante unos rodillos especiales se realiza una presión aspirativa que genera una fragmentación de efecto vacío, que permite que los tejidos recuperen su estructura natural. Ayuda a reafirmar, remodelar y combatir la celulitis con máxima eficacia sobre zonas localizadas difíciles de tratar con otras técnicas (parte interna de los muslos, abdomen, rodillas, brazos, cartucheras y glúteos). También mejora la retención de líquidos, el drenaje linfático y el flujo sanguíneo.

PRESOTERAPIA

20min · 90€

Tratamiento de belleza que promueve el drenaje linfático mediante el uso de presión de aire desde los pies hasta el área abdominal. Al alternar la compresión y la descompresión, se mejora el sistema circulatorio, disminuyendo problemas venosos y la sensación de piernas cansadas y extremidades pesadas. La combinación de esta terapia con una correcta nutrición y ejercicio permite obtener resultados en menor tiempo. Además, contribuye a la eliminación de líquidos, grasas y toxinas que producen celulitis, edemas, linfoedemas y trastornos venosos como várices.

TRATAMIENTOS FACIALES

SHA SKIN CURE signature

970€

Cura facial con un alto nivel de personalización que trabaja de manera progresiva las necesidades de la piel, cubriendo diferentes objetivos que parten de un diagnóstico detallado, seguido de una fase de preparación de la piel, a fin de obtener el máximo beneficio en la secuencia de los tratamientos que se realizan. Este ritual se caracteriza por la sinergia de activos de extractos vegetales, biomarinos y biotecnológicos en niveles de concentración muy elevados, y su protocolo se realiza a través de 4 fases.

Fase 1: Diagnóstico, preparación e hidratación de la piel

Fase 2: Ritual de acondicionamiento personalizado

Fase 3: Ritual personalizado de hidratación

Fase 4: Ritual de reestructuración

BESPOKE FACIAL

50min · 225€ | 75min · 260€

Uno de nuestros tratamientos personalizados más exclusivos que, a través de una especial selección de productos naturales y biológicos, logra efectos inmediatos y visibles. Limpia, purifica, exfolia y equilibra el Ph de la piel, aportando vitalidad, hidratación, oxigenación, elasticidad, protección y reparación de los tejidos, para conseguir un aspecto más joven y radiante en la piel.

LUXURY EYES

40min · 180€

Tratamiento facial intensivo que produce un efecto de rejuvenecimiento global de la zona del contorno de ojos. Combina diferentes tecnologías avanzadas: el factor de crecimiento bioidéntico, la tecnología patentada Extremozyme, junto a la aplicación de activos como el ácido L-ascórbico y el ácido hialurónico, que permiten reafirmar, alisar, restaurar e hidratar la zona del contorno, además de reducir notablemente las bolsas y ojeras.

FACIAL RED CARPET

75min · 250€

Tratamiento facial elegido por las celebridades para conseguir una piel impecable. Su fórmula consiste en una combinación exfoliante de aminoácidos, extractos botánicos y cuarzo rosa que se aplica mediante un masaje energético. Reduce así la hiperpigmentación y aumenta

la renovación celular, la firmeza y la elasticidad de la piel.

FACIAL FOAMING ENZYME

50min · 205€

Diseñado para revivir la piel desvitalizada y para el cuidado de pieles sensibles. Consta de una poderosa mascarilla espumosa exfoliante que combina enzimas de papaya, piña, y ácido glicólico que, junto a bioactivos específicos de efecto calmante e hidratante, hacen que el resultado sea una piel tersa y luminosa.

FACIAL HONEY ENZYME

50min · 205€

Tratamiento a base de miel, múltiples vitaminas antioxidantes y un peeling triactivo que regenera y nutre la piel. Puede aplicarse a todas las pieles, aunque es especialmente indicado para aquellas secas y deshidratadas.

RITUAL SAHO PURIFICANTE

75min · 260€

Tratamiento de limpieza facial profunda inspirado en un ritual japonés dividido en dos pasos. El primero consiste en limpiar el rostro de todo tipo de residuos oleosos como maquillaje o sebo; y en el segundo, se eliminan todas las impurezas acuosas, así como las células epiteliales muertas. El perfecto ritual détox.

RITUAL SAHO HIDRATACIÓN PROFUNDA

75min · 260€

Elixir calmante compuesto por ocho aminoácidos esenciales que nutre y estimula la piel, favoreciendo un efecto de hidratación inmediato. Los antioxidantes y pigmentos orgánicos que componen este ritual trabajan conjuntamente para combatir la sequedad de la piel. Recomendado para personas con piel seca, deshidratada, tensa o delicada.

RITUAL SAHO REAFIRMANTE

75min · 260€

Una alta concentración de antioxidantes e ingredientes reafirmantes (como son el triple colágeno, la coenzima Q10, los aminoácidos y el extracto de árbol de seda) crea la fusión perfecta para una piel más firme. Este ritual suaviza las líneas de expresión y las arrugas, además de dotar al rostro de un brillo saludable.

TRATAMIENTOS FACIALES COMBINADOS CON ALTA TECNOLOGÍA

AGELESS YOUTH

90min · 300€

Revolucionario tratamiento facial antiedad concebido para renovar todo tipo de piel gracias a la perfecta combinación de los principios activos de la novedosa línea Youth de iS Clinical y la tecnología Indiba. AgelessYouth limpia, tersa y reafirma la tez mientras reduce las arrugas y líneas de expresión, al mismo tiempo que promueve la regeneración celular.

FACIAL REJUVENECIMIENTO SAKURA

75min · 275€

Perfecta combinación entre el tratamiento Indiba y extractos orgánicos. A través de un estudio de su memoria muscular, se aplica energía a las células para recuperar la apariencia juvenil y el brillo natural del rostro. El ingrediente clave de este completo ritual es el extracto del legendario árbol de Sakura, “el cerezo japonés”.

Entre sus beneficios destaca la reparación del daño genético causado por la exposición a los rayos UV y el aumento de los niveles de carnitina, favoreciendo la regeneración de la piel.



