



TRAITEMENTS ET SERVICES
2023/24

Sommaire

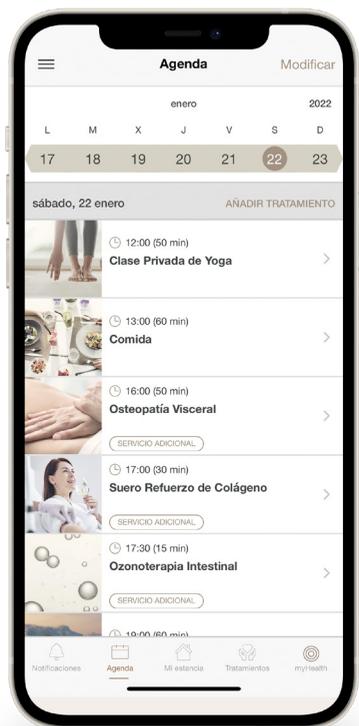
La Méthode SHA	03
Diagnostic Préventif Avancé	05
Alimentation Saine SHA	08
Médecine Well Ageing	12
Médecine Holistique	28
Santé Cognitive	31
Esthétique Avancée	33
Bien-être et équilibre intérieur	43
Performances Physiques	52
Healthy Living Academy	57

La méthode SHA

SHA est une expérience qui transforme la vie en aidant les personnes à atteindre et à conserver un état de santé optimal, pour leur permettre de profiter pleinement de leur potentiel physique, mental et spirituel. Le secret réside dans notre méthode SHA, qui combine et coordonne plusieurs disciplines importantes pour nous permettre d'améliorer et de renforcer la santé de nos hôtes d'un point de vue holistique et intégratif.

Notre objectif est de transformer des vies grâce à une méthode unique, en veillant à garantir les meilleurs résultats dans les plus brefs délais tout en fournissant les connaissances nécessaires pour permettre aux personnes de conserver l'état de santé optimal qu'elles ont atteint suite à leur séjour au SHA Wellness Clinic.





NOUS SIMPLIFIONS VOTRE SÉJOUR

Appli SHA

Notre appli SHA a été conçue avec un haut niveau de personnalisation pour vous permettre d'accéder aux informations pertinentes et de gérer les services au cours de votre séjour.

Lors de votre séjour, vous pourrez **programmer des traitements de façon simple et rapide**, en ajoutant les services que vous trouverez dans ce catalogue (sauf ceux pour lesquels une prescription médicale est nécessaire).

Notre appli comporte de nombreux avantages pour consulter et programmer des traitements. Voici quelques-unes des fonctionnalités qu'il est possible d'utiliser :

- **Accéder rapidement à la liste des traitements**
- **Tout trouver plus facilement en consultant le moteur de recherche**
- **Programmer soi-même les traitements de son choix**
- **Afficher son agenda en temps réel**
- **Programmer des notifications pour ne manquer aucun rendez-vous**
- **Évaluer les traitements suivis, indiquer ses préférés, et bien d'autres choses encore !**

Notre application optimise non seulement votre expérience, mais elle nous permet aussi de mieux préserver l'environnement en évitant d'imprimer des documents, ce qui réduit de façon considérable la consommation de papier.

BÉNÉFICIEZ DE PLUS D'AVANTAGES

Des packs qui récompensent votre persévérance

Dans certains traitements, la répétition étant un facteur important pour obtenir des résultats significatifs en matière de santé, si vous réservez 3 ou 5 séances d'un même service, vous avez droit à une réduction de 30 ou 50 % respectivement, applicable sur la dernière séance.

pack x3 Les services signalés par cette icône bénéficient d'une réduction sur le 3^e traitement.

pack x5 Les services signalés par cette icône bénéficient d'une réduction sur le 5^e traitement.

Pour que la réduction soit applicable, les services doivent être du même type, de la même durée et du même coût.

La réduction s'appliquera sur le 3^e ou 5^e service ; aucun traitement ne prévoit les deux réductions.

Non cumulable ou compatible avec d'autres réductions, promotions ou avantages du programme SHA Privileged.

Les prix contenus dans ce catalogue sont valables pour la période 2023-24 et ne s'appliquent qu'au SHA Espagne.

Diagnostic préventif avancé





Chez SHA, nous croyons fermement que la prévention est la pierre angulaire d'une santé parfaite et, en prenant des mesures proactives pour la préserver, nous veillons à ce que nos hôtes jouissent d'une vie remplie et heureuse.

L'un des volets essentiels de notre méthode SHA est le diagnostic préventif avancé, qui englobe une série de tests médicaux innovants, de contrôles diagnostiques de pointe et les technologies les plus récentes pour proposer à nos hôtes une évaluation complète de leur état de santé afin de détecter les différentes pathologies à un stade précoce.

Car la prévention n'est pas seulement un chemin essentiel pour éviter des maladies, mais il s'agit aussi d'un acte de soin de soi et d'un outil essentiel pour atteindre un bien-être durable.

DIAGNOSTIC PRÉVENTIF AVANCÉ nouveau

600 €

Dans un espace interactif personnalisé, au moyen d'une technologie de pointe de diagnostic avancé et d'appareils d'avant-garde, nous réalisons un certain nombre de tests visant à obtenir des données cliniques détaillées sur l'état de santé du patient, en mesurant les valeurs suivantes :

- Composition corporelle segmentaire
- Métabolisme de base
- Graisse viscérale
- Santé posturale et circonférences corporelles
- Santé cardiovasculaire et état des artères
- Évaluation cognitive
- Niveau de stress et résilience
- Mesure de l'accumulation des produits de glycation avancée
- Fonctionnement du système nerveux central, sympathique et parasympathique
- Âge vasculaire
- Pouls, tension, saturation en oxygène, entre autres
- Interprétation des résultats

AUTRES EXAMENS EN LABORATOIRE

DENSITOMÉTRIE DU CORPS ENTIER **nouveau**

400 €

Traitement axé sur le diagnostic et le suivi non invasif de l'ostéoporose. Nous analysons la quantité d'os et leur structure, ce qui permet de mieux évaluer l'ostéoporose et l'ostéopénie, mais également de détecter les microfractures et le risque de leur apparition.

ÉCHOGRAPHIE*

240 €

Procédure indolore, non invasive et sans radiation qui permet d'obtenir des images de plusieurs structures de l'organisme grâce à des ondes à ultrasons. Nous réalisons plusieurs types d'échographie :

- **Carotide**
- **Thyroïde**
- **Hépatique**
- **Urologique**

DOPPLER*

240 €

L'échographie Doppler est un test indolore et non invasif qui calcule le flux sanguin dans les vaisseaux en faisant rebondir des ondes sonores à haute fréquence sur les globules rouges en circulation.

- **Doppler artériel des membres inférieurs**
- **Doppler veineux des membres inférieurs**
- **Doppler du cou (carotides)**

HOLTER TENSIONNEL

240 €

Système qui enregistre de façon programmée et fréquente le rythme cardiaque pendant 24 à 48 h. Il permet d'obtenir une cartographie de la pression artérielle qui sera évaluée par un spécialiste pour déterminer votre état de santé cardiaque.

TESTS EN LABORATOIRE

Le SHA propose un large éventail de tests cliniques en laboratoire pour prédire et diagnostiquer diverses pathologies ou surveiller régulièrement les indicateurs réguliers de santé. En voici quelques-uns :

Analyse standard

230 €

Étude biochimique visant à évaluer votre état de santé actuel.

Metabolic System

880 €

Test analytique pour connaître les processus métaboliques qui ne fonctionnent pas correctement, afin d'anticiper l'apparition de pathologies et de pouvoir agir de manière préventive.

OncoPredictor

950 €

Test génétique qui, au moyen d'un prélèvement de salive, permet d'indiquer des marqueurs tumoraux et de prédire d'éventuelles pathologies.

Test de dysbiose intestinale

775 €

Examen qui permet d'identifier les déséquilibres de la flore intestinale afin de rétablir le bon fonctionnement du système digestif.

Si vous souhaitez en savoir plus sur d'autres tests en laboratoire non indiqués dans ce catalogue, veuillez consulter notre équipe médicale.

*Test indolore, sans aiguille, sans effort physique et sans radiation qui utilise les ultrasons. Les résultats sont délivrés immédiatement.

Alimentation saine SHA



Saine, énergétique, alcaline et équilibrée, l'alimentation SHA s'inspire de principes ancestraux adaptés à la vie moderne. Grâce à une approche pratique et intéressante, elle respecte ce que la nature offre à chaque période de l'année et à chaque endroit, en privilégiant les aliments locaux, biologiques et de saison.

Cette alimentation peut facilement s'adapter aux besoins de chaque individu. En outre, elle est en parfaite adéquation avec les plus récentes études réalisées par des universités de premier plan en la matière, notamment la Harvard Medical School et l'unité d'études nutritionnelles de Cornell, mais également par l'Organisation mondiale de la santé.

Alimentation et santé

CONSULTATION EN ALIMENTATION SAINE

180 €

Elle comprend la révision du dossier médical, un entretien personnel et une évaluation de santé. Au cours de la séance, nous proposons un diagnostic oriental et nous élaborons une alimentation personnalisée et un programme concernant le mode de vie conseillé pour atteindre les objectifs souhaités. Un dossier personnalisé vous sera remis avec des recommandations diététiques spécifiques et des suggestions sur le mode de vie à suivre.

PROGRAMME DE SANTÉ PERSONNALISÉ

180 €

Ensemble de recommandations personnalisées liées aux thérapies naturelles, à l'alimentation, aux compléments et aux habitudes de vie saine. À partir de votre bilan initial et de votre profil, votre consultant en nutrition les partagera avec vous à la fin de votre séjour, pour vous fournir toutes les informations et les conseils nécessaires pour vous permettre de garder les habitudes adoptées au SHA une fois de retour chez vous.

SÉANCE D'ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE

170 €

Un diagnostic initial permet d'identifier les causes psychologiques et émotionnelles qui créent des difficultés pour adopter des habitudes saines et atteindre un poids optimal. À l'aide de techniques spécifiques, nous montrons comment gérer les comportements liés à l'addiction ou au rejet de la nourriture et nous travaillons sur les blocages inconscients qui empêchent la perte/prise de poids, ainsi que l'autosabotage.

À PRENDRE EN COMPTE

Pour la prescription d'un régime Kushi, de jeûnes ou de thés médicinaux, il est obligatoire de fixer une consultation de **validation du Programme Nutritionnel**.

Cours de Cuisine Saine pack x3

Pour vivre mieux et plus longtemps, il est primordial d'adopter de nouvelles habitudes saines qui aideront à atteindre ces objectifs, et le meilleur moyen d'optimiser notre santé est d'acquérir des connaissances de façon pratique et agréable. La nutrition étant l'un des piliers essentiels de notre concept, nous avons conçu un espace pour partager les secrets de notre gastronomie saine : The Chef's Studio.

Dans un environnement interactif, professionnel et didactique, vous apprendrez des recettes de cuisine simples, délicieuses et saines. The Chef's Studio vous permettra d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour appliquer l'alimentation SHA dans votre quotidien, afin de parvenir à un changement significatif et radical pour votre santé et votre mode de vie.



COURS PARTICULIER DE CUISINE SAINES

110 min · 220 € (100 € par personne supplémentaire)

Une chance d'apprendre auprès des plus grands experts de coaching en nutrition et cuisine saine. Nous vous proposons une sélection de plusieurs plats de notre cuisine, afin que vous puissiez choisir à l'avance lesquels d'entre eux vous souhaitez apprendre dans ce cours particulier. Notre chef vous guidera pas à pas, vous expliquera les bienfaits thérapeutiques de chaque ingrédient, tout en insistant sur l'importance de la consommation d'aliments locaux (circuit court), en fonction de chaque saison de l'année.

COURS DE CUISINE SAINES EN GROUPE

110 min · 100 € (70 € auditeur libre)

Cours quotidiens de cuisine saine qui visent à partager des connaissances et à vous montrer comment préparer des plats délicieux et sains, afin de vous permettre de continuer à prendre soin de vous après votre séjour au SHA. Vous apprendrez de façon pratique tandis que notre chef insistera tout particulièrement sur les principes actifs de chaque aliment et sur leur mode de cuisson. Une expérience unique qui vous permettra de vous amuser tout en apprenant nos secrets culinaires avec d'autres hôtes.



Médecine Well Ageing



Well Ageing

Le département de médecine Well Ageing a pour objectif de ralentir le processus de dégénérescence cellulaire et de réactiver le potentiel de santé de chaque personne. Notre objectif ne consiste pas seulement à prévenir ou à inverser le vieillissement prématuré après en avoir diagnostiqué les causes, mais aussi à provoquer une stimulation et une reconstruction naturelle des différents processus et systèmes métaboliques nécessaires dans chaque cas particulier. Les thérapies anti-âge de SHA visent à profiter de la vie en bonne santé et avec vitalité, en évitant les maladies et les troubles que le vieillissement entraîne habituellement.

CONSULTATION DE WELL AGEING

225 €

Consultation intégrative visant à évaluer l'état de santé selon une approche multidisciplinaire (génétique, hormonale, nutritionnelle et/ou biochimique), pour déterminer les tests diagnostiques ou les traitements les plus appropriés dans chaque cas, et ainsi retarder le processus de vieillissement et améliorer la qualité de vie du patient.

TESTS DIAGNOSTIQUES

MESURE DE LA LONGUEUR DES TÉLOMÈRES

700 €

Évaluation de l'âge biologique.

PROFIL IMMUNITAIRE DE SÉNESCENCE

560 €

Étude du vieillissement du système immunitaire.

BIORYTHME DE LA MÉLATONINE

520 €

Étude du biorythme de la mélatonine présente dans la salive pour évaluer le trouble du sommeil.

ÉTUDE COMPLÈTE DE SENSIBILITÉ ALIMENTAIRE

500 €

Détermination des anticorps IgG pour examiner la sensibilité à certains aliments.

PROFIL DAO - TEST MIGRAINE

450 €

Nouveau test de diagnostic pour mesurer le niveau de l'enzyme DAO.

PROFIL HORMONAL AVANCÉ – FEMME

850 €

Étude des hormones jouant un rôle important dans le vieillissement chez la femme.

PROFIL HORMONAL AVANCÉ - HOMME & PH

450 €

Étude des hormones jouant un rôle important dans le vieillissement chez l'homme.

POUVOIR ANTIOXYDANT TOTAL

110 €

Mesure de la capacité antioxydante totale du sang.

ANTIOXYDANTS ET VITAMINES

265 €

Mesure la présence de plusieurs antioxydants et vitamines importants pour la santé.

À PRENDRE EN COMPTE

Nous proposons un large choix de test de cheveux, de sang et d'urine pour déterminer le niveau de métaux toxiques dans l'organisme ou l'hypersensibilité à certains allergènes. Pour en savoir plus, veuillez consulter nos spécialistes.

Médecine génomique

Nous savons aujourd'hui qu'il est essentiel de connaître le génome d'une personne, car il contient des informations extrêmement précieuses sur son identité biologique.

La médecine préventive actuelle cherche à « prédire pour pouvoir prévenir » grâce à la capacité d'identifier le risque de développer certaines maladies en étudiant les changements dans les gènes. Une fois que l'on est conscient du risque individuel qu'implique le fait de développer n'importe quelle maladie, on peut adopter les mesures adéquates et nécessaires pour éviter cette situation.

Un traitement précoce et une hygiène de vie adaptée permettent de mettre en place des règles de prévention avant l'apparition de symptômes et d'effets indésirables. L'analyse des résultats des tests génétiques permet d'appliquer correctement la médecine préventive, qui contribuera à prolonger la durée de vie et à en améliorer la qualité.

Nos spécialistes vous donneront des conseils pour décider quels tests sont les plus appropriés et, en fonction des résultats, ils vous donneront des règles à suivre en matière de compléments, d'alimentation, de traitement et de mode de vie.