Salón de Belleza

En SHA también puede cuidar su apariencia diaria con la amplia variedad de servicios de peluquería que ofrecemos. Puede recibir asesoramiento personalizado sobre cualquiera de nuestros servicios de estilismo concertando una cita previa de 15 minutos con uno de nuestros especialistas.

SERVICIOS DE PELUQUERÍA

SEÑORAS

Corte de cabello	80€
Lavado con tratamiento y peinado	
corto	65€
medio	90€
largo	105€
con extensiones	130€

Color

Desde sutiles cambios que ayudarán a realzar las tonalidades naturales de su cabello, cubrir los primeros matices de gris o cambios de 180° en tonalidades y texturas. Nuestros especialistas en colorimetría le ayudarán a definir el color idóneo que resalte su belleza natural.

Retoque de raíz	70€
------------------------	-----

Tratamiento de color	100€
-----------------------------	------

Tratamiento de color personalizado	desde 160€
<small>(balayages, rootbeer, babylights)</small>	

Extensiones capilares	presupuesto a medida
------------------------------	----------------------

Extensiones de cabello natural, según sus necesidades, para lucir una melena con más cuerpo y volumen.

CABALLEROS

Corte de cabello	55€
-------------------------	-----

Lavado y peinado de cabello	40€
------------------------------------	-----

Corte y/o afeitado de barba	45€
------------------------------------	-----

Tinte	65€
--------------	-----

TRATAMIENTOS CAPILARES

AQUATTO

50 min · 225€

Tratamiento capilar especializado que restaura y revitaliza el cabello dañado con el uso del equipo Aquatto y con una variedad de productos para su cuidado y reparación, los cuales son seleccionados según las necesidades específicas y el tipo de cabello a tratar.



TRATAMIENTO CAPILAR SHA

50min · 120€

El exceso de producto tiende a acumularse en el cuero cabelludo dañando la salud capilar, ralentizando su crecimiento y haciéndolo lucir opaco y poroso. Este ritual se compone de una exfoliación refrescante del cuero cabelludo, seguida por la aplicación de nuestra mascarilla nutritiva SHA y un masaje capilar. El resultado es una mayor estimulación del flujo sanguíneo y un aumento del suministro de oxígeno en el cuero cabelludo.

OLAPLEX

50min · 120€

Novedoso método que reconstruye permanentemente esas partes del cabello dañadas por una larga exposición a procesos químicos (tintes, decoloraciones, etc). Este tratamiento reconstruye al 100% el cabello ayudándolo a recuperar su fuerza, estructura y densidad.

ALISADO ORGÁNICO*

corto 250€ | medio 375€ | largo 500€ | extra largo 625€

Alisado natural de alta precisión para todo tipo de cabellos con 0% de formol y derivados para un resultado y aspecto natural con una dosis extra de brillo, hidratación y fortaleza.

*Requiere de consulta previa con nuestro especialista.

RECONSTRUCCIÓN TANÍNICA

120min · 230€

Tratamiento cuyo objetivo es reponer los aminoácidos y la queratina del cabello a fin de aumentar su resistencia, reducir el volumen y aumentar su brillo natural. Indicado para cabellos frágiles, sensibilizados y quebradizos.

TRATAMIENTO DE REESTRUCTURACIÓN DEL RIZO

80min · 150€

Técnica que devuelve el rizo natural del cabello, reestructurando, redefiniendo y aportando cuerpo a la fibra capilar. Depura e hidrata aportando brillo y luminosidad.

BLOND REPAIR SYSTEM

80min · 150€

Equilibra el pH natural del cabello, parando y previniendo posibles roturas, puntas abiertas y la excesiva elasticidad a causa de la alcalinidad. Indicado para cabellos que han estado expuestos a procesos químicos como mechas, decoloración, etc.

MICROPIGMENTACIÓN

MICROBLADING DE CEJAS*

110min · 750€

Ideal para personas que buscan aumentar la densidad de sus cejas de forma natural. Una técnica personalizada y precisa que permite modificar la densidad y el color de las cejas luciendo un aspecto muy natural. Requiere prueba de alergia previa (24-48h).

MICROPIGMENTACIÓN**

Aplicación de maquillaje semipermanente que ayuda a conseguir los siguientes resultados:

Cejas

110min · 850€

Redefine y precisa su forma para obtener un efecto natural y lifting en la mirada.

Ojos

110min · 850€

Mirada más expresiva, aplicación en negro o difuminando color.

Labios

120min · 1.250€

Corrige imperfecciones y asimetrías o bien aporta mayor grosor.

MANICURA Y PEDICURA

Manicura completa	140€
Manicura exprés (sin esmalte)	100€
Manicura semipermanente	160€
Pedicura completa	140€
Pedicura exprés (sin esmalte)	100€
Pedicura semipermanente	160€

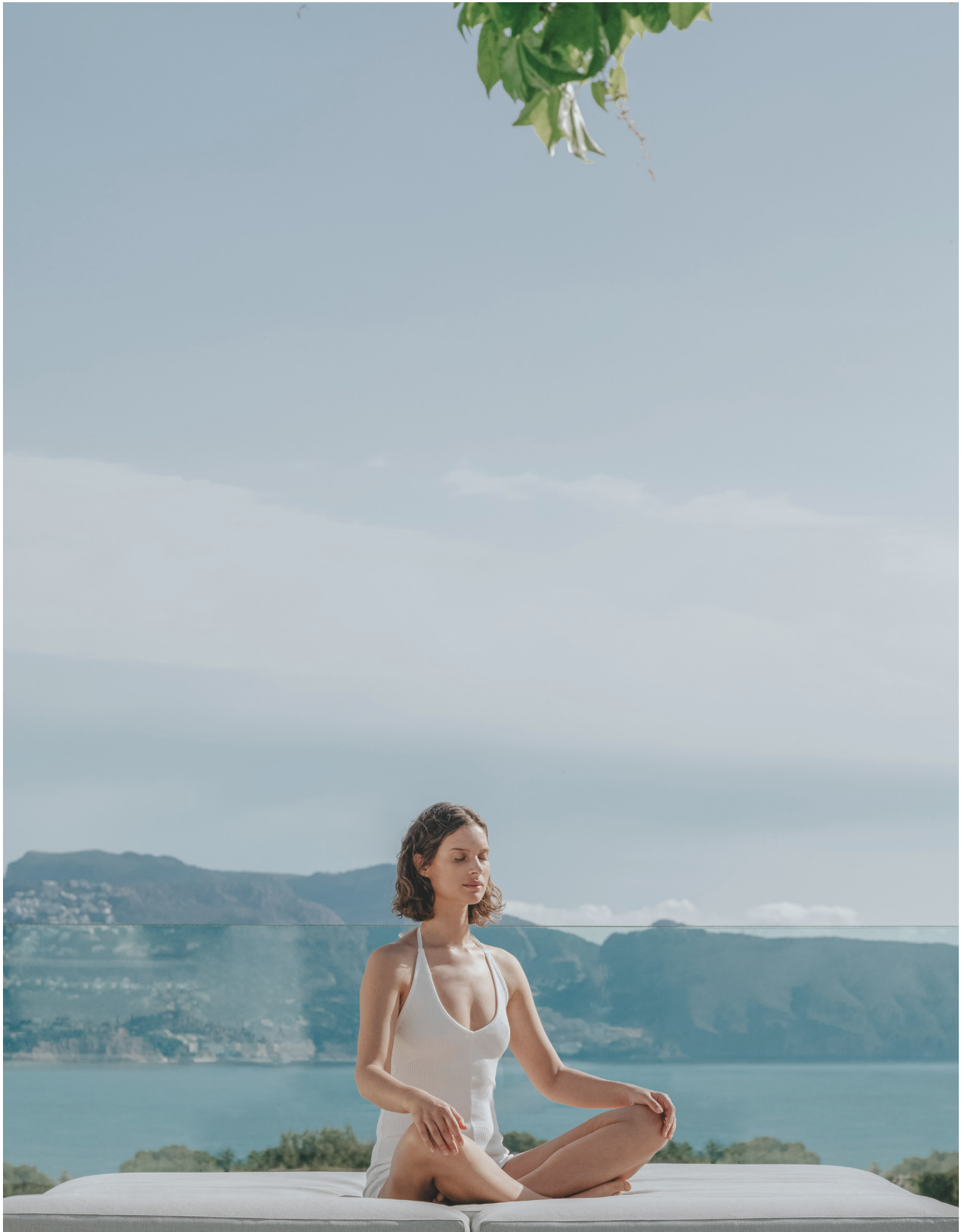
Las uñas semipermanentes deben ser retiradas por un experto en dicha técnica con el fin de evitar daños en la uña. Su coste es de 30€ y deberá ser reservado previo a realizar cualquier servicio de manicura y pedicura.



*Requiere de consulta previa con nuestro especialista.

**Bajo disponibilidad.

Bienestar y Equilibrio Interior



Disciplinas Cuerpo y Mente pack x5

Ejercitar la mente es importante para restaurar y mantener el bienestar general. Aún más, cuidar el equilibrio entre cuerpo y mente es fundamental para llevar a cabo cualquier actividad rutinaria de manera eficaz, obteniendo resultados positivos en todos los aspectos posibles, especialmente sobre la esfera biológica, psicológica y social de cada persona.

En términos generales, las disciplinas cuerpo-mente reducen los niveles de estrés y ansiedad, permitiendo afrontar el día de una forma más relajada. Asimismo, mejoran la estabilidad emocional al permitir mantener un estado de plena consciencia y calma.

YOGA

50min · 140€

El yoga busca favorecer la realización personal y la armonía del cuerpo, mente y espíritu. Es también considerada la práctica de la intención. Dicha intención puede ser cualquier cosa que desee cultivar, ya sea sentirse mejor, desarrollar su compasión, ganar fuerza, perder peso, ser más espiritual, gestionar el estrés, aliviar dolores u otros muchos anhelos.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

50min · 140€

La meditación es el estado supremo del yoga y, por tanto, el camino a la atención plena y la realización personal. Mediante su práctica se logra un estado de equilibrio y paz mental, que permite recargar la energía y potenciar el mantenimiento del bienestar físico y emocional. Entre sus beneficios están el aumento en la capacidad pulmonar, mayor resistencia al realizar esfuerzos físicos, revitalizar el cuerpo, mejorar la digestión, calmar la ansiedad y tener un mejor manejo de las emociones.

PRANAYAMA | CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

50min · 140€

Prana significa energía vital. Cuando la respiración está en calma, la mente está serena. Con esta técnica se aprende a respirar de manera adecuada obteniendo como beneficios: el aumento en la capacidad pulmonar, mayor resistencia al realizar esfuerzos físicos, revitalizar el cuerpo, mejorar la digestión, calmar la ansiedad y tener un mejor manejo de las emociones.

MINDFULNESS

50min · 140€

Técnica de relajación de inspiración budista que ayuda a tener control de las emociones y a estar plenamente consciente de lo que ocurre aquí y ahora. Ideal para combatir trastornos como la depresión o la ansiedad.

A TENER EN CUENTA

- Siempre que el tiempo lo permita, las actividades pueden ser practicadas al aire libre en una de nuestras magníficas terrazas, rodeadas de un entorno natural único. Solicítelo previamente en Recepción del Área Wellness Clinic o a su Agenda Planner.
- Precios por sesión individual. Si desea incluir a una o más personas, por favor consúltenos.

Salud Emocional pack x3

CONSULTA DE PSICOLOGÍA

180€

A través de pautas de autoayuda y refuerzo de la voluntad, esta atención psicológica individualizada le permitirá gestionar mejor sus emociones, a controlar sus pensamientos negativos, y a resolver problemas con mayor asertividad, especialmente en momentos de conflictos, dudas y depresiones.