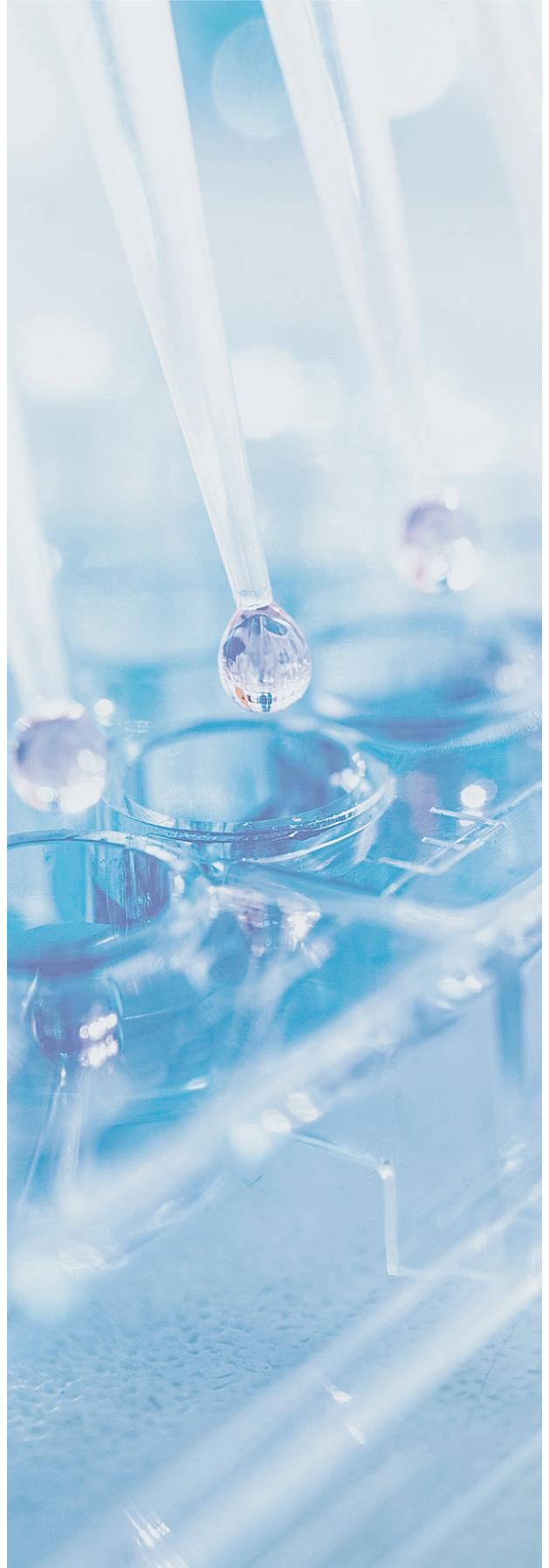
TESTS DIAGNOSTIQUES

Le SHA propose de très nombreux tests génétiques qui permettent de recommander, de manière précoce, les traitements préventifs et l'hygiène de vie nécessaires pour anticiper l'apparition de symptômes et d'effets indésirables. L'analyse des résultats permet d'appliquer le traitement respectif, le cas échéant. Nous proposons plus de 25 tests différents, notamment :

SHA VIP COMPLET

3500 €

C'est sans aucun doute l'étude génétique personnalisée la plus complète, car elle comprend l'analyse des polymorphismes de 86 gènes. Elle informe des risques existant dans différents domaines pathologiques : le contrôle du poids et l'obésité, le risque cardiovasculaire, la détoxification hépatique, l'ostéoporose, la santé émotionnelle, le risque de périodontite ou la qualité de la peau.



CARDIOGENES

1450 €

Test génomique de prévention contre les maladies cardiovasculaires.

NEUROGENES

1450 €

Test génomique qui évalue le risque de développer les maladies neurodégénératives les plus courantes afin de mettre en place des mesures préventives.

OBESGENES

1450 €

Test qui étudie la prédisposition à l'obésité, liée à certains polymorphismes génétiques.

FEMGENES

1350 €

Test génomique qui prédit le risque de développer un cancer du sein et/ou une thrombose en cas de thérapie hormonale pendant la ménopause.

SPORADICGENES

1350 €

Étude des polymorphismes d'un groupe de gènes qui prédit le risque de développer un cancer du sein non héréditaire. L'objectif est de mettre en place les mesures de prévention adéquates.

GLOBAL PGX FARMAGEN

1350 €

Évaluation des polymorphismes des gènes qui interviennent dans le métabolisme de la plupart des médicaments, dans le but d'éviter les réactions toxiques ou les erreurs thérapeutiques au moyen d'une thérapie personnalisée.

TESTS GÉNÉTIQUES**GINEGENES**

4020 €

Examen génétique de l'hérédité du cancer du sein, de l'ovaire ou de l'utérus. 19 gènes sont évalués.

MAMAGENES

3150 €

Examen génétique de l'hérédité du cancer du sein. Séquençage des gènes (BRCA1 et BRCA2) avec couverture de 100 %.

À PRENDRE EN COMPTE

Outre ces tests diagnostiques, nous proposons un large choix de tests génétiques pour déterminer les risques de développer plusieurs pathologies, notamment glaucome, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), ostéoporose, vieillissement cutané, alopecie androgénétique, cancer de la prostate, carcinome colorectal, périodontite, intolérance au gluten, diabète de type 2.

Ce type de test permet également de déterminer le sport le plus adapté en fonction de la résistance ou de la capacité pulmonaire, les mesures de sevrage tabagique les plus appropriées, l'alimentation la plus recommandée, la réponse émotionnelle au stress et aux situations adverses, la capacité de détoxification des métaux lourds, ou pour connaître les besoins personnalisés en nutriments de base, de façon à éviter les carences et ainsi préserver la santé.

Veillez consulter nos spécialistes pour savoir quels sont les tests génétiques les plus adaptés à votre profil et à vos besoins.

Médecine du Sommeil

Le sommeil est le principal processus réparateur de notre organisme. Les troubles du sommeil, notamment l'insomnie, les réveils fréquents, le ronflement ou l'apnée constituent les causes les plus fréquentes de la sensation de fatigue et d'épuisement chronique. Un sommeil trop court ou de mauvaise qualité peut avoir des conséquences indésirables aussi bien au niveau physique que mental. Il existe un lien scientifiquement prouvé entre le manque de sommeil réparateur et les problèmes de tristesse, d'irritabilité, de dépression, les troubles du système digestif ou du système immunitaire, le vieillissement prématuré, l'hypertension artérielle, la propension aux accidents cardiovasculaires, les problèmes de concentration et de performance, entre autres. Il est donc primordial d'essayer de mieux dormir.

CONSULTATION DE MÉDECINE DU SOMMEIL

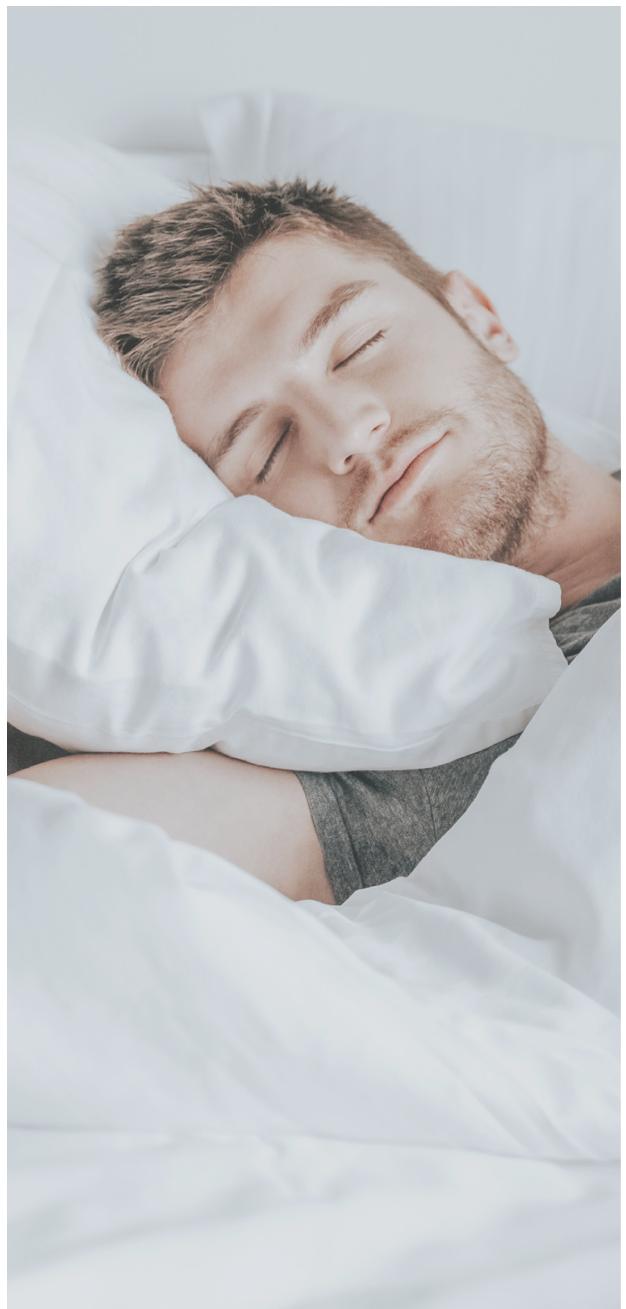
225 €

Consultez un expert en troubles du sommeil qui évaluera et identifiera, à partir d'une approche intégrative, les causes provoquant les déséquilibres dans les rythmes normaux du sommeil. Grâce à des mesures et à l'utilisation d'une technologie spécialisée, nous déterminons l'origine de la pathologie et appliquons des traitements et thérapies spécifiques visant à restaurer progressivement le cycle naturel du sommeil. Le but est d'obtenir un sommeil réparateur et de retrouver les niveaux d'énergie nécessaires à une vie pleine et saine.

DIAGNOSTIC AVEC UNE POLYGRAPHIE NOCTURNE

1 nuit 275 €

Cet examen consiste à étudier les caractéristiques du sommeil au moyen d'un polygraphe pour détecter les différentes variables qui influencent le début et le maintien du sommeil.



Médecine Antitabac

Le tabagisme est à l'origine de cancers et de maladies cardiaques, vasculaires et pulmonaires chroniques. Conscientes des risques du tabagisme, de nombreuses personnes se demandent chaque jour comment arrêter de fumer. Aider les fumeurs à perdre leur mauvaise habitude est un défi majeur. Dans notre unité médicale, nous combinons plusieurs traitements pour faire en sorte que non seulement, vous quittez le SHA sans fumer, mais que vous soyez également capable de surmonter les situations susceptibles de vous faire rechuter à l'avenir.

CONSULTATION ANTITABAC

225 €

Consultez un médecin spécialiste du tabagisme. En plus d'évaluer votre état de santé général, il examinera et analysera aussi les conséquences que la consommation a pu produire dans votre organisme, en réalisant des examens spécifiques de diagnostic. Une fois le profil du patient étudié, des compléments naturels sont prescrits et des recommandations personnalisées sont formulées en fonction de chaque cas, afin de soutenir le processus de réadaptation et de désintoxication. En outre, de nouvelles habitudes de vie sont proposées pour permettre de surmonter la dépendance au tabac.

COTININE | MÉTABOLITE DE LA NICOTINE

40 €

Les cotinines détectent le métabolisme de la nicotine du tabac dans l'organisme du fumeur. Leur concentration dans l'urine dépend de la quantité de cigarettes fumées chaque jour d'une part, et de la capacité de l'organisme à métaboliser la nicotine d'autre part. Cette étude constitue un excellent outil de feedback qui permet de déterminer l'exposition à la fumée de tabac, ainsi que l'effet de la nicotine sur le patient.

SÉANCE DE COACHING ANTITABAC

170 €

Séance avec l'un de nos psychologues experts, qui accompagnera le patient tout au long du processus de l'arrêt du tabac. Avec l'aide du coach, plusieurs domaines d'action sont envisagés pour atteindre l'objectif de manière efficace et le plus rapidement possible :

1. Nous examinons la situation actuelle du fumeur en étudiant son dossier médical, ses interactions avec son entourage, ses limites et ses blocages.
2. Nous fixons des objectifs spécifiques réalisables, conformément aux besoins et au niveau de rédisposition du patient.
3. Nous définissons un plan d'action pour atteindre l'objectif principal d'arrêter de fumer. Cela est possible grâce à une thérapie transformationnelle et à de nouveaux comportements.



Médecine revitalisante pack x5

La médecine revitalisante cherche à rétablir l'équilibre de l'organisme et les fonctions des organes et tissus altérés afin d'améliorer la qualité de vie. La revitalisation est le processus de restauration des fonctions détériorées. Elle débouche rapidement sur une sensation de bien-être et sur la récupération des capacités mentales et physiques. Il existe plusieurs thérapies pour la réaliser, notamment l'ozonothérapie et la sérothérapie, mais également la bioanalyse cellulaire, la thérapie laser intraveineuse et la thérapie par chélation.

OZONOTHÉRAPIE

Séance 180 €

Elle consiste à administrer de l'ozone dans l'organisme par voie intramusculaire, intraveineuse ou rectale. Elle se distingue par son pouvoir antioxydant, oxygénant, revitalisant, anti-âge, régénérateur et immunomodulateur, qui apporte des effets positifs durables (vitalité, énergie et grande sensation de bien-être), tout en renforçant le système immunitaire.

L'administration intramusculaire permet d'activer le système immunitaire, de traiter les allergies, l'acné, les infections, les troubles de la circulation sanguine, les maladies dégénératives, aiguës ou chroniques. Au niveau intestinal, elle possède un effet désinfectant et anti-inflammatoire local qui rétablit l'équilibre microbien. L'administration intraveineuse est indiquée pour les personnes en situation de stress ou exposées à des efforts physiques ou mentaux excessifs.



SÉROTHÉRAPIE

Elle consiste à administrer par voie intraveineuse des combinaisons spéciales de substances biorégulatrices, de vitamines et de minéraux. Spécialement recommandée pour les personnes qui souhaitent rétablir rapidement et efficacement leur équilibre biologique et leur bien-être de la façon la moins toxique possible.

Essential Nutrients

180 €

Apporte les vitamines et les minéraux essentiels au bon fonctionnement cellulaire. Particulièrement indiqué dans les situations qui épuisent les réserves de nutriments, notamment le stress, la polymédication, la toxicité environnementale, l'activité sportive intense ou le vieillissement.

Cleanse Detox

200 €

Administration par voie intraveineuse d'une solution physiologique où l'on a dilué un mélange d'ozone et d'oxygène. Particulièrement indiquée en cas d'infections, ainsi que dans les processus de détoxification pulmonaire, rénale et hépatique.

Antioxydant

250 €

Administration par voie intraveineuse de glutathion réduit, un élément central de la défense antioxydante de nos cellules. Indiqué en cas de stress oxydant élevé, de déficience immunitaire, de surcharge toxique, de surentraînement sportif et de stress physique intense, de vieillissement et de fatigue.

Aminoessentials

250 €

Ce sérum apporte des acides aminés de façon équilibrée pour contribuer au bien-être et à la vitalité. Il aide à réparer les tissus, notamment de la peau, des cheveux, des muscles et des os. Il réduit l'impact négatif des maladies métaboliques sur l'organisme.

Alcaline

300 €

Administration de molécules qui aident à maintenir l'équilibre acido-basique de l'organisme. Ses bienfaits incluent notamment l'inhibition de l'inflammation et de la douleur, ainsi que la réduction de l'oxydation et l'harmonisation du système nerveux végétatif.

Mégadoses de vitamine C

300 €

Administration par voie intraveineuse de fortes doses de vitamine C, dotée de propriétés immunostimulantes, antitoxiques et anti-inflammatoire, ainsi que d'une puissante action antivirale. Elle favorise la régénération des tissus en stimulant la formation de collagène. Indiquée en cas d'infection virale, de maladie chronique, dégénérative et de vieillissement.

Weight Control

400 €

Sérum d'acides aminés, de cofacteurs enzymatiques et d'antioxydants qui favorisent le bon fonctionnement métabolique de l'organisme. Indiqué dans les régimes amincissant afin d'améliorer la sensibilité à l'insuline et de renforcer le catabolisme des graisses.

Collagen Booster

400 €

Administration par voie intraveineuse de MSM, vitamine C et autres cofacteurs, afin de favoriser la régénération des tissus en stimulant la formation de collagène. Elle contribue à raffermir la peau et à améliorer la santé articulaire. En outre, elle renforce les cheveux et les ongles.