SESIÓN DE COACHING EMOCIONAL

180€

Consulta con uno de nuestros expertos psicólogos para propiciar la mejora de su estado emocional, pudiendo así disfrutar de una vida más plena y con el equilibrio que todos necesitamos.

Gestión del Estrés pack x3

SESIÓN DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

170€

Mediante un profundo diagnóstico, nuestro especialista en gestión del estrés le ayudará a identificar aquellos factores internos y externos que están generando estrés en su día a día. Posteriormente, se actúa sobre su sintomatología: frustración, pérdida de control, dificultad para relajarse, pesimismo, etc. El resultado es la recuperación de la salud emocional y física, aumentando así la resistencia frente al estrés.



TRANSFORMATIVE BREATHING nuevo

940€

Innovador método que combina los beneficios del baño de hielo con el poder terapéutico de la respiración, a través de una técnica multidisciplinaria que resulta en una experiencia inmersiva y transformadora, tanto a nivel físico como mental.

Se trata de una experiencia inmersiva en la que se expone al paciente a ciertos estímulos externos para que pueda reflexionar y aprender estrategias que le permitan manejar de forma óptima las emociones y/o dificultades del día a día.

Esta metodología, conocida por ser empleada por muchos deportistas de élite, consta de tres fases o experiencias: Breathing for Wellness, Emotional Detox Breathwork Therapy y el Ice Bath.

FASE 1 | BREATHING FOR WELLNESS

Sesión de Psicología

Sesión de valoración para determinar sus motivaciones o bloqueos psicológicos, y medir su performance respiratorio. Se explican los beneficios y la importancia de respirar correctamente. Se brindan consejos prácticos para aplicar en el día a día.

Técnicas de respiración

Aprenderá a tener mayor conciencia y a valorar la importancia de saber respirar adecuadamente, a través de una serie de técnicas que le permitirán respirar correctamente, lo cual influirá de forma positiva en su estado fisiológico y psico-emocional.

FASE 2 | EMOTIONAL DETOX BREATHWORK THERAPY

Técnicas de respiración

Sesión de respiración acelerada para activar el sistema nervioso simpático, cuyo fin es enseñar a controlar la activación o desactivación del sistema nervioso periférico como preparación para experimentar sensaciones similares y previas a la inmersión en la bañera de hielo.

Sesión de Psicología

Sesión final para evaluar todo el aprendizaje adquirido por el paciente en las fases anteriores de Transformative Breathing, a fin de que pueda aplicar esas técnicas respiratorias en su vida cotidiana.

FASE 3 | ICE BATH*

Inmersión en una bañera de hielo a una temperatura de 3° C, durante al menos 2 minutos, donde el agua helada actúa como espejo de todas aquellas situaciones que paralizan o producen bloqueos. Fortalece el sistema inmune, aumenta la resistencia al estrés, reduce la inflamación muscular y los niveles de cortisol.



*Requiere de Consulta de Validación de Tratamientos previa.

Tratamientos de Hidroterapia pack x5

TERAPIAS DE AGUA

WATSU®

50min · 180€

Terapia que combina movimientos suaves de estiramientos con técnicas de acupuntura oriental y masaje shiatsu. Su cuerpo flotará en agua tibia a una temperatura agradable entre 34-36°C, permitiéndole descomprimir la columna vertebral, movilizar las articulaciones y estirar los músculos sin generar impacto en ellos. Ideal para relajar el cuerpo, mejorar la digestión y eliminar los efectos del jet lag.

TERAPIA CRÁNEO-SACRAL EN AGUA

50min · 180€

Tratamiento acuático que fusiona la técnica de Watsu® con la terapia holística cráneo-sacral. Diseñado para liberar las contracciones y restricciones en los tejidos conectivos y mejorar la alineación funcional, facilitando los mecanismos autocorrectivos del cuerpo. Especialmente recomendado para aliviar dolores craneofaciales, migrañas, dolores crónicos y agudos de cuello o espalda, bruxismo y disfunciones de la articulación témporo-mandibular, así como para casos de insomnio, fatiga, estrés, fibromialgia, escoliosis, discopatías, hernia de disco, además de lesiones deportivas.

SESIONES DE HIDROTERAPIA

RITUAL MARINO SHA

75min · 225€

El sistema linfático trabaja junto a los riñones y al hígado para eliminar las toxinas y los desechos del organismo. Sin embargo, no tienen un sistema de bombeo natural como el corazón; por tanto, necesita un apoyo extra para funcionar adecuadamente.

Este tratamiento estimula la linfa mediante un masaje focalizado compuesto por ingredientes marinos, acompañado de una exfoliación y una envoltura drenante. Notará de inmediato una mejoría en el hígado y el abdomen, así como una sensación de ligereza.

CURA HIDROENERGÉTICA DETOX

50min · 180€

Un potente tratamiento purificador y energético que consta de tres pasos:

Bañera de hidromasaje con aceites esenciales: los aceites, de efecto calmante y purificante, penetran en el cuerpo a través del calor del agua.

Fitofangoterapia: placentera envoltura de algas marinas con efecto drenante, detoxificante y revitalizante sobre cama de flotación.

Hidrojet: chorro de agua a presión que restituye la energía y vitalidad, además de tonificar el cuerpo.

TERAPIA SUBACUÁTICA

30min · 160€

Masaje de efecto vigorizante y terapéutico en el cual se aplica agua caliente a presión mediante jet, que produce numerosos beneficios en el organismo como son: elimina la hinchazón a causa del bloqueo linfático promoviendo la circulación sanguínea y linfática, combate la celulitis, restaura la elasticidad y tonicidad de la piel, mejora el metabolismo celular, ayuda a aumentar la quema de grasa, y reduce la oxidación, produciendo un efecto anti-ageing.

Envolturas Corporales pack x3

ENVOLTURA REMODELANTE INTENSIVA

75min · 250€

Revolucionario tratamiento corporal, clínicamente probado, que activa el proceso de lipólisis eliminando la grasa no deseada sin esfuerzo e incomodidad gracias a su ingrediente activo, la lecitina hidrolizada, que penetra en la dermis en solo segundos. Tras la aplicación de este ingrediente activo, se envuelven brazos, piernas y abdomen. Esta envoltura proporciona un método reductor de efecto inmediato y duradero en la silueta, ayudando a eliminar con éxito la grasa en áreas problemáticas como muslos, caderas y abdomen, entre otras.

Tratamientos Corporales Intensivos pack x3

CORPORAL "SLIM & FIT"

100min · 290€

Tratamiento de efecto anticelulítico y adelgazante compuesto por cuatro fases que ataca de raíz todas las causas de la celulitis. Mejora la circulación y tiene un efecto lipolítico, reduciendo así la retención de grasas y líquidos. Recupera el equilibrio y renueva el brillo natural de la piel.

CORPORAL "FIRM & TIGHT"

100min · 290€

Procedimiento lifting 3D no invasivo que tensa la piel desde dentro, mejorando su elasticidad y compactando los tejidos. Restaure la apariencia juvenil de su cuerpo.



Masajes pack x5

MASAJES SIGNATURE

TERAPIA SHA DETOX signature

50min · 170€ | 75min · 230€

El masaje SHA Detox ayuda a eliminar esas toxinas que evitan que las células funcionen correctamente. Este tratamiento combina aceites esenciales adaptados a sus necesidades y trabaja sobre el sistema circulatorio por medio de un drenaje linfático con la utilización de ventosas de cristal, cuya técnica de ahuecamiento permite estimular el metabolismo, eliminar la retención de líquidos y facilitar el proceso de depuración.

TERAPIA SHA PSAMMO signature

50min · 190€ | 75min · 260€

La terapia SHA Psammo (terapia con cuarzo caliente), es una técnica de curación utilizada en el antiguo Egipto como tratamiento médico para aliviar dolores musculares, inflamaciones, desintoxicación del cuerpo y estrés. Una experiencia incomparable que combina varias técnicas de masaje con terapia de sanación con sonido, y el toque mágico de nuestros especialistas en SHA.

MASAJES TRADICIONALES

MASAJE RELAJANTE

50min · 160€ | 75min · 210€

Terapia que estimula y relaja el tejido muscular, liberando tensión y rompiendo gradualmente los nudos y adherencias musculares. Ideal para calmar el sistema nervioso, aumentar el flujo de oxígeno en los músculos y ayudar a reducir la ansiedad y la tensión en el cuerpo.

MASAJE DE TEJIDO PROFUNDO

50min · 160€ | 75min · 210€

Técnica terapéutica que utiliza presión firme y movimientos lentos para estructuras más profundas del tejido del músculo y la fascia, también llamado tejido conectivo. Ideal para aliviar dolores y tensión muscular crónica. Además, ayuda a mejorar el rango de movimiento de músculos y articulaciones, y por consiguiente la rigidez.

TERAPIA CRÁNEO-CERVICAL

50min · 160€

Tratamiento manual enfocado a liberar las tensiones de cabeza, cuello y zona superior de la espalda, así como los bloqueos energéticos, y a favorecer la relajación, produciendo reacciones simultáneas en el resto del cuerpo que permiten equilibrar el sistema nervioso.

DRENAJE LINFÁTICO

50min · 160€

Mediante movimientos de tracción y bombeos suaves en la superficie de la piel se trabaja directamente sobre el sistema linfático, activando la circulación, eliminando toxinas y la retención de líquidos. Altamente recomendable en casos de edema y celulitis, así como en procesos detoxificantes.



TERAPIAS ESPECIALIZADAS CON USO DE TECNOLOGÍA

MASAJE DEPORTIVO CON TERAPIA DE IMPACTO

50 min · 170€

Terapia descontracturante orientada a soltar la musculatura tensionada, aumentar el flujo sanguíneo y, por consiguiente, facilitar la recuperación muscular post-ejercicio, a fin de recuperarla y mejorar su rendimiento después de una rutina física.

TERAPIA ANTICELULÍTICA DE IMPACTO

50 min · 170€

Terapia localizada orientada a la reducción de la celulitis mediante la activación del flujo sanguíneo en musculatura profunda y superficial de muslos, glúteos y piernas, gracias a la realización de un drenaje que permite la eliminación del excedente de líquidos en el sistema linfático.

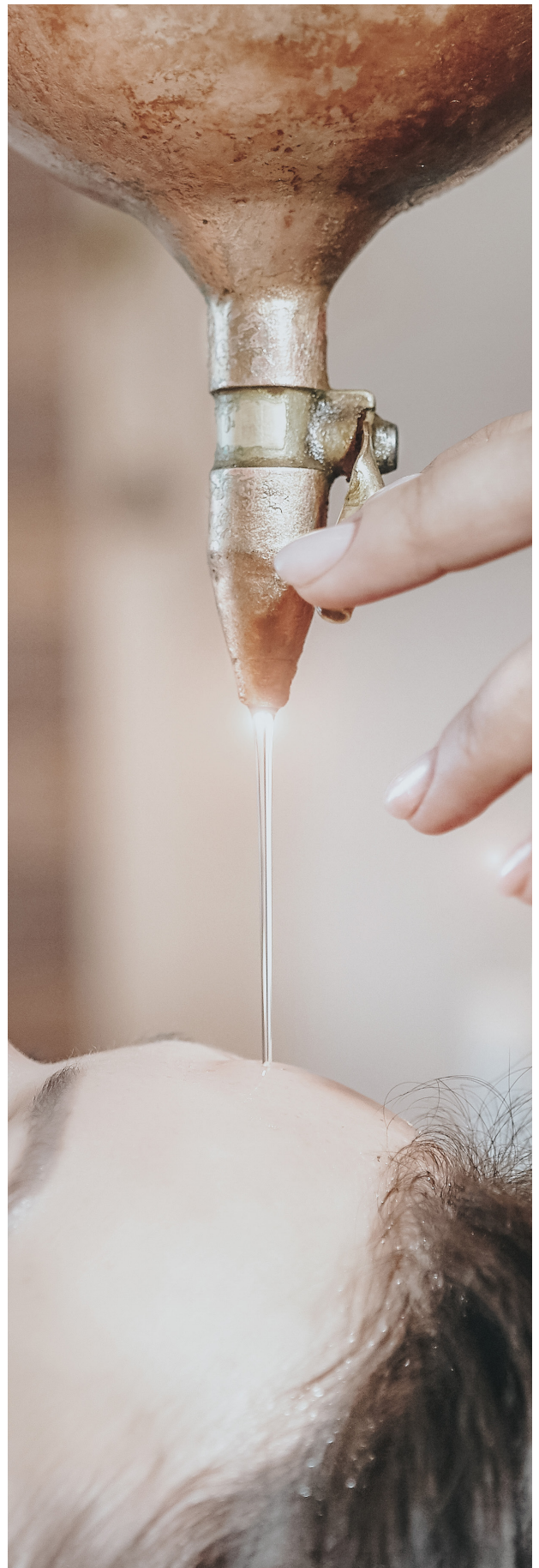
El tratamiento comienza con una terapia de impacto (con equipo percutor) y, posteriormente, se realiza un masaje circulatorio manual para terminar de movilizar la sangre y la linfa.