Focus & Memory

400 €

Apporte les nutriments nécessaires pour lutter contre l'épuisement et la fatigue mentale liée au stress. Calme et renforce l'esprit, favorise le sommeil, améliore les performances intellectuelles et la mémoire.

Mental Balance

400 €

Administration par voie intraveineuse de tryptophane et d'autres acides aminés et cofacteurs qui contribuent à optimiser la synthèse de la sérotonine, pour un meilleur équilibre émotionnel. Indiquée en cas d'irritabilité, d'anxiété, de dépression et de manque de motivation. Spécialement recommandée pour les personnes qui cherchent à arrêter de fumer ou qui suivent des régimes amincissants.

Vitality Support

400 €

Contient de l'arginine et d'autres nutriments qui améliorent le flux sanguin général et l'apport d'oxygène aux organes, ce qui entraîne une amélioration des performances sexuelles.

Liver Repair

650 €

Administration par voie intraveineuse de silimarine (principe actif du chardon-Marie), dont les propriétés sont antioxydantes, anti-inflammatoires, régénératrices et antifibrotiques. Indiqué en cas de maladie hépatique telle que la cirrhose, le foie gras et les lésions dues aux médicaments.

À PRENDRE EN COMPTE

Pour toutes les perfusions intraveineuses, une consultation médicale de validation préalable auprès de l'un de nos experts en Médecine Revitalisante est nécessaire.

NAD & Mito-Rebalance

1000 €

Le NAD est une coenzyme présente dans la quasi-totalité des cellules de l'organisme. La restauration de leurs niveaux par voie intraveineuse améliore la santé cardiométabolique générale, ainsi que l'inflammation chronique, l'affaiblissement du système immunitaire, le déclin cognitif, les maladies métaboliques, la sarcopénie et la fragilité liée à l'âge.

THÉRAPIE INTRAVEINEUSE AU LASER

400 €

Méthode thérapeutique innovante basée sur l'application directe de lumière intraveineuse dans la circulation sanguine. Ce processus a de nombreux effets positifs sur l'organisme (augmentation de l'énergie, réduction des douleurs et inflammations, amélioration de l'humeur et du sommeil, régulation du système endocrinien) afin d'atteindre un état général optimal. En outre, en combinant différentes longueurs d'onde, il est possible d'adapter la thérapie aux besoins de chaque individu.

THÉRAPIE PAR CHÉLATION

500 €

Traitement intraveineux qui combine des vitamines, des minéraux et un agent chélateur (acide aminé) qui permet d'éliminer les métaux lourds par les urines. Il présente un effet antioxydant qui ralentit le processus de vieillissement et rétablit l'élasticité des artères, améliorant ainsi les fonctions cardiovasculaires, musculo-squelettiques et gastro-intestinales. C'est un outil anti-âge très puissant.

BLOOD PURIFICATION THERAPY **nouveau**

8 900€

Technique de purification du sang qui permet d'éliminer les substances pathogènes du plasma grâce à un dispositif médical extracorporel qui sépare les composants du sang en cellules sanguines et en plasma. Elle est employée pour traiter diverses pathologies chroniques, telles que les maladies auto-immunes, la fibromyalgie, la fatigue chronique, la sensibilité chimique multiple, la maladie de Lyme, la maladie d'Alzheimer, les troubles hématologiques, rénaux et métaboliques, car elle élimine les éléments cellulaires pathogènes ou toxiques, tels que les anticorps, les protéines plasmatiques anormales, parmi d'autres substances, afin de moduler la réponse immunitaire et, en outre, de permettre le renouvellement des médiateurs de l'inflammation.



Médecine régénérative

La médecine régénérative est une discipline scientifique qui permet principalement la prévention des maladies, ainsi que la régénération des tissus endommagés par l'âge ou les traumatismes, ainsi que la préparation d'organes destinés aux greffes. Son objectif principal est la réparation des tissus endommagés en utilisant des mécanismes similaires à ceux que le corps utilise naturellement pour renouveler les cellules.

CONSULTATION DE MÉDECINE RÉGÉNÉRATIVE

180 €

Consultations avec notre expert en médecine régénérative, qui vous expliquera en détail les possibilités actuelles et futures des traitements de thérapie neuronale, des protéines, des facteurs et des substances régénératrices autologues. La clinique SHA dispose de traitements innovants, tels que :

Traitements intra-articulaires

Traitements d'immunomodulation biologique

Traitements des maladies du système nerveux et des maladies métaboliques

THÉRAPIE NEURALE (infiltrations de procaïne et de médicaments)

200 €

Il s'agit d'une thérapie bio-régulatrice qui permet de traiter les zones d'irritation ou les champs d'interférence dans l'organisme. En injectant des micro-doses de substances, principalement des anesthésiques locaux, dans ces zones d'irritation, il est possible de restaurer la fonctionnalité des cellules affectées et de réduire l'inflammation et la douleur.

CONSULTATION EN MICRO-IMMUNOTHÉRAPIE

225 €

Nous effectuons des diagnostics avancés, y compris des analyses de base de l'état du système immunitaire cellulaire et humoral, ainsi que des profils complets de lymphocytes et de sénescence. L'objectif est d'évaluer le degré d'activité ou de détérioration du système, ainsi que le niveau de vieillissement. Les traitements immunomodulateurs sont prescrits pour :

Les immunodéficiences primaires: immunodéficiences acquises (SIDA) ou chimiothérapie et radiothérapie

Les troubles secondaires aux médicaments
immunosuppresseurs

Les conditions d'auto-immunité: lupus, polyarthrite rhumatoïde, sclérose, etc.

Les réponses hypersensibles: allergies, asthme, etc.

THÉRAPIE DE PROTÉINES ET FACTEURS RÉGÉNÉRATIFS

Procédure consistant à utiliser des protéines et des facteurs régénératifs provenant du sang du propre patient pour :

Leur application sous-cutanée

Les traitements anti-âge

Les traitements intra-articulaires

THÉRAPIE AU SÉRUM DE CYTOKINES

600 €

Les cytokines sont de petites protéines, essentielles au contrôle de la croissance et de l'activité d'autres cellules du système immunitaire et des cellules sanguines, avec un important effet anti-inflammatoire. Elles sont indiquées comme thérapie articulaire et musculosquelettique pour traiter des pathologies telles que l'arthrite, l'ostéoarthrite et les traumatismes sportifs, entre autres.

TRAITEMENT AVEC DES SUBSTANCES RÉGÉNÉRATRICES AUTOLOGUES

Traitement basé sur l'utilisation de cellules et de substances régénératrices obtenues à partir du sang, de la graisse, de la peau, de la moelle osseuse ou d'autres tissus des patients.

Traitement anti-âge de base

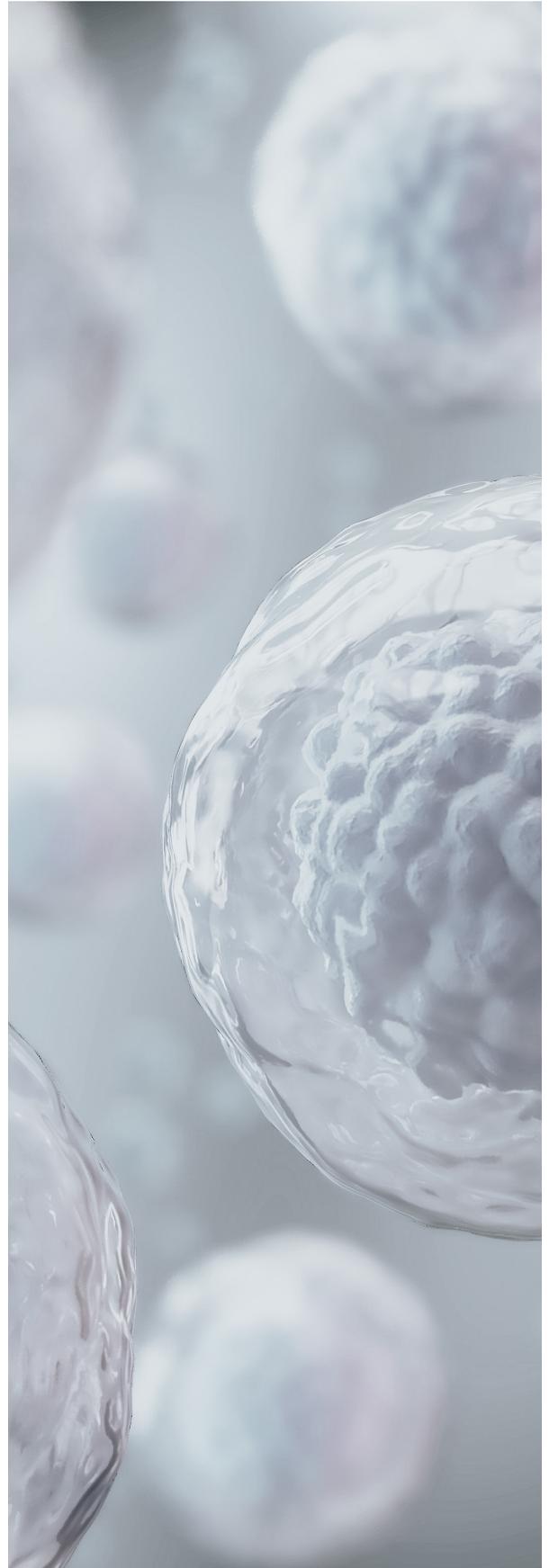
Traitement anti-âge de base

Traitement orthopédique de base

Traitement systémique et d'immunomodulation

Traitement par micro-greffes cellulaires autologues et ultrafiltrées

Traitement de la dysfonction érectile



Santé Sexuelle

L'unité de Santé Sexuelle du SHA se concentre sur le bien-être sexuel d'un point de vue global et intégratif par le biais d'une approche multidisciplinaire.

CONSULTATION DE SANTÉ SEXUELLE **nouveau**

225 €

Évaluation médicale avec un spécialiste de la santé sexuelle qui procède à une évaluation intégrale de la situation actuelle du patient, y compris les aspects physiques, émotionnels et psychologiques, qui sert de diagnostic initial de l'état de santé du patient et permet de recommander des tests diagnostiques et des traitements spécifiques, le cas échéant.

CONSULTATION AVEC UN EXPERT EN ENDOCRINOLOGIE **nouveau**

225 €

Évaluation complète de l'axe neuroendocrinien pour vérifier le fonctionnement hormonal de l'organisme, afin de mettre en œuvre les traitements les plus appropriés si nécessaire et selon le cas.

CONSULTATION DE GYNÉCOLOGIE

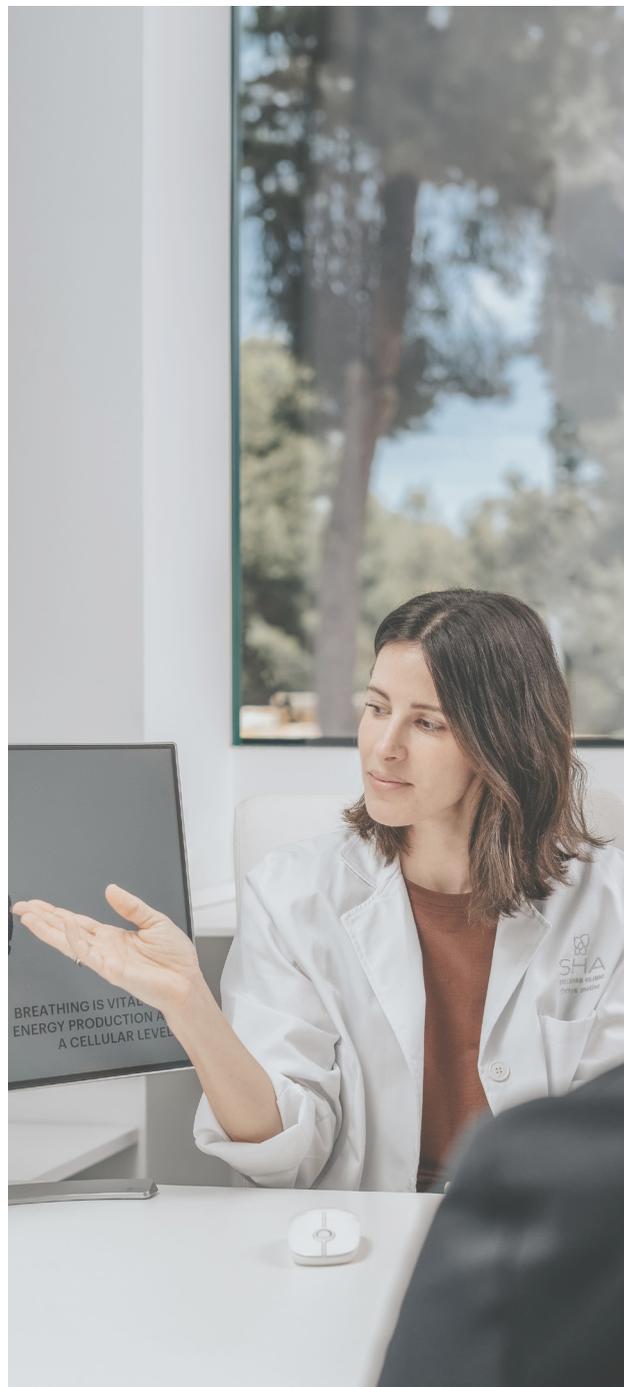
300 €

Nous évaluons les antécédents médicaux et la situation gynécologique actuelle de la patiente. Grâce à un examen physique détaillé et à un questionnaire, les principales préoccupations sont abordées et des recommandations personnalisées sont fournies pour conserver une santé intime féminine optimale.

CONSULTATION D'UROLOGIE

300 €

Procédure qui consiste en l'utilisation de techniques de consultation urologique pour un examen des antécédents du patient, ainsi qu'un bilan de la situation actuelle de l'appareil urinaire. En cas de dysfonctionnement érectile, des études approfondies sont effectuées, selon le cas, avec divers tests et/ou traitements spécifiques, afin d'apporter des solutions personnalisées.



TESTS DIAGNOSTIQUES

Tests génétiques métaboliques

1.750 €

Étude génétique complète comprenant 3 tests: Estrogènes, Thrombogènes et Sporadicgènes, qui visent à détecter les variantes génétiques liées au métabolisme des œstrogènes, aux récepteurs d'œstrogènes, à la progestérone et aux gènes associés à la thrombose ou au cancer du sein, pour évaluer ainsi des risques possibles pour la santé de la patiente.

TRAITEMENTS

Emsella **pack x3** **nouveau**

250 €

Traitement qui stimule la région du périnée par des contractions électromagnétiques profondes afin d'améliorer la circulation sanguine dans la région et de rétablir le contrôle neuromusculaire. Conseillé en cas d'incontinence urinaire et/ou fécale chez les hommes et les femmes, de dysfonctionnement érectile ou de faiblesse extrême du périnée.

Emfemme **nouveau**

900 €

Procédure non invasive de radiofréquence pour le traitement de la laxité vaginale et de la dysfonction sexuelle qui procure de la chaleur de façon homogène dans toute la zone vaginale interne et/ou externe, afin d'augmenter la circulation sanguine locale, ainsi que le remodelage des fibres d'élastine et de collagène.

Rajeunissement Intime Féminin

Partiel 1000 € | Complet 1500 €

Traitement de rajeunissement génital non chirurgical par laser qui permet de prévenir les infections, d'améliorer le périnée et de réduire l'incontinence urinaire. Technologie de pointe pour un rétablissement complet de la santé intime de la femme.

Rajeunissement Viril par Ondes de Choc

400 €

Traitement utilisé pour améliorer les problèmes de dysfonction érectile. Bien qu'elle ne soit pas insensible, cette technique est indolore et on la réalise en plusieurs protocoles (continu ou intermittent). Elle consiste à appliquer directement sur la surface à traiter des ondes radiales de faible intensité qui pénètrent (jusqu'à 40 mm) dans le tissu, provoquant ainsi un microtraumatisme basculant qui améliore la circulation et crée des vaisseaux sanguins auparavant inexistantes. Contre-indiquée uniquement en cas de traitement anticoagulant.



Santé dentaire

Le SHA vous offre la possibilité de profiter de votre séjour pour rentrer chez vous avec des dents plus saines et/ou plus belles. Notre unité de santé et d'esthétique dentaires propose des soins de santé bucco-dentaire qui ont recours aux techniques les plus avancées au monde pour offrir des résultats efficaces en une seule séance.

DIAGNOSTIC PAR IMAGERIE NUMÉRIQUE

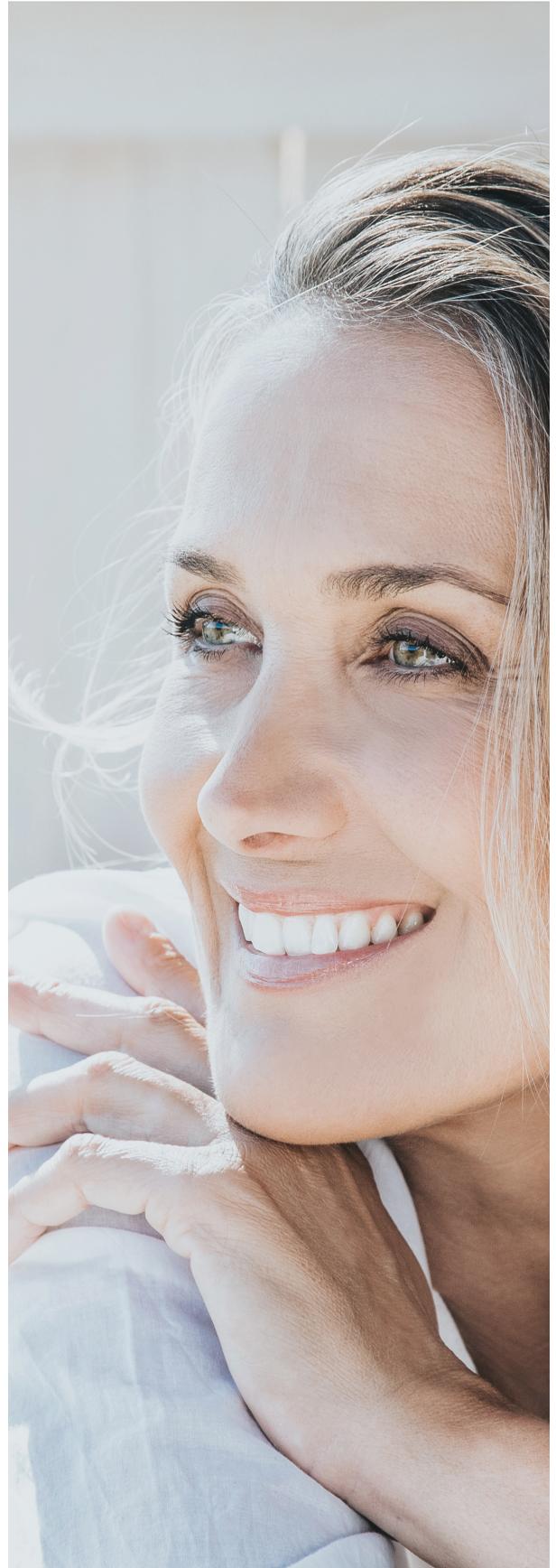
Technique d'exploration par imagerie numérique (gratuite) qui permet d'obtenir des images détaillées de vos dents afin d'effectuer un diagnostic approfondi et ainsi de définir les procédures et les traitements les plus appropriés à vos besoins.

ODONTOLOGIE

Notre équipe de professionnels des différents domaines de l'odontologie et de la dentisterie esthétique est préparée pour traiter et résoudre toutes sortes de cas le plus rapidement possible, tout en étant fidèle à tous les principes et à la philosophie du SHA, consistant à prendre en charge intégralement la personne et à être le moins invasifs possible pour obtenir les meilleurs résultats.

- **Technologie avancée en odontologie et esthétique dentaire.**
- **Vaste offre de services :** blanchiment, reconstructions esthétiques et prophylaxie dentaire complète, implants, prothèses (sans métal) et chirurgies.
- **Équipements de pointe** en radiologie et implantologie.

Tout cela nous permet d'optimiser le temps et d'atteindre des résultats très visibles en quelques jours.



Autres Spécialités Médicales

CONSULTATION DE MÉDECINE BIOLOGIQUE

220 €

La médecine biologique et antihomotoxique évalue l'organisme dans son ensemble en tenant compte de l'ensemble des données fournies par la médecine conventionnelle et en observant les liens entre les organes, les tissus et les émotions. Cette spécialité vise à stimuler la capacité d'autoguérison de notre corps pour la prévention et le traitement des maladies, en modifiant les habitudes liées au mode de vie, à l'alimentation, etc. Elle a pour objectif de faire en sorte que les défenses de l'organisme fonctionnent de nouveau correctement.

CONSULTATION DE TRAUMATOLOGIE ET TRAITEMENTS DE LA COLONNE VERTÉBRALE

225 €

Évaluation des maladies de la colonne vertébrale visant à identifier le traitement le mieux adapté, selon l'état ou le type de douleurs.

Infiltration d'ozone dans 4 zones	500 €
Infiltration d'ozone dans plus de 4 zones	700 €
Infiltration de collagène dans 4 zones	500 €
Infiltration de collagène dans plus de 4 zones	700 €
Infiltration de Noltrex	900 €

CONSULTATION DE CARDIOLOGIE

300 €

CONSULTATION DE PSYCHIATRIE

300 €



Services médicaux généraux

CONSULTATIONS

CONSULTATION DE MÉDECINE GÉNÉRALE

180 €

Évaluation complète de l'état de santé réalisée qui privilégie avant tout les aspects pouvant être améliorés par nos traitements et services. Elle comprend également un examen physique.

TRAITEMENTS

NÉBULISATION DÉTOX PULMONAIRE

Séance 200 €

Traitement par nébulisation bronchique de N-acétylcystéine, d'oxygène et d'ipratropium conseillé pour les patients fumeurs souffrant de bronchite chronique, d'emphysème ou d'autres pathologies liées aux voies respiratoires.

BIOPTRON

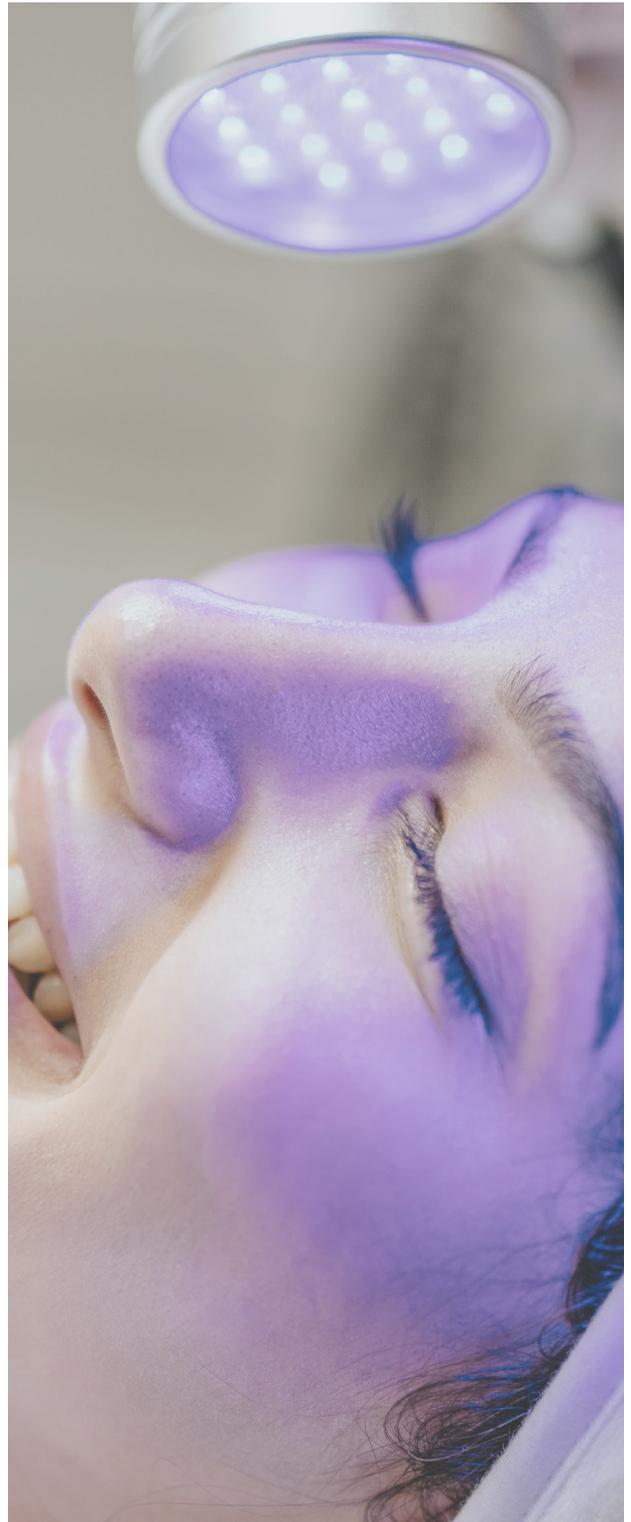
Séance 100 €

Procédure de blocage de la glande pinéale par la lumière polarisée. Conseillée pour accélérer la guérison des blessures, soulager la douleur, renforcer le système immunitaire et réduire les lésions cutanées liées à l'inflammation, ainsi que les effets du trouble affectif saisonnier et du jet lag. Uniquement contre-indiquée pour les patients atteints de rétinopathies ou de porphyre (hypersensibilité à la lumière).

FERROTHÉRAPIE

Séance 200 €

Procédure d'application parentérale de fer, de cyanocobalamine et d'acide folique chez les patients souffrant d'anémie causée par une carence en fer, en vitamines ou une mauvaise alimentation.



À PRENDRE EN COMPTE

L'ensemble de nos traitements médicaux doivent être prescrits suite à une consultation médicale, y compris les tests en laboratoire.

Médecine Holistique



Les thérapies naturelles et les traitements complémentaires proposés par SHA figurent parmi les plus efficaces et éprouvés. Chacun d'eux a été soigneusement sélectionné après en avoir testé l'efficacité. Leur objectif est de réactiver le pouvoir de régulation et d'autorégénération que possède l'organisme et qui est fréquemment bloqué ou affaibli par de mauvaises habitudes. En général, nous privilégions les solutions holistiques visant à renforcer le système immunitaire, ainsi que le pouvoir guérisseur et purificateur du corps.

Médecine Traditionnelle Chinoise pack x5

CONSULTATION DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE + SÉANCE INITIALE

180 €

Diagnostic oriental avec séance de médecine traditionnelle chinoise (acupuncture, lampe chauffante électromagnétique ou les deux, selon l'avis du thérapeute). Les voies de mouvement bioénergétique (Chi) à travers le corps sont modifiées par l'insertion douce de petites aiguilles ou l'application de chaleur localisée (lampe chauffante électromagnétique) afin d'équilibrer, de tonifier ou de calmer des fonctions d'organes spécifiques. Les deux disciplines ont été reconnues et approuvées par l'Organisation mondiale de la santé.

SÉANCE D'ACUPUNCTURE

30 min · 140 €

L'acupuncture stimule l'aptitude du corps à préserver et à retrouver la santé, en agissant sur l'équilibre et l'harmonie entre les différents organes à travers le bon flux de l'énergie.

Santé énergétique pack x5

ÉVALUATION DE LA SANTÉ ÉNERGÉTIQUE

150 €

Au moyen de mesures scientifiques du champ électromagnétique, nous évaluons l'état de santé

énergétique en insistant sur les causes qui produisent les déséquilibres, afin de proposer des stratégies thérapeutiques capables de les améliorer. Dans ce but, nous utilisons une technologie de pointe qui nous permet de délivrer des graphiques sur votre état actuel et de détecter des zones d'amélioration.

TRAITEMENT ÉNERGÉTIQUE INTÉGRAL nouveaux

50 min · 180€

Il repose sur la capacité d'améliorer le potentiel membranaire de chaque cellule afin de renforcer la microcirculation, le métabolisme et la production d'énergie. Il intègre deux importantes thérapies bioénergétiques (la chaleur infrarouge lointaine de champs électromagnétiques pulsés et la thérapie électromagnétique à basse fréquence). Il permet d'améliorer la santé dans tous les domaines (physique, émotionnel et mental) et de rééquilibrer les mécanismes d'auto-récupération et d'équilibre du corps. Après une évaluation initiale, notre spécialiste vous recommandera le nombre de séances nécessaires en fonction de votre profil, en les adaptant à vos besoins.

ÉQUILIBRE ÉLECTROMAGNÉTIQUE PAR INFRAROUGE LOINTAIN*

30 min · 125 €

Ce traitement renforce les points faibles détectés lors de l'évaluation de l'état énergétique au niveau physiologique. Il combine deux thérapies bioénergétiques importantes — chaleur infrarouge lointaine par champs électromagnétiques pulsés et équilibre électromagnétique optimum par biorésonance —, qui agissent avec une grande précision sur les points les plus vulnérables de la santé, en l'optimisant du point de vue électromagnétique. Cela

*Une consultation préalable d'évaluation de la Santé Énergétique est nécessaire.

permet de renforcer la santé à tous les niveaux (physique, émotionnel et mental) et de rééquilibrer les mécanismes d'autoguérison du corps. Après une évaluation initiale et en fonction du profil, notre spécialiste recommandera un nombre de séances qu'il adaptera aux besoins du patient.

Ostéopathie pack x3

SÉANCE D'OSTÉOPATHIE STRUCTURELLE

50 min · 200 €

La manipulation ostéopathique consiste en un système de techniques pratiques visant à soulager la douleur, à restaurer les fonctions et à favoriser la santé et le bien-être. L'ostéopathie repose sur la conviction que tous les systèmes du corps fonctionnent ensemble et sont liés les uns aux autres. Les troubles d'un système pouvant se répercuter sur le fonctionnement d'autres systèmes, on considère qu'il s'agit d'une pratique holistique et intégrative.

SÉANCE D'OSTÉOPATHIE CRÂNIO-SACRÉE

50 min · 200 €

Le système crânio-sacré entoure le cerveau et la moelle épinière, des organes vitaux dans le développement de la santé et du bien-être. Cette technique manuelle, qui repose sur la réalisation de mouvements délicats sur les os du crâne, améliore le pompage du liquide céphalorachidien et aide à la détection et à la correction d'éventuels déséquilibres ou blocages pouvant être à l'origine de dysfonctionnements sensoriels, moteurs ou neurologiques.

SÉANCE D'OSTÉOPATHIE VISCÉRALE

50 min · 200 €

Cette technique ostéopathique est basée sur le concept selon lequel tous les viscères ont besoin d'être stimulés pour fonctionner correctement, de même que toute autre structure corporelle. Au moyen de mobilisations manuelles, elle parvient à réactiver les organes et leur interaction, tout en garantissant l'équilibre structurel de l'organisme.

Hydrothérapie du côlon

SÉANCE D'HYDROCOLONOTHÉRAPIE*

50 min · 175 €

Nettoyage doux et absolument hygiénique du gros intestin avec de l'eau filtrée et tiède pour éliminer tout déchet toxique produit par le stress, le manque de fibres dans les aliments et en particulier par une alimentation déséquilibrée. Ces facteurs altèrent le fonctionnement de l'intestin et contribuent au développement de symptômes et/ou de maladies tels que : maux de tête, arthrite, ostéoporose, douleurs articulaires, flatulences, carences en vitamines, allergies, hypertension, vieillissement prématuré, perte de vitalité, fatigue, dépression, manque de concentration, agressivité, états d'anxiété, défenses faibles, affections cutanées et bien d'autres encore. Ce traitement constitue une véritable réhabilitation intestinale, car il régule les mouvements péristaltiques et améliore la flore intestinale.



*Exige une consultation de validation des traitements au préalable.

Santé Cognitive



Notre objectif est de vous permettre de profiter de tout votre potentiel, aussi bien au niveau physique qu'au niveau mental et émotionnel. À cette fin, Le SHA dispose d'une unité dont l'approche est multidisciplinaire. Elle permet d'utiliser les connaissances scientifiques actuelles les plus éprouvées en les alliant aux possibilités qu'offrent les nouvelles technologies, afin de réaliser une évaluation de l'état mental, ainsi qu'une série d'exercices et d'activités visant à développer tout le potentiel stocké dans l'esprit.