Terapias Orientales pack x5

SHIRODHARA

50min · 190€ | 75min · 260€

Técnica ancestral holística que consiste en verter sobre la frente del paciente un hilo de aceite previamente seleccionado en base a su constitución dósica, actuando de manera correctiva sobre los posibles desequilibrios físicos y emocionales. Combinado con dos técnicas ayurvédicas (masaje Champi y Abhyanga), creamos el algoritmo idóneo que ayuda a sincronizar las ondas alpha del cerebro, dando claridad mental, mejorando la circulación sanguínea, ayudando al cuerpo a desintoxicarse y también a regular las secreciones hormonales, mejorando los estados anímicos y, por ende, las emociones.



MASAJE ABHYANGA

50min · 170€ | 75min · 230€

Masaje ancestral ayurvédico procedente de la India, donde se experimenta un viaje emocional y de bienestar holístico a través de técnicas y aceites ayurvédicos tibios con propiedades terapéuticas, ayudando a equilibrar cuerpo y mente, en el que cada movimiento se realiza con un sentido y una finalidad de reequilibrio natural.

NUAT BORAN (Masaje Tradicional Tailandés)

50min · 170€ | 75min · 230€

Masaje cuya función principal es armonizar el cuerpo y eliminar toxinas. Una técnica ancestral que combina la aplicación de presión en puntos específicos, movimientos articulares y estiramientos. Mejora significativamente el flujo de energía proporcionando una sensación de bienestar y equilibrio.

SHIATSU

50min · 170€ | 75min · 230€

Terapia de curación ancestral de origen japonés que utiliza la presión en puntos clave a lo largo del cuerpo para lograr la canalización y el flujo idóneo del Qi (energía vital) reduciendo el estrés, la tensión, la ansiedad y la depresión.

TERAPIA SONORA CON CUENCOS TIBETANOS

50min · 170€ | 75min · 230€

Técnica milenaria empleada tradicionalmente por los lamas o maestros budistas, que actúa sobre las zonas dañadas del organismo a través de sonidos y vibraciones. Descarga y libera tensiones físicas y emocionales, permitiendo alcanzar un estado de paz interior.

REFLEXOLOGÍA

50min · 160€

Arte sanador con más de 4.000 años de antigüedad que consiste en aplicar presión en determinados puntos de la planta de los pies o la palma de las manos debido a su vinculación con el funcionamiento de diferentes órganos del cuerpo. Este tratamiento ayuda a mejorar y regular el funcionamiento del sistema nervioso, fortalecer el sistema inmunológico, reducir la presión arterial, aliviar la congestión y estimular el correcto funcionamiento de los órganos internos.

COMPRESAS DETOX DE JENGIBRE

20min · 90€

Técnica ayurvédica inspirada en tratamientos de tradición india que consiste en aplicar sobre la piel bolsas de tela tibia rellenas de jengibre y aceites esenciales. Sus propiedades curativas ayudan a mejorar la circulación y eliminar toxinas que, por lo general, son difíciles de absorber o expulsar del organismo de manera natural.



Rendimiento Físico



La actividad y el rendimiento físico son esenciales para el mantenimiento y mejora de la salud. En SHA contamos con un destacado equipo de expertos en fisioterapia y entrenamiento personal, el más innovador equipamiento de última generación y unos entornos ideales para que usted pueda desafiar sus propios límites, mejorando su rendimiento e incrementando vitalidad a través de un enfoque de sesiones personalizadas y adaptadas a sus necesidades.

Fitness pack x5

El estado generalizado de bienestar y salud física se logra a través de una vida sana y, especialmente, con la práctica regular de un ejercicio continuado y sostenido en el tiempo. Cuando el cuerpo se acostumbra a hacer ejercicio y se pone en marcha para aumentar la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la coordinación, se consiguen importantes beneficios para el cuerpo como son la mejora de la presión arterial y de la resistencia aeróbica, reducción de peso y tonificación corporal, mantenimiento muscular y disminución de probabilidades de padecer osteoporosis, así como aumento del autoestima y calidad de vida.

En SHA le ayudaremos a diseñar el sistema que mejor se adapte a sus necesidades de salud para que pueda alcanzar las metas propuestas durante su estancia.

ENTRENADOR PERSONAL

50min · 140€

Nuestro equipo de profesionales certificados cuenta con conocimiento y experiencia en la elaboración de programas de acondicionamiento físico hechos a medida en base a las necesidades de cada persona. Establezca objetivos junto a su entrenador personal, quien día a día le irá retroalimentando y guiando hasta conseguir los resultados deseados.