La personne n'améliore pas uniquement sa situation actuelle ; elle acquiert également un certain nombre d'outils et de connaissances pour renforcer et prendre soin de sa santé mentale chez elle.

Santé Cognitive pack x3

CONSULTATION D'ÉVALUATION NEUROCOGNITIVE

225 €

Évaluation des fonctions supérieures comprenant un entraînement sur des éléments clés tels que la relaxation, la concentration et le dépassement des phobies, à l'aide des technologies logicielles et matérielles les plus innovantes. Recommandée pour exercer et optimiser ses capacités intellectuelles et prévenir la maladie d'Alzheimer.

PHOTOBIMODULATION CÉRÉBRALE

Séance 200 €

Système innovant à base de LED qui applique une lumière de différentes longueurs d'onde produisant ce que l'on nomme la photomodification mitochondriale à des fins thérapeutiques. Il s'agit d'une stimulation infrarouge à proximité du cerveau qui déclenche la réparation cellulaire, ce qui entraîne une augmentation de l'énergie, une amélioration notable des performances générales et un effet positif sur l'humeur, tout en permettant de réduire la consommation de médicaments. Recommandée en cas de fatigue, de stress, d'insomnie, de dépression, d'anxiété ou de lésions cérébrales traumatiques.

STIMULATION TRANSCRÂNIENNE ÉLECTRIQUE

Séance 400 €

Technique qui utilise l'effet Neuropriming pour parvenir à augmenter la plasticité dans le cerveau avant une activité, et à en renforcer plus rapidement les connexions. Cela permet de moduler le fonctionnement de zones spécifiques du cerveau en utilisant des impulsions bioélectriques.

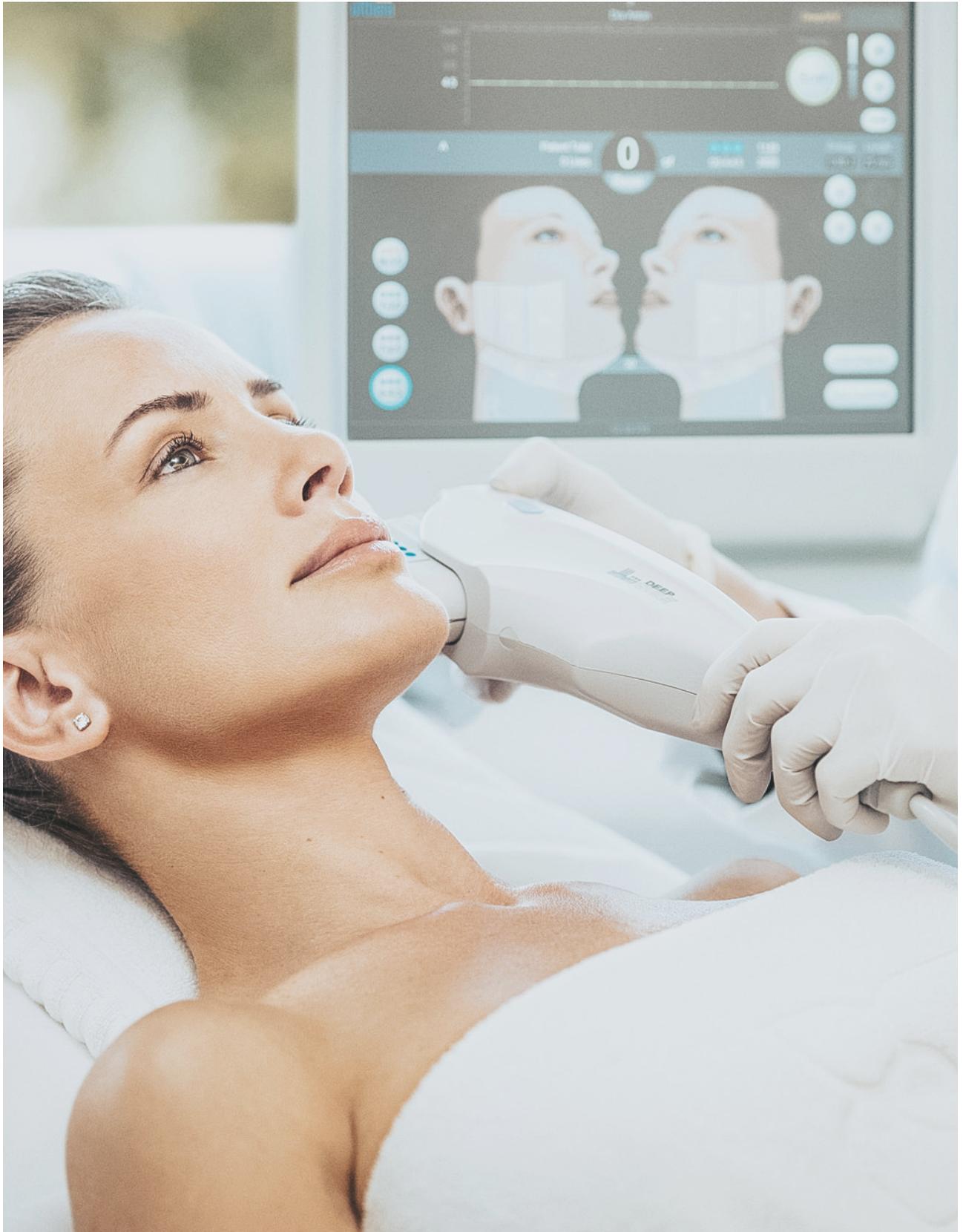
Elle est particulièrement recommandée dans les processus de guérison en cas d'AVC et de dommages cérébraux, de douleur, de dépression, d'acouphènes, de migraine et de troubles addictifs, mais également pour l'entraînement des fonctions cognitives.

NEURO-RÉGULATION

Séance 110 €

Il s'agit d'un traitement qui agit sur la réponse neuronale. Il repose sur l'application de signaux électriques sur des zones spécifiques de la peau. Ces signaux stimulent le cerveau à sécréter des substances essentielles pour désynchroniser les situations, en activant les mécanismes d'auto-récupération. Il est utilisé pour traiter les processus inflammatoires aigus, les douleurs chroniques et aiguës. Grâce à son propre mécanisme de fonctionnement, il peut être appliqué à une multitude de situations de déséquilibre, et non seulement aux pathologies liées à la douleur.

Esthétique Avancée



Chez SHA, nous sommes convaincus que l'apparence physique est un facteur primordial pour atteindre l'équilibre entre le corps et l'esprit, se sentir bien dans sa peau et gagner en confiance en soi. À cette fin, nous disposons d'unités spécialisées en médecine dermo-esthétique, en santé capillaire et en santé dentaire, ainsi que d'un vaste choix de traitements esthétiques et de beauté utilisant les procédures manuelles et technologiques les plus avancées, avec des experts ayant une grande expérience. Nos traitements sont très peu invasifs et permettent de rajeunir considérablement l'aspect physique, mais aussi de retarder les signes du vieillissement en renforçant la beauté naturelle du corps.

Médecine dermo-esthétique

Constituée de spécialistes de renommée internationale, l'unité dermo-esthétique du SHA combine à la perfection les techniques manuelles et avant-gardistes très peu invasives, à travers une procédure simple et rapide reposant sur une évaluation médicale initiale, un diagnostic et une action.

Elle permet d'obtenir d'excellents résultats et de revenir immédiatement à une activité normale, quelle que soit la pathologie à traiter : flaccidité, graisse localisée, lésions ou problèmes capillaires.

CONSULTATION AVEC UN MÉDECIN SPÉCIALISTE

180 €

Lors de la consultation de médecine dermo-esthétique, nous réalisons un diagnostic en deux phases au niveau esthétique – visage et corps – guidé par l'expérience de nos professionnels. Ceux-ci fournissent des conseils esthétiques complets pour déterminer et proposer les traitements les plus adaptés à vos besoins, parmi le vaste choix proposé par le SHA.

SOINS DERMO-ESTHÉTIQUES

SOINS DU VISAGE

- Traitement Fenix qui stimule l'action du collagène naturellement par l'application de microponctions pour activer le processus de régénération cellulaire et rendre la peau plus jeune et sans marques telles que des rides, des cicatrices ou des taches.
- Mésothérapie revitalisante pour le visage, les mains, le cou et le décolleté, grâce à l'utilisation d'acide hyaluronique ou de peptides biomimétiques, selon les cas.
- Soins du visage réaffirmant avec Radièse.
- LipRefresh - Rajeunissement des lèvres.
- Plasma enrichi en plaquettes du visage.
- Comblement des sillons et rides périorales, des pommettes et des tempes (Juvederm, RX Teoxane).
- Traitement des rides d'expression à base de toxine botulinique.

SOINS DU VISAGE AVEC

RECOURS À LA TECHNOLOGIE

Emface* **nouveau**

Technique innovante qui produit un effet raffermissant en stimulant la musculature faciale, car elle traite simultanément la peau et les muscles de la zone, sans laisser de trace esthétique. Sans utiliser d'aiguilles ni de remplissages et sans produire d'hématomes. Cela produit un effet lifting discret avec un aspect très naturel et une diminution des rides.

*Si le traitement concerne un homme, il doit venir après s'être rasé le visage

Lumière intense pulsée (IPL)

Elle est utilisée dans le traitement de la dilatation des capillaires sanguins du visage, de la pigmentation et de la photoépilation.

Ultherapy

Soin utilisant des ultrasons hautement focalisés de haute intensité pour obtenir un lifting naturel de la peau du visage, du cou et du décolleté. Il s'agit d'un seul traitement annuel qui n'est pas invasif et stimule le collagène.

Dual Fraxel Laser

Traitement au laser microfractionné pour éliminer les taches provoquées par le soleil.

Clear & Brilliant

Traitement consistant à utiliser le laser microfractionné sans période de récupération pour resserrer les pores et améliorer la texture et la luminosité de la peau.

Thermage FLX

Traitement médical non invasif par radiofréquence permettant d'obtenir un lifting naturel.

Biostimulation Four Season

Revitalisation de la peau grâce à une méthode anti-âge innovante qui permet d'obtenir des effets revitalisants immédiats, quelle que soit l'époque de l'année, même pendant les mois de grande exposition au soleil.

LEDS Medical

En disposant des LED sur le visage, nous parvenons à biostimuler la peau et à augmenter le flux sanguin. Possède des propriétés anti-inflammatoires, bactériologiques, régénératrices et dépigmentantes.

SOINS DU CORPS**Mésothérapie corporelle**

Pour effectuer un drainage lymphatique en agissant sur la graisse localisée.

Radiesse

Soin de comblement injectable qui stimule naturellement la production de collagène et restaure le volume, avec des résultats rapidement visibles et durables.

Acide hyaluronique

Soin de compensation du volume par application d'acide hyaluronique.

Profilo

Administration d'acide hyaluronique plus pur aux propriétés très spécifiques pour stopper la flaccidité, le manque d'hydratation et réduire le vieillissement de la peau sans lui ajouter de volume, en la nourrissant de manière cellulaire.

**SOINS DU CORPS AVEC
RECOURS À LA TECHNOLOGIE****Thermage FLX**

Traitement pour la flaccidité de la peau de l'abdomen, des bras, des jambes, du fessier et des genoux.

Liposonix

Traitement qui détruit les graisses localisées de la taille, de l'abdomen, des cuisses, des bourrelets et des genoux pour perdre quelques centimètres sans avoir recours à la chirurgie.

Dual Fraxel Laser

Soin indiqué pour traiter les dommages du soleil, les cicatrices et les vergetures.

Emsculpt® Neo

Traitement utilisant la radiofréquence et la technologie innovante HIFEM® (ondes électromagnétiques de haute intensité) pour brûler les graisses et développer les muscles de façon non invasive. Au cours du traitement, la sensation est semblable à celle des exercices musculaires très intenses.

CRYO Slim

Traitement utilisé pour réduire le poids et le volume de zones spécifiques du corps, et pour améliorer la texture et l'apparence de la peau. La cryothérapie active les muscles, apportant ainsi davantage d'oxygène aux cellules pour produire un raffermissement des tissus.

Santé capillaire

L'objectif est d'analyser le profil de chaque patient et de réaliser un diagnostic approprié, pour ensuite proposer l'une des nombreuses procédures permettant de renforcer les cheveux et de stopper la chute des cheveux, voire les techniques les plus avancées de greffe de cheveux.

DIAGNOSTIC

Lors de cette séance, nos experts appliquent la technologie Trichoscan pour effectuer un examen complet de la santé capillaire du patient, en analysant non seulement le présent, mais également l'avenir de ses cheveux.

TRAITEMENTS DE MÉDECINE CAPILLAIRE

MÉSOThÉRAPIE CAPILLAIRE RENFORÇANTE

320 €

Nous injectons dans le derme des cheveux un cocktail de vitamines et de médicaments à l'efficacité scientifiquement prouvée pour le traitement de l'alopecie androgénétique, stimulant ainsi la régénération tissulaire et la croissance du follicule pileux.

ThÉRAPIE À BASE DE FACTEURS DE CROISSANCE CAPILLAIRE

380 €

Nous injectons dans le derme du cuir chevelu du plasma riche en plaquettes, en protéines bioactives et en facteurs de croissance.

GREFFE DE CHEVEUX

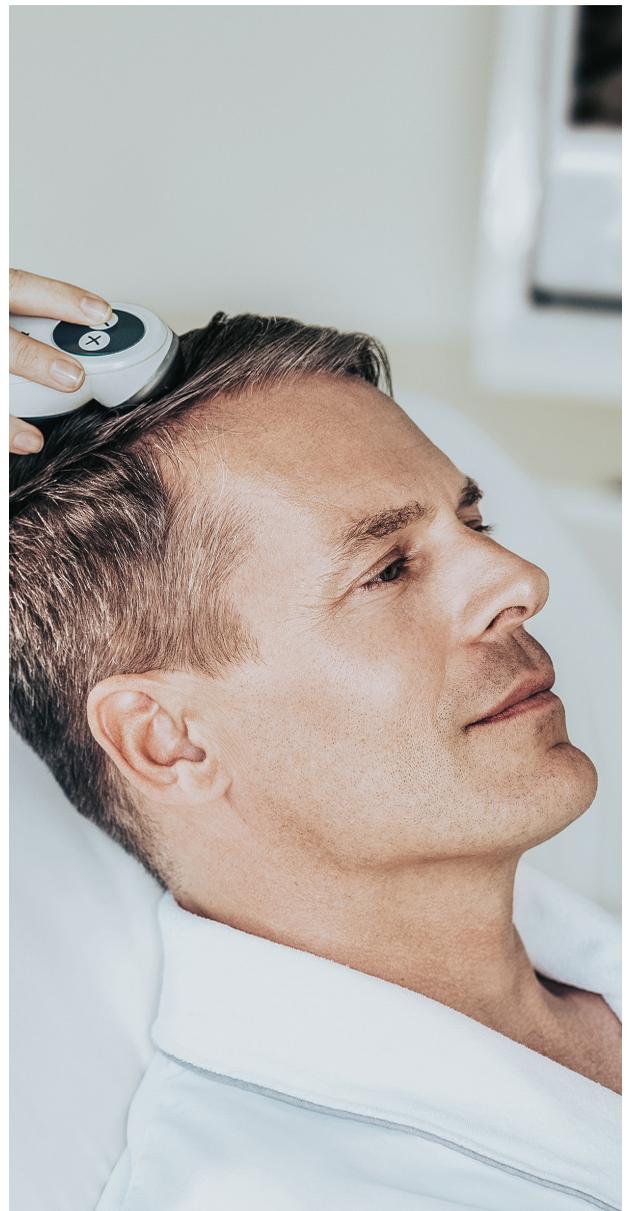
La technique de greffe manuelle mécanisée que nous utilisons au SHA nous permet d'extraire les cheveux de toute la zone donneuse de la tête et utilise des diamètres d'incision de 0,8 mm maximum pour l'extraction des unités folliculaires. Après les avoir préparées minutieusement au microscope, ils sont implantés dans la zone réceptrice par le biais de micro-incisions.

Cette technique est connue sous le nom de FUE (Follicular Unit Extraction ou extraction d'unités folliculaires). On la réalise sans suturer ou inciser la zone donneuse et avoir recours à une chirurgie invasive. Elle est considérée comme la technique

de transplantation capillaire la plus avancée. Elle consiste à implanter chaque cheveu un par un en laissant une petite lésion qui ne nécessite pas de points de suture et qui guérira spontanément, sans cicatrice visible postérieure.

Grâce au prélèvement de greffons dans les zones à l'arrière et sur les côtés de la tête, qui possèdent des récepteurs hormonaux n'étant pas affectés par l'hyperactivité enzymatique, il est possible de faire en sorte qu'une fois greffés ailleurs, ils ne tombent pas et continuent à se développer normalement.

Cette procédure dure environ 7 à 8 heures, avec un coût qui peut varier entre 7000 et 9000 €, en fonction du nombre de follicules nécessaire à chaque intervention.



Esthétique dentaire

Le SHA prend soin de votre sourire : non seulement pour qu'il soit sain, mais aussi éclatant et harmonieux. À cette fin, nous proposons des traitements spécialisés avec une technologie de pointe qui permettent d'avoir un sourire esthétique parfaitement aligné.

TRAITEMENTS

DSD - Conception de sourire

Traitement esthétique mini-invasif qui permet d'harmoniser le sourire du patient grâce à la conception personnalisée et à l'application de facettes, à base de matériaux biocompatibles et ultra-esthétiques de dernière génération. Avant de créer le design numérique à l'aide de la technologie 3D CAD-CAM, nous effectuons une analyse faciale et dentaire, ainsi qu'une évaluation des aspects émotionnels, afin d'obtenir un sourire naturel correspondant aux caractéristiques morphologiques du patient. En effet, grâce à une approche personnalisée, nos spécialistes conçoivent et créent le sourire qui convient le mieux aux caractéristiques de votre visage.

Cela permet de corriger des problèmes tels que des dents mal alignées, décolorées, usées, fracturées ou écartées. L'utilisation de facettes en porcelaine, d'implants dentaires et d'autres solutions permet d'obtenir un sourire radieux et naturel. De plus, une conception minutieuse des proportions faciales et dentaires peut améliorer la symétrie du visage et souligner les caractéristiques individuelles du patient.

Outre les avantages esthétiques, le Dental Smile Design a aussi un impact sur la santé dentaire. En corrigeant l'alignement et l'occlusion des dents, il est possible de prévenir et de traiter des problèmes tels que l'usure excessive des dents, la malocclusion et les maladies parodontales. Cela favorise aussi une bonne fonction masticatoire et une meilleure hygiène bucco-dentaire, ce qui contribue au maintien d'une bouche saine à long terme, en procurant une solution complète pour améliorer à la fois l'esthétique et la santé dentaire.

Prophylaxie intégrale SHA. Comprend un aéropolissage avec des flash pearls, qui laisse la surface des dents parfaitement propre, lisse et sans taches. Il est possible de la compléter par une ozonothérapie dentaire et un gel bioadhésif à l'acide hyaluronique pour accélérer le rétablissement des gencives.

Diagnostic dentaire SHA. Radiovisiographie.

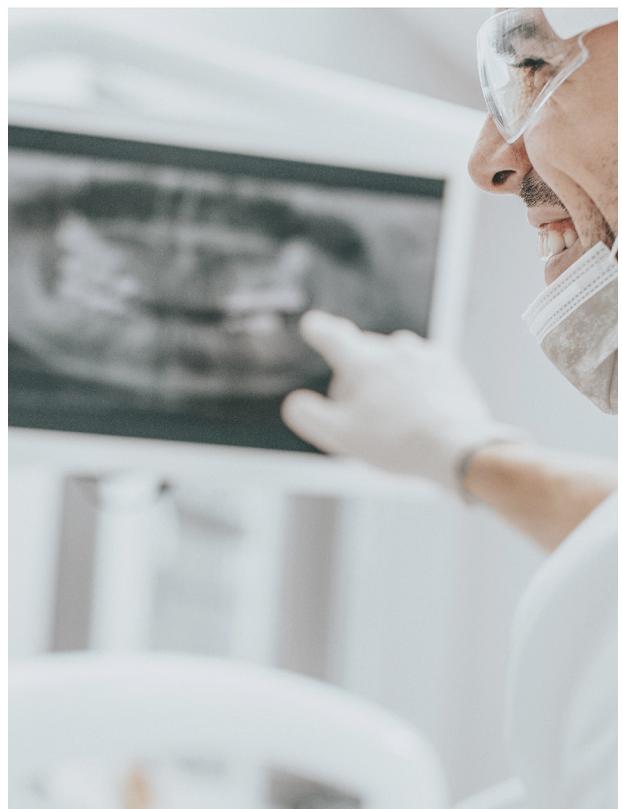
Blanchiment Advanced Tooth Brightening System. Permet plusieurs applications en une seule séance. N'abîme pas l'émail des dents.

Traitement de réhabilitation orale totale. Prothèse fixe en zirconium ou en porcelaine, terminée en 2 semaines uniquement.

Capacité chirurgicale. Chirurgie implantaire assistée par ordinateur, élévation sinusienne par impaction ou fenêtre, plasma riche en plaquettes (PRP), ajout d'os autologue et chirurgie pour l'extraction des troisièmes molaires retenues.

Ozonothérapie dentaire

Soins parodontaux et chirurgies.



Tous nos traitements peuvent être réalisés sous sédation générale consciente. Si vous êtes intéressé par l'un des services dentaires que nous proposons, veuillez consulter l'un de nos professionnels.

Soins du visage et du corps avec Technologie de pointe pack x5

En matière de beauté extérieure, les soins internes et externes sont essentiels pour garder une apparence saine et radieuse. Le SHA propose des traitements spécialisés, non invasifs, qui améliorent la beauté naturelle de la peau et des cheveux, en ralentissant le vieillissement et en apportant à la fois éclat, jeunesse et luminosité.

TRAITEMENTS SPÉCIALISÉS

VELA SHAPE®

25 min · 275 € (1 zone) | 50 min · 490 € (2 zones)

Procédure indolore et non invasive qui utilise la radiofréquence, la lumière infrarouge et la vacuothérapie pour réduire la graisse stockée dans des zones spécifiques telles que les cuisses, le fessier, la taille ou le ventre. Elle a également un effet qui réduit la cellulite et la circonférence des cuisses.

INDIBA® VISAGE OU CORPS

50 min · 180 €

Traitement de radiofréquence non invasif dont le principal objectif est de stimuler le rajeunissement cellulaire et la revitalisation, en apportant oxygénation et hydratation, tout en créant un effet tenseur sur la peau. Grâce à la fréquence brevetée de 448 kHz, il est possible d'avoir les effets biologiques suivants : biostimulation en activant la restauration et la réparation des cellules, vascularisation en augmentant l'apport sanguin vers les tissus, et hyperactivation en stimulant les processus métaboliques et l'activité cellulaire.

ICOONE® VISAGE OU CORPS

40 min · 200 €

Traitement de thérapie microalvéolaire qui travaille sur le tissu de la peau au moyen d'une technologie de pointe qui produit 1180 microstimulations dans chaque parcelle de la surface traitée. À l'aide de rouleaux spéciaux, une pression aspirative est réalisée pour entraîner une fragmentation de l'effet de vide, pour que les tissus récupèrent leur structure naturelle. Permet de raffermir, de remodeler et de combattre la cellulite avec une efficacité maximale sur des zones localisées difficiles à traiter avec d'autres techniques (intérieur des cuisses, abdomen, genoux, bras, bourrelets et fessier). Améliore également la rétention d'eau, le drainage lymphatique et le flux sanguin.

PRESSOTHÉRAPIE

20 min · 90 €

Soin de beauté qui favorise le drainage lymphatique via l'utilisation de la pression d'air, des pieds à la zone abdominale. L'alternance de la compression et de la décompression améliore le système circulatoire, réduisant ainsi les problèmes veineux et la sensation de jambes fatiguées et lourdes. En combinant cette thérapie avec une bonne alimentation et de l'exercice, il est possible d'obtenir des résultats plus rapidement. Il contribue également à éliminer les liquides, les graisses et les toxines qui provoquent cellulite, œdèmes, lymphoœdèmes et troubles veineux tels que varices.

SOINS DU VISAGE

SHA SKIN CURE signature

970 €

Cure faciale avec un haut niveau de personnalisation qui travaille de façon progressive sur les besoins de la peau, en poursuivant différents objectifs à partir d'un diagnostic détaillé, suivi d'une phase de préparation de la peau, afin d'obtenir le maximum de bénéfices dans la séquence des traitements qui sont effectués. Ce rituel est caractérisé par la synergie de principes actifs issus d'extraits végétaux, biomarins et biotechnologiques à des niveaux de concentration très élevés, et son protocole comprend 4 étapes.

Étape 1 : Diagnostic, préparation et hydratation de la peau

Étape 2 : Rituel de conditionnement personnalisé

Étape 3 : Rituel d'hydratation personnalisé

Étape 4 : Rituel de restructuration

BESPOKE FACIAL

50 min · 225 € | 75 min · 260 €

L'un de nos traitements personnalisés les plus exclusifs qui, grâce à une sélection spéciale de produits naturels et biologiques, permet d'obtenir des effets immédiats et visibles. Il nettoie, purifie, exfolie et rééquilibre le pH de la peau, en apportant vitalité, hydratation, oxygénation, élasticité, protection et réparation des tissus, pour avoir une peau à l'aspect plus jeune et radieux.

LUXURY EYES

40 min · 180 €

Soin intensif du visage qui produit un effet rajeunissant global sur le contour des yeux. Associe plusieurs technologies de pointe : le facteur de croissance bioidentique, la technologie brevetée Extremozyme, ainsi que l'application d'ingrédients actifs tels que l'acide L-ascorbique et l'acide hyaluronique, qui raffermissent, lissent, restaurent et hydratent la zone du contour, tout en réduisant de manière significative les poches et les cernes sous les yeux.

FACIAL RED CARPET

75 min · 250 €

Soin du visage très prisé par les célébrités pour afficher une peau impeccable. Sa formule est une combinaison exfoliante d'acides aminés, d'extraits botaniques et de quartz rose, qui s'applique par un massage énergétique. Cela permet de réduire l'hyperpigmentation et favorise le

renouvellement cellulaire, la fermeté et l'élasticité de la peau.

FACIAL FOAMING ENZYME

50 min · 205 €

Conçu pour raviver la peau dévitalisée et prendre soin des peaux sensibles. Il s'agit d'un puissant masque exfoliant moussant à base d'enzymes de papaye, d'ananas et d'acide glycolique qui, associés à des bioactifs spécifiques à l'effet apaisant et hydratant, donnent à la peau un aspect lisse et lumineux.

FACIAL HONEY ENZYME

50 min · 205 €

Soin à base de miel et de multiples vitamines antioxydantes, avec un peeling triactif qui régénère et nourrit la peau. Il convient à toutes les peaux, même s'il est particulièrement indiqué pour les peaux sèches et déshydratées.

RITUEL SAHO PURIFIANT

75 min · 260 €

Soin du visage nettoyant en profondeur, inspiré d'un rituel japonais en deux étapes. Tout d'abord, on nettoie le visage pour retirer tous les résidus gras, notamment le maquillage ou le sébum, puis on élimine les impuretés aqueuses et les cellules épithéliales mortes. Le parfait rituel détox.

RITUEL SAHO HYDRATATION PROFONDE

75 min · 260 €

Un élixir apaisant constitué de huit acides aminés essentiels qui nourrit et stimule la peau, tout en favorisant un effet hydratant immédiat. Les antioxydants et les pigments organiques qui composent ce rituel agissent ensemble pour lutter contre le dessèchement de la peau. Recommandé pour les personnes à la peau sèche, déshydratée, tendue ou délicate.

RITUEL SAHO RÉAFFIRMANT

75 min · 260 €

Une forte concentration d'antioxydants et d'ingrédients raffermissants (tels que le triple collagène, la coenzyme Q10, les acides aminés et l'extrait d'arbre à soie) crée la fusion parfaite pour rendre la peau plus ferme. Ce rituel atténue les lignes d'expression et les rides, pour donner au visage un aspect radieux et rayonnant de santé.

SOINS DU VISAGE COMBINÉS AVEC UNE TECHNOLOGIE DE POINTE

AGELESS YOUTH

90 min · 300 €

Soin du visage anti-âge révolutionnaire pour renouveler tout type de peau grâce à la combinaison parfaite entre les principes actifs de la nouvelle ligne Youth d'iS Clinical et la technologie Indiba. AgelessYouth nettoie, repulpe et raffermi le teint, tout en réduisant les rides et les lignes d'expression et en favorisant la régénération cellulaire.

SOIN RAJEUNISSANT SAKURA

75 min · 275 €

Combinaison parfaite entre le traitement Indiba et les extraits organiques. Grâce à un examen de la mémoire musculaire, on applique de l'énergie aux cellules pour retrouver l'apparence jeune et l'éclat naturel du visage. L'ingrédient essentiel de ce rituel complet est l'extrait de l'arbre légendaire de Sakura, le « cerisier du Japon ».

Parmi ses bienfaits, il répare les dommages génétiques causés par l'exposition aux rayons UV, et permet d'augmenter les taux de carnitine, favorisant ainsi la régénération de la peau.



Salon de beauté

Au SHA, il est également possible de prendre soin de son apparence quotidienne grâce à la grande gamme de services de coiffure que nous proposons. Vous pouvez recevoir des conseils personnalisés sur tous nos services de stylisme en fixant un rendez-vous préalable de 15 minutes avec l'un de nos spécialistes.

SERVICES DE COIFFURE

FEMMES

Coupe de cheveux	80 €
Shampooing, soin et coiffage	
courts	65 €
mi-longs	90 €
longs	105 €
avec extensions	130 €

Couleur

Qu'il s'agisse de mettre en valeur les nuances naturelles de vos cheveux avec des changements subtils, de couvrir les premières nuances de gris ou de changer à 180 ° les nuances et les textures. Nos spécialistes en colorimétrie vous aideront à définir la couleur idéale qui mettra en valeur votre beauté naturelle.

Retouche des racines 70 €

Traitement de coloration 100 €

Traitement de coloration personnalisée à partir de 160 €
(balayages, rootbeer, babylights)

Extensions capillaires devis personnalisé

Extensions de cheveux naturels, en fonction de vos besoins, pour afficher une chevelure avec plus de corps et de volume.

HOMMES

Coupe de cheveux 55 €

Shampooing et coiffage 40 €

Coupe et/ou rasage de la barbe 45 €

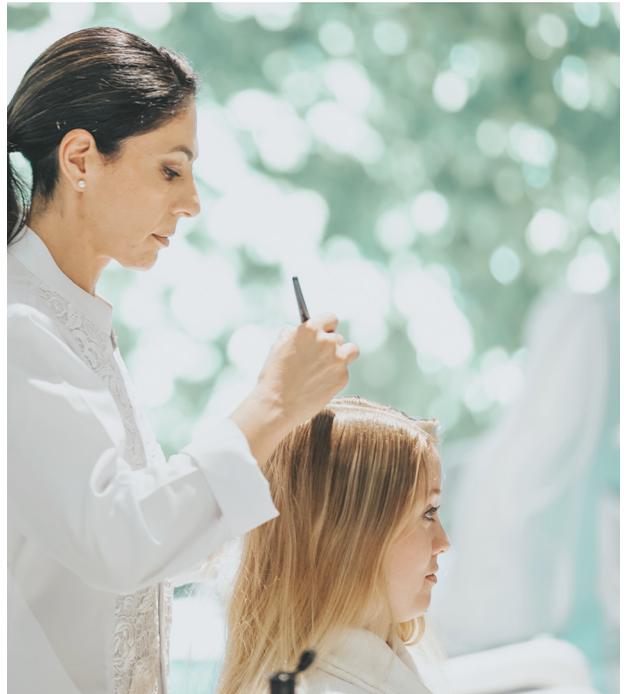
Coloration 65 €

SOINS CAPILLAIRES

AQUATTO

50 min · 225 €

Soin capillaire spécialisé qui répare et revitalise les cheveux abîmés en utilisant l'équipement Aquatto et des produits variés de soin et de réparation, sélectionnés en fonction des besoins spécifiques et du type de cheveux à traiter.