ICAROS® | ENTRENAMIENTO CON VR nuevo

50min · 170€

Rutina personalizada con el uso de tecnología avanzada de realidad virtual. Una forma innovadora y emocionante de hacer ejercicio, utilizando el sistema ICAROS Health, el cual permite volar, deslizarse y sumergirse en diferentes escenarios virtuales, mientras se trabaja el equilibrio, la fuerza y la resistencia, ofreciendo un entrenamiento eficaz del tronco. La RV hará que la experiencia sea mucho más interesante y desafiante, ya que los movimientos se realizan mientras se está suspendido en el aire, para trabajar no solamente la musculatura central, sino la de todo el cuerpo.

ELECTROESTIMULACIÓN INALÁMBRICA

30min · 160€

Este sistema de alta tecnología para el ejercicio físico funciona mediante electroestimulación neuromuscular inalámbrica, que permite trabajar la musculatura de forma más directa y efectiva. Una sesión de 30 minutos de entrenamiento con esta tecnología equivale prácticamente a una sesión de hora y media de entrenamiento habitual. Para aquellos que aman los desafíos y desean sacar mayor rendimiento a su sesión de entrenamiento, aprovechando la multifuncionalidad de esta tecnología.

AQUABIKING

50min · 160€

Disciplina que consiste en pedalear en una bicicleta especial, debajo del agua, siguiendo las instrucciones de un personal trainer. El aquabiking se beneficia de la resistencia e ingravidez del agua, que transforma un ejercicio tradicional en un ejercicio progresivo, sin impacto. Es muy efectiva para la eliminación progresiva de la celulitis, además ayuda a reducir la retención de líquidos para sentir las piernas menos pesadas. Gracias a la "gravedad cero" que ofrece la flotabilidad en el agua, se reduce el riesgo de lesiones musculares y articulares. Además, el efecto refrigeración del agua reduce la presión sobre el corazón y la incomodidad de la sudoración. Es recomendada especialmente en casos de rehabilitación y para tratar el sobrepeso.

AQUAGYM

50min · 140€

Un entrenamiento acuático de bajo impacto que fortalece los músculos, aumenta la frecuencia cardiaca y mejora la respiración y la circulación. La combinación de ejercicios de fuerza y ejercicios cardiovasculares, junto a la presión del agua, asegura un completo entrenamiento del cuerpo. Se logran quemar entre 400-500 calorías en una hora de ejercicio.

MÉTODO PILATES

Conjunto de ejercicios físicos que consiste en un trabajo profundo del cuerpo y mente con movimientos suaves y a la vez constantes, en los cuales se requiere mucha concentración para una correcta ejecución. Son importantes tanto la técnica como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad muscular y el auto control. Ponemos a su disposición la práctica en dos modalidades: mat, sobre una alfombra, o reformer, con maquinaria especializada.

Pilates Mat 50min · 140€

Pilates Reformer 50min · 170€

ESTIRAMIENTOS

50min · 140€

Una sesión ideal para practicar diariamente que ayuda a controlar la disminución de masa muscular mejorando considerablemente la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones.

BOXEO

50min · 150€

El boxeo trabaja numerosos músculos y con esta sesión aprenderá a golpear con mayor potencia, haciendo que las piernas, las caderas, el abdomen, la espalda, los hombros y los brazos trabajen juntos en un solo movimiento. Esto es importante para lograr que los músculos utilizados ayuden a soportar y estabilizar el movimiento y la postura del cuerpo.

KICK BOXING

50min · 150€

Disciplina que tiene sus orígenes en el boxeo occidental, el karate japonés, y en el muay thai de Tailandia. Esta combina patadas y golpes de puño y, al realizarlo, el cuerpo entra en íntima relación con la mente, generando una quema constante de calorías, permitiendo definir los músculos, aumentar la resistencia y coordinación, además de la reducción de peso y la tonificación del cuerpo.



ENTRENAMIENTO OUTDOOR

Promoviendo el cuidado de la salud a través de actividades físicas y el contacto con la naturaleza en un enclave único, ofrecemos diferentes opciones de entrenamiento al aire libre, poniendo a su disposición nuestro equipo de entrenadores personales altamente cualificados.

Hiking, running o nordic walking

265€/2 horas

Exclusiva combinación de senderismo y entrenamiento personal, en la que tendrá la posibilidad de seleccionar o diseñar los recorridos y sus localizaciones de acuerdo a sus objetivos físicos: paseos por la playa, montaña, rutas especiales, etc. El precio comprende el paseo completo, desde la salida hasta la llegada a SHA, incluyendo traslado.

Pádel

Practicar pádel es muy beneficioso para la salud, ya que no solo permite optimizar la condición física, sino que también ayuda a mejorar la coordinación de movimientos, la agilidad y los reflejos, al mismo tiempo que tonifica el cuerpo.

Ponemos a su disposición diferentes categorías en función de su nivel de juego:

Principiante e intermedio	50min · 140€
Avanzado	50min · 160€



A TENER EN CUENTA

- Todas las actividades outdoor deben reservarse con un mínimo 48h de antelación.
- Para mayor información sobre otras actividades disponibles, como rutas en bicicleta, kayak, pádel surf, flyboard, motos de agua, etc., consulte con nuestro departamento de Guest Service.
- Los precios establecidos son por sesión individual. Si desea incluir a una o más personas, solicítelo en la Recepción del Área Wellness Clinic.

Tecnologías para el Rendimiento Óptimo

CRIOTERAPIA*

10min · 100€

Tratamiento que consiste en la exposición de la superficie corporal a temperaturas muy bajas en un corto periodo de tiempo, en un entorno controlado. Se emplean condiciones extremas de frío para inducir una respuesta corporal a tres niveles: circulatorio, muscular y neuroendocrino. El objetivo es lograr un efecto antiinflamatorio, analgésico, estimulante, activador del sistema inmune y del metabolismo corporal. Disminuye sensaciones de dolor y fatiga, promueve la relajación de los músculos, mejorando la circulación sanguínea.