SOIN CAPILLAIRE SHA

50 min · 120 €

L'excès de produit a tendance à s'accumuler sur le cuir chevelu, ce qui nuit à la santé des cheveux en ralentissant leur croissance et en leur donnant un aspect terne et poreux. Ce rituel comprend une exfoliation rafraîchissante du cuir chevelu, suivie d'une application de notre masque nutrition SHA et d'un massage capillaire. Cela procure une plus grande stimulation du flux sanguin et une augmentation de l'apport d'oxygène dans le cuir chevelu.

OLAPLEX

50 min · 120 €

Nouvelle méthode qui reconstruit de façon permanente les parties des cheveux abîmés par une exposition répétée à des processus chimiques (teintures, décoloration, etc.). Ce traitement permet de reconstruire la chevelure à 100 % en l'aidant à récupérer sa force, sa structure et sa densité.

LISSAGE BIO*

courts 250 € | mi-longs 375 € | longs 500 € | extralongs 625 €

Lissage naturel de haute précision pour tout type de cheveux, sans formaldéhydes ni dérivés, pour un résultat et un aspect naturel avec une dose supplémentaire d'éclat, d'hydratation et de force.

*Exige une consultation préalable avec notre spécialiste.

RECONSTRUCTION TANNIQUE

120 min · 230 €

Traitement ayant pour objectif de reconstituer les acides aminés et la kératine des cheveux afin d'en améliorer la résistance, d'en réduire le volume et d'en augmenter la brillance naturelle. Indiqué pour les cheveux fragiles, sensibilisés et cassants.

SOIN DE RESTRUCTURATION DES BOUCLES

80 min · 150 €

Technique qui restaure les boucles naturelles des cheveux en restructurant, redéfinissant et donnant du corps à la fibre capillaire. Épure et hydrate en apportant brillance et luminosité.

BLOND REPAIR SYSTEM

80 min · 150 €

Équilibre le pH naturel des cheveux en arrêtant et en prévenant les cassures, les pointes fourchues et l'élasticité excessive due à l'alcalinité. Indiqué pour les cheveux exposés à des processus chimiques tels que des mèches, des décolorations, etc.

MICROPIGMENTATION

MICROBLADING DES SOURCILS*

110 min · 750 €

Idéal pour les personnes qui cherchent à augmenter la densité de leurs sourcils de façon naturelle. Cette technique personnalisée et précise permet de modifier la densité et la couleur des sourcils et afficher une apparence très naturelle. Un test d'allergie préalable est nécessaire (24-48 h).

MICROPIGMENTATION**

Maquillage semi-permanent qui aide à obtenir les résultats suivants :

Sourcils

110 min · 850 €

Redéfinit et précise leur forme pour un effet naturel et lifting du regard.

Yeux

110 min · 850 €

Regard plus expressif, application en noir ou estompage de la couleur.

Lèvres

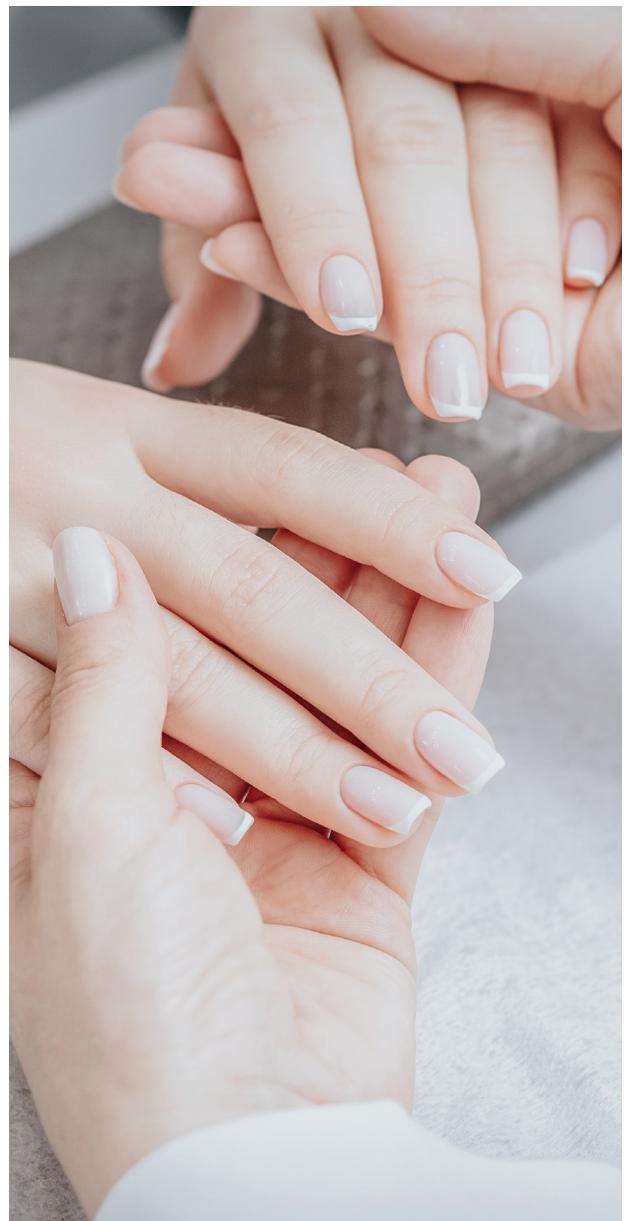
120 min · 1250 €

Corrige les imperfections et les asymétries ou donne plus d'épaisseur.

MANUCURE ET PÉDICURE

Manucure complète	140 €
Manucure express (sans vernis)	100 €
Manucure semi-permanente	160 €
Pédicure complète	140 €
Pédicure express (sans vernis)	100 €
Pédicure semi-permanente	160 €

Les faux ongles semi-permanents doivent être enlevés par un expert de cette technique afin d'éviter d'abîmer l'ongle. Le service coûte 30 € et doit être réservé avant tout autre service de manucure et de pédicure.



*Exige une consultation préalable avec notre spécialiste.

**En fonction des disponibilités.

Bien-être et équilibre intérieur



Disciplines du corps et de l'esprit pack x5

Exercer son esprit est essentiel pour restaurer et préserver le bien-être global. Plus encore, il est fondamental de prendre soin de l'équilibre entre le corps et l'esprit pour réaliser toutes les activités de routine efficacement, et ainsi obtenir des résultats positifs dans tous les aspects possibles pour chaque personne, notamment au niveau biologique, psychologique et social.

En règle générale, les disciplines corps-esprit réduisent les niveaux de stress et d'anxiété, ce qui permet d'affronter plus sereinement le quotidien. De plus, elles améliorent la stabilité émotionnelle, car elles permettent de conserver un état de pleine conscience et de calme.

YOGA

50 min · 140 €

Le yoga cherche à favoriser l'épanouissement personnel et l'harmonie du corps et de l'esprit. On le considère également comme la pratique de l'intention. Cette intention peut signifier toute chose que l'on souhaite cultiver : se sentir mieux, développer sa compassion, gagner en force, perdre du poids, devenir plus spirituel, gérer le stress, soulager la douleur et bien d'autres désirs.

TECHNIQUES DE MÉDITATION

50 min · 140 €

La méditation est l'état suprême du yoga et par conséquent la voie vers la pleine conscience et la réalisation de soi. En la pratiquant, on atteint un état d'équilibre et de paix mentale, ce qui permet de faire le plein d'énergie et de renforcer le maintien du bien-être physique et émotionnel. Parmi ses bienfaits, elle permet d'augmenter la capacité pulmonaire et la résistance aux efforts physiques, de revitaliser le corps, d'améliorer la digestion, de calmer l'anxiété et de mieux gérer les émotions.

PRANAYAMA | CONTRÔLE DE LA RESPIRATION

50 min · 140 €

Prana signifie énergie vitale. Lorsque la respiration est calme, l'esprit est serein. Cette technique permet d'apprendre à respirer correctement pour obtenir de nombreux bienfaits : augmenter la capacité pulmonaire et la résistance aux efforts physiques, revitaliser le corps, améliorer la digestion, calmer l'anxiété et mieux gérer les émotions.

MINDFULNESS

50 min · 140 €

Cette technique de relaxation d'inspiration bouddhiste aide à maîtriser les émotions et à être pleinement conscient de ce qui se passe ici et maintenant. Idéale pour lutter contre les troubles tels que la dépression ou l'anxiété.

À PRENDRE EN COMPTE

- À condition que la météo le permette, il est possible de réaliser toutes les activités en plein air, sur l'une des nos superbes terrasses, dans un cadre naturel incomparable. Vous pouvez en faire la demande à la réception de l'espace Wellness Clinic ou à votre Agenda Planner.
- Prix pour une séance individuelle. Si vous souhaitez ajouter une personne ou plus, veuillez nous consulter.

Santé émotionnelle pack x3

CONSULTATION DE PSYCHOLOGIE

180 €

Grâce à des règles de développement personnel et de renforcement de la volonté, ce suivi psychologique individualisé vous permettra de mieux gérer vos émotions, de contrôler vos pensées négatives et de résoudre les problèmes avec plus d'assertivité, notamment en cas de conflit, de doutes et de dépression.

SÉANCE DE COACHING ÉMOTIONNEL

180 €

Consultez l'un de nos experts en psychologie pour vous aider à améliorer votre état émotionnel. Vous pourrez ainsi profiter plus pleinement de la vie, avec l'équilibre dont nous avons tous besoin.

Gestion du stress pack x3

SÉANCE DE GESTION DU STRESS

170 €

Grâce à un diagnostic approfondi, notre spécialiste en gestion du stress vous aidera à identifier les facteurs internes et externes qui sont à l'origine du stress quotidien. Il agira ensuite sur les différents symptômes : frustration, perte de contrôle, difficulté à se détendre, pessimisme, etc. Vous pourrez ainsi retrouver votre santé émotionnelle et physique, tout en renforçant votre résistance au stress.



TRANSFORMATIVE BREATHING nouveau

940 €

Méthode innovante alliant les bienfaits du bain de glace au pouvoir thérapeutique de la respiration, à travers une technique pluridisciplinaire qui se traduit par une expérience immersive et transformatrice, tant sur le plan physique que mental.

Il s'agit d'une expérience immersive au cours de laquelle le patient est exposé à certains stimuli externes afin qu'il puisse réfléchir et apprendre des stratégies pour arriver à gérer de façon optimale ses émotions et/ou ses difficultés du quotidien.

Connue pour être utilisée par de nombreux sportifs d'élite, cette méthodologie comprend trois phases ou expériences : Breathing for Wellness, Emotional Detox Breathwork Therapy et l'Ice Bath.

PHASE 1 | BREATHING FOR WELLNESS

Séance de psychologie

Séance d'évaluation du patient permettant de déterminer ses motivations ou ses blocages sur le plan psychologique et de mesurer ses performances respiratoires. Explication des avantages et de l'importance de respirer correctement. Des conseils pratiques sont proposés à appliquer au quotidien.

Techniques de respiration

Le patient apprendra à prendre conscience et à valoriser l'importance de savoir respirer correctement, grâce à une série de techniques et d'exercices qui lui permettront de bien respirer, ce qui aura une influence positive sur son état physiologique et psychoémotionnel.

PHASE 2 | EMOTIONAL DETOX BREATHWORK THERAPY

Techniques de respiration

Séance de respiration accélérée pour activer le système nerveux sympathique, dont le rôle est d'apprendre à contrôler l'activation ou la désinhibition du système nerveux périphérique en vue d'éprouver des sensations similaires avant l'immersion dans le bain de glace.

Séance de psychologie

Séance finale pour évaluer tous les apprentissages acquis par le patient au cours de phases précédentes de Transformative Breathing, afin qu'il puisse appliquer ces techniques de respiration dans sa vie quotidienne.

PHASE 3 | ICE BATH*

Immersion dans un bain de glace à une température de 3°C, pendant au moins 2 minutes, où l'eau glacée agit comme un miroir de toutes les situations qui paralysent ou produisent des blocages. Renforce le système immunitaire, augmente la résistance au stress, réduit l'inflammation musculaire et les taux de cortisol.



*Exige une consultation de validation des traitements au préalable.

Traitements d'hydrothérapie pack x5

THÉRAPIE PAR L'EAU

WATSU®

50 min · 180 €

Thérapie qui combine des mouvements d'étirement doux avec des techniques d'acupuncture orientale et un massage shiatsu. Votre corps flottera dans l'eau tiède à une température agréable de 34 à 36 °C, ce qui permet de décompresser la colonne vertébrale, de mobiliser les articulations et d'étirer les muscles sans impact au niveau de ceux-ci. Idéale pour détendre le corps, améliorer la digestion et éliminer les effets du jet lag.

THÉRAPIE CRÂNIO-SACRÉE DANS L'EAU

50 min · 180 €

Traitement aquatique qui fusionne la technique Watsu® avec la thérapie holistique crânio-sacrée. Il a été conçu pour libérer les contractions et les restrictions dans les tissus conjonctifs et améliorer l'alignement fonctionnel, afin de faciliter les mécanismes d'autocorrection du corps. Il est particulièrement recommandé pour soulager les douleurs crânio-faciales, les migraines, les douleurs chroniques et aiguës de la nuque ou du dos, le bruxisme et les dysfonctionnements de l'articulation temporo-mandibulaire, ainsi qu'en cas d'insomnie, de fatigue, de stress, de fibromyalgie, de scoliose, de discopathie et de hernie discale, sans oublier les blessures sportives.

SÉANCES D'HYDROTHÉRAPIE

RITUAL MARIN SHA

75 min · 225 €

Le système lymphatique travaille conjointement avec les reins et le foie pour éliminer les toxines et les déchets de l'organisme. Cependant, comme ils ne possèdent pas de système de pompage naturel comme celui du cœur, ils ont besoin d'un soutien supplémentaire pour fonctionner convenablement.

Ce traitement stimule la lymphe grâce à un massage ciblé à base d'ingrédients marins, accompagné d'une exfoliation et d'un enveloppement drainant. Vous constaterez une amélioration immédiate du foie et de l'abdomen, ainsi qu'une sensation de légèreté.

CURE HYDROÉNERGÉTIQUE DÉTOX

50 min · 180 €

Un traitement purificateur et énergétique puissant qui comprend trois étapes :

Bain à remous à base d'huiles essentielles. Il procure un effet apaisant et purifiant, la chaleur aidant les huiles essentielles à pénétrer dans le corps.

Phyto-fangothérapie : un enveloppement d'algues à effet drainant, détoxifiant et revitalisant sur un lit de flottaison.

Hydrojet : jet d'eau sous pression qui redonne de l'énergie et de la vitalité tout en tonifiant le corps.

THÉRAPIE SOUS L'EAU

30 min · 160 €

Massage à effet vivifiant et thérapeutique qui consiste à appliquer de l'eau chaude sous pression par jet, ce qui entraîne de nombreux bénéfices dans l'organisme, notamment : il élimine les gonflements dus au blocage lymphatique, favorise la circulation sanguine et lymphatique, lutte contre la cellulite, redonne de l'élasticité et du tonus à la peau, améliore le métabolisme cellulaire, aide à augmenter la combustion des graisses et réduit l'oxydation, produisant ainsi un effet anti-âge.

Enveloppements corporels pack x3

ENVELOPPEMENT REMODELANT INTENSIF

75 min · 250 €

Soin corporel révolutionnaire cliniquement prouvé qui active le processus de lipolyse en éliminant les graisses indésirables sans effort ni inconfort, grâce à son principe actif, la lécithine hydrolysée, qui pénètre dans le derme en quelques secondes. Après l'application de ce principe actif, les bras, les jambes et l'abdomen sont enveloppés. Cet enveloppement offre une méthode qui réduit la silhouette de façon immédiate et durable, en éliminant avec succès les graisses dans les zones problématiques telles que les cuisses, les hanches et l'abdomen.

Soins du corps intensifs pack x3

CORPS « SLIM & FIT »

100 min · 290 €

Traitement anticellulite et amincissant constitué de quatre étapes pour s'attaquer à toutes les causes de la cellulite à la racine. Il améliore la circulation et a un effet lipolytique, ce qui permet de réduire la rétention de graisses et d'eau. Il permet de retrouver l'équilibre et de renouveler l'éclat naturel de la peau.