TERAPIA DE HIPOXIA INTERMITENTE*

45min · 250€

Innovador tratamiento que consiste en alternar la inhalación de aire con bajos niveles de oxígeno (hipoxia) con la inhalación de aire a niveles más elevados (hiperoxia). Con este procedimiento el organismo desencadena respuestas fisiológicas con impactos positivos en varios órganos y sistemas, lo que resulta beneficioso para la recuperación física y la salud en general: mejora el sueño, facilita la pérdida de peso, ayuda a aumentar la masa muscular y acelera el metabolismo, entre otros beneficios.

TERAPIA ADVANCED CELL REGENERATION

50min · 375€

Tratamiento holístico avanzando que, gracias al principio de plasma atmosférico frío, actúa reduciendo el estrés oxidativo, aumentando la energía a nivel celular y estimulando el sistema nervioso parasimpático. Todo ello fomenta la prevención del envejecimiento prematuro, la reducción del estrés celular y la inflamación, una mejora del rendimiento muscular y el fortalecimiento del sistema inmunológico, entre otros beneficios.



*Requiere de Consulta de Validación de Tratamientos previa.

Fisioterapia pack x3

SESIÓN DE FISIOTERAPIA

200€

El objetivo es reeducar, prevenir y tratar alteraciones neuro-músculo-esqueléticas y posturales a través del uso de medios físicos, ejercicio terapéutico y terapia manual, entre otras técnicas, restaurando así la funcionalidad.

Desde la primera consulta de fisioterapia se obtienen datos exploratorios con su respectiva anamnesis, valoración y la elaboración del diagnóstico fisioterápico, la planificación del tratamiento, su ejecución mediante procedimientos manuales e instrumentales, la evaluación de los resultados y la elaboración de informes sobre la evolución del paciente. Todo ello con el objetivo de mejorar el estado de salud del huésped de manera personalizada.

TRATAMIENTO FISIOTERAPÉUTICO

HUMAN TECAR®

275€

El Método Human Tecar® está enfocado en el antienvejecimiento, provocando una bioestimulación celular y maximizando la efectividad y rapidez terapéutica para restablecer el estado de equilibrio natural del individuo.

Permite reactivar los procesos fisiológicos y reequilibrar los sistemas de manera natural con el fin de restaurar la funcionalidad, siendo un método efectivo para el tratamiento del dolor, patologías osteoarticulares, musculares agudas y crónicas, circulatorias, linfáticas, fatiga y estrés acumulado.

Este completo tratamiento actúa sobre tres sistemas biológicos, cuyo correcto funcionamiento es la base de la salud y el bienestar de todo el organismo.

Tratamientos Human Tecar®

Human Tecar Trauma, Rehabilitación y Dolor: inflamación, dolor, patologías neuro-músculo-esqueléticas.

Human Tecar Energía y Vitalidad: estrés, sueño, jet lag. Reequilibrio y estabilidad.

Human Tecar Circulatorio: linfoedemas, insuficiencia venosa, celulitis fibrótica.

Human Tecar Deporte y Actividad Física: preparación y recuperación de la actividad física y deporte.

Human Tecar Suelo Pélvico: disfunciones del suelo pélvico. Hipertonía, hipotonía, falta de control motor.

SESIÓN DE TERAPIA INDUCTIVA

200€

Mediante el uso de tecnología inductiva de alta intensidad se aplican ondas o campos magnéticos en zonas específicas del cuerpo, para estimular las células nerviosas y los tejidos, produciendo efectos reparadores a nivel celular. Disponemos de tratamientos específicos según la sintomatología o los objetivos de salud:

Terapia inductiva de salud digestiva

Terapia inductiva del dolor

Terapia inductiva de salud del suelo pélvico



Healthy Living Academy



Nuestra vocación es compartir conocimiento de estilo de vida saludable con nuestros huéspedes. Por ello ponemos a su disposición un calendario semanal de actividades grupales: paseos al aire libre, sesiones de entrenamiento físico y de disciplinas cuerpo-mente, charlas sobre temas de salud y bienestar, proyección de películas y documentales en nuestra sala de cine, clases demo de cocina saludable en The Chef's Studio, exhibiciones de arte, así como espectáculos de música en directo y cenas temáticas en nuestro restaurante SHAmadi.

Queremos que usted disfrute y a la vez aprenda nuevos hábitos durante su estancia, llevándose valiosos conocimientos que le permitirán continuar viviendo la experiencia SHA desde su hogar.



Paseos matutinos



Clases de cocina saludable



Sesiones de cuerpo y mente



SHA Talks



Clases de fitness



Actividades de ocio

ACCEDA AL CALENDARIO DE ACTIVIDADES E INSCRÍBASE A TRAVÉS DE NUESTRA APP

Entre otras muchas funciones, al descargar nuestra aplicación podrá conocer en detalle cada una de las actividades que ponemos a su disposición dentro de nuestra Healthy Living Academy. De esta manera también nos ayudará a cuidar el medioambiente reduciendo el consumo de papel.



A su servicio

GESTIÓN DE AGENDA

Su Personal Agenda Planner, junto al equipo de Recepción del Área Wellness Clinic, le asesorará de manera personalizada atendiendo cualquier consulta o inquietud que pudiera tener respecto a los tratamientos y servicios ofrecidos.

SERVICIO DE TRADUCCIÓN

Contamos con personal de 35 nacionalidades y eso nos hace conscientes de la importancia de una comunicación en su lengua materna. Siendo los idiomas oficiales de SHA el inglés y el español, si necesitase traducción a cualquier otro idioma, estaremos encantados de facilitarle servicio de traducción simultánea. Debe solicitar el servicio haciendo una reserva previa de al menos 48 horas.

EXPRESS

40€

Lectura analítica, follow up y otras consultas breves.

FULL

60€

Consultas y sesiones de traducción de más de 20 minutos.

Integrative. Cutting-Edge. Results Driven.