CORPS « FIRM & TIGHT »

100 min · 290 €

Procédure de lifting 3D non invasive qui raffermi la peau de l'intérieur en améliorant son élasticité et en compactant les tissus. Elle permet de rétablir l'apparence jeune du corps.



Massages pack x5

MASSAGES SIGNATURE

THÉRAPIE SHA DÉTOX signature

50 min · 170 € | 75 min · 230 €

Le massage SHA Détox contribue à éliminer les toxines qui empêchent les cellules de fonctionner correctement. Ce traitement combine des huiles essentielles adaptées à vos besoins et travaille sur le système circulatoire au moyen d'un drainage lymphatique réalisé avec des ventouses en verre. Cette technique de ventouses permet de stimuler le métabolisme, d'éliminer la rétention d'eau et de faciliter le processus d'épuration.

THÉRAPIE SHA PSAMMO signature

50 min · 190 € | 75 min · 260 €

La thérapie SHA Psammo (thérapie au quartz chaud) est une technique de guérison utilisée comme traitement médical dans l'Égypte ancienne pour soulager les douleurs musculaires et les inflammations, détoxifier le corps et éliminer le stress. Une expérience incomparable qui combine différentes techniques de massage avec une thérapie de guérison et le toucher magique de nos spécialistes du SHA.

MASSAGES TRADITIONNELS

MASSAGE RELAXANT

50 min · 160 € | 75 min · 210 €

Thérapie qui stimule et détend le tissu musculaire en libérant les tensions et en brisant progressivement les nœuds musculaires et les adhérences. Idéal pour calmer le système nerveux, augmenter le flux d'oxygène dans les muscles et aider à réduire l'anxiété et les tensions dans le corps.

MASSAGE DES TISSUS PROFONDS

50 min · 160 € | 75 min · 210 €

Technique thérapeutique qui consiste à exercer une pression ferme et à réaliser des mouvements lents pour agir sur les structures les plus profondes du tissu musculaire et du fascia, également appelé tissu conjonctif. Idéal pour soulager les douleurs et les tensions musculaires chroniques. Il contribue également à améliorer l'amplitude des mouvements des muscles et des articulations, et donc la rigidité.

THÉRAPIE CRÂNIO-CERVICALE

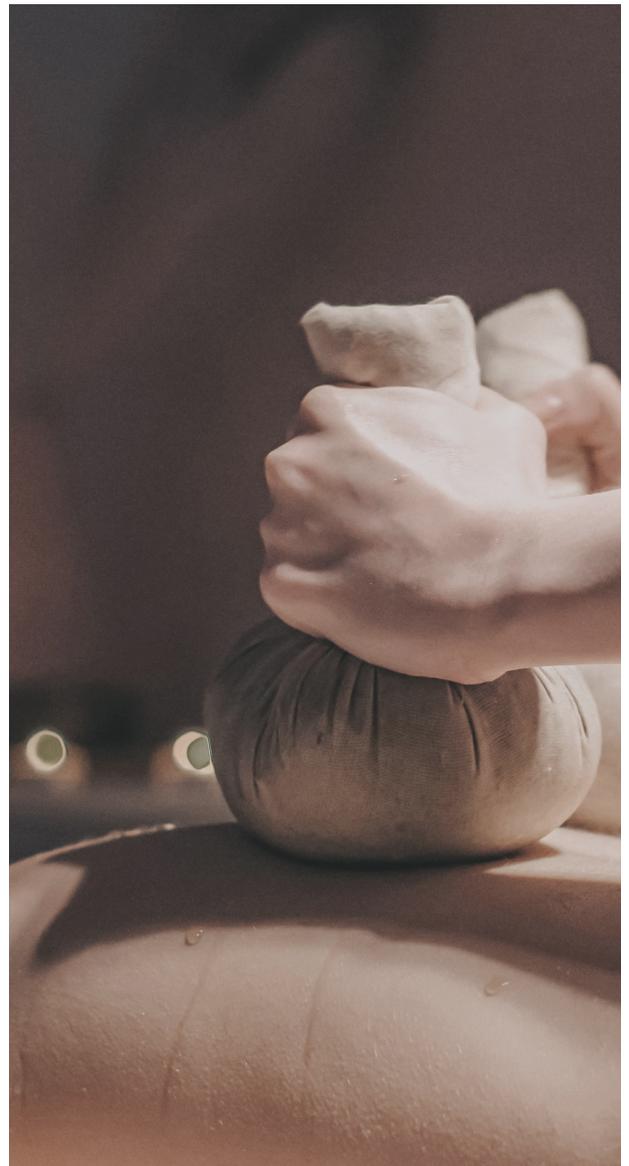
50 min · 160 €

Traitement manuel qui vise à libérer les tensions de la tête, du cou et de la partie supérieure du dos, ainsi que les blocages énergétiques. Il favorise la relaxation en produisant des réactions simultanées dans le reste du corps qui permettent d'équilibrer le système nerveux.

DRAINAGE LYMPHATIQUE

50 min · 160 €

Avec des mouvements de traction et de pompage délicat sur la surface de la peau, nous travaillons directement sur le système lymphatique pour activer la circulation, éliminer les toxines et prévenir la rétention d'eau. Particulièrement recommandé en cas d'œdème et de cellulite, mais également dans les processus détoxifiants.



THÉRAPIES SPÉCIALISÉES AYANT RECOURS À LA TECHNOLOGIE

MASSAGE SPORTIF AVEC THÉRAPIE D'IMPACT

50 min · 170 €

Thérapie décontractante visant à relâcher les muscles tendus, à augmenter le flux sanguin et, par conséquent, à faciliter la récupération musculaire après l'effort, afin d'améliorer vos performances après un exercice physique.

THÉRAPIE D'IMPACT ANTICELLULITE

50 min · 170 €

Thérapie localisée visant à réduire la cellulite en activant le flux sanguin dans les muscles profonds et superficiels des cuisses, du fessier et des jambes, grâce à la réalisation d'un drainage qui permet l'élimination du surplus de liquides dans le système lymphatique.

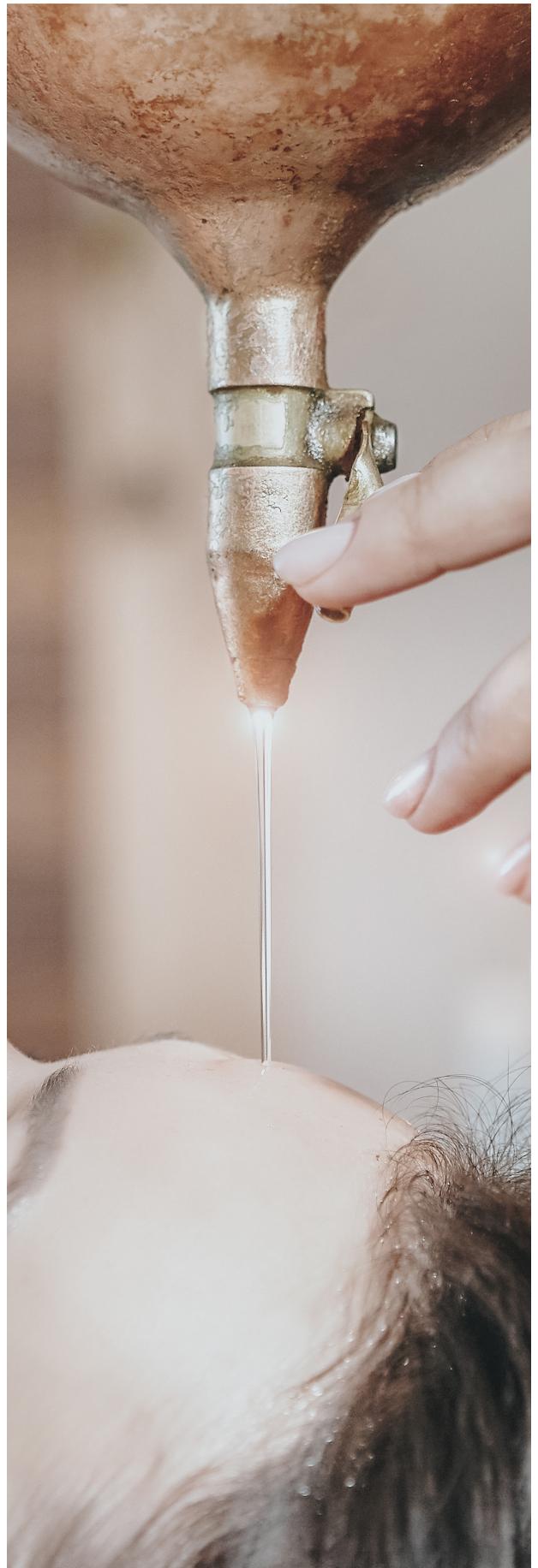
Le traitement commence par une thérapie d'impact (avec des appareils à percussion), suivie d'un massage circulatoire manuel pour finir de mobiliser le sang et la lymphe.

Thérapies Orientales pack x5

SHIRODHARA

50min · 190€ | 75min · 260€

Technique holistique ancestrale qui consiste à verser sur le front du patient un filet d'huile, préalablement sélectionné sur la base de sa constitution doshique, pour agir de manière corrective sur les éventuels déséquilibres physiques et émotionnels. En l'associant à deux techniques ayurvédiques (massage Champi et Abhyanga), nous avons créé l'algorithme idéal qui aide à synchroniser les ondes alpha du cerveau, pour favoriser la clarté mentale, améliorer la circulation sanguine, aider le corps à se détoxifier et également à réguler les sécrétions hormonales, améliorant ainsi les humeurs et donc les émotions.



MASSAGE ABHYANGA

50 min · 170 € | 75 min · 230 €

Massage ayurvédique ancestral de l'Inde, où l'on fait l'expérience d'un voyage émotionnel et d'un bien-être holistique grâce à des techniques et des huiles ayurvédiques tièdes aux propriétés thérapeutiques, qui contribuent à équilibrer le corps et l'esprit, et à faire en sorte que chaque mouvement soit effectué avec un sens et un objectif de rééquilibrage naturel.

NUAD BORAN (massage traditionnel thaïlandais)

50 min · 170 € | 75 min · 230 €

Massage dont la principale fonction est d'harmoniser le corps et d'éliminer les toxines. Une technique ancestrale qui consiste à effectuer une pression sur des points spécifiques avec des mouvements articulaires et des étirements. Améliore de façon considérable le flux d'énergie et procure une sensation de bien-être et d'équilibre.

SHIATSU

50 min · 170 € | 75 min · 230 €

D'origine japonaise, cette thérapie de guérison ancestrale utilise la pression sur des points clés du corps pour parvenir à la canalisation et au flux idéal du Qi (énergie vitale), et ainsi réduire le stress, les tensions, l'anxiété et la dépression.

SONOTHÉRAPIE AVEC DES BOLS TIBÉTAINS

50 min · 170 € | 75 min · 230 €

Technique millénaire utilisée traditionnellement par les lamas (maîtres bouddhistes). Elle consiste à agir sur les zones de l'organisme endommagées grâce à des sons et à des vibrations. Elle décharge les tensions physiques et émotionnelles, permettant ainsi d'atteindre un état de paix intérieure.

RÉFLEXOLOGIE

50 min · 160 €

Un art de guérison de plus de 4000 ans qui consiste à appliquer une pression sur certains points de la plante des pieds ou des mains, en raison de leur connexion avec le fonctionnement de différents organes du corps. Ce traitement contribue à améliorer et à réguler le fonctionnement du système nerveux, à renforcer le système immunitaire, à réduire la pression artérielle, à soulager la congestion et à stimuler le bon fonctionnement des organes internes.

COMPRESSES DÉTOX AU GINGEMBRE

20 min · 90 €

Technique ayurvédique inspirée par les traitements de la tradition indienne. Elle consiste à appliquer sur la peau des sachets en tissu tiède remplis de gingembre et d'huiles essentielles. Leurs propriétés médicinales contribuent à améliorer la circulation et à éliminer les toxines qui, en général, sont difficiles à absorber ou à expulser naturellement de l'organisme.



Performances physiques



L'activité et les performances physiques sont primordiales pour le maintien et l'amélioration de la santé. Le SHA dispose d'une équipe exceptionnelle d'experts en kinésithérapie et en entraînement personnel, d'équipements innovants à la pointe de la technologie et d'environnements idéaux pour défier vos limites, améliorer vos performances et augmenter votre vitalité, grâce à une approche consistant en séances personnalisées et adaptées à vos besoins.

Fitness pack x5

On atteint un état général de bien-être et de santé physique lorsque l'on mène une vie saine, notamment en faisant des exercices de manière régulière et soutenue. Lorsque le corps s'habitue aux exercices et se met en mouvement pour accroître sa force, sa résistance, sa souplesse et sa coordination, il en retire des avantages considérables tels que : amélioration de la pression artérielle et de l'endurance aérobie, réduction du poids et tonification du corps, maintien des muscles et diminution du risque d'ostéoporose, augmentation de l'amour-propre et meilleure qualité de vie.

Au SHA, nous vous aiderons à concevoir le système le mieux adapté à vos besoins de santé pour que vous puissiez atteindre les objectifs fixés au cours de votre séjour.

COACH PERSONNEL

50 min · 140 €

Notre équipe de professionnels agréés possède des connaissances et de l'expérience dans la préparation de programmes de mise en forme physique sur mesure, en fonction des besoins de chacun. Fixez des objectifs avec votre entraîneur personnel, qui vous donnera des conseils chaque jour et vous guidera jusqu'à ce que vous atteigniez les résultats souhaités.

ICAROS® | ENTRAÎNEMENT AVEC LA RV nouveau

50 min · 170 €

Routine personnalisée avec l'utilisation de la technologie avancée de réalité virtuelle. Une façon innovante et sensationnelle de faire de l'exercice, en utilisant le système ICAROS Health qui permet de voler, de glisser et de plonger dans différents scénarios virtuels, tout en travaillant sur l'équilibre, la force et la résistance pour un entraînement du tronc efficace. La réalité virtuelle rendra l'expérience beaucoup plus intéressante et stimulante puisque les mouvements sont effectués en suspension dans les airs, pour travailler non seulement les muscles du tronc, mais aussi de tout le corps.

ÉLECTROSTIMULATION SANS FIL

30 min · 160 €

Reposant sur une technologie de pointe pour les exercices physiques, ce système fonctionne par électrostimulation neuromusculaire sans fil, ce qui permet de travailler les muscles de façon plus directe et efficace. Une séance de 30 minutes avec cette technologie équivaut quasiment à une séance conventionnelle d'entraînement d'une heure et demie. Pour les personnes qui aiment les défis et souhaitent optimiser leurs séances d'entraînement, en bénéficiant de la multifonctionnalité de cette technologie.

AQUABIKING

50 min · 160 €

Discipline qui consiste à pédaler sur un vélo spécial sous l'eau, en suivant les instructions de votre entraîneur personnel. L'aquabiking bénéficie de la résistance et de l'apesanteur de l'eau, ce qui transforme un exercice traditionnel en un exercice progressif et sans impact. Il est très efficace pour éliminer progressivement la cellulite, mais également pour réduire la rétention d'eau et ainsi sentir les jambes moins lourdes. Grâce à « la gravité zéro » que permet la flottabilité dans l'eau, le risque de blessures musculaires et articulaires est réduit. Par ailleurs, l'effet réfrigérant de l'eau réduit la pression sur le cœur et l'inconfort dû à la transpiration. Il est tout spécialement recommandé en cas de réhabilitation et pour traiter le surpoids.

AQUAGYM

50 min · 140 €

Cet entraînement aquatique à faible impact renforce les muscles et augmente la fréquence cardiaque, tout en améliorant la respiration et la circulation. Alliée à la pression de l'eau, la combinaison d'exercices de force et cardiovasculaires assure un entraînement complet du corps. On peut brûler 400-500 calories en une heure d'exercice.

MÉTHODE PILATES

Ensemble d'exercices physiques qui consistent à travailler le corps et l'esprit en profondeur, grâce à des mouvements à la fois doux et constants. Une grande concentration est nécessaire pour bien les exécuter. La technique est aussi importante que la force, la résistance, la souplesse musculaire et la maîtrise de soi. Nous proposons deux modalités de pratique : Mat, sur un tapis de sol, et Reformer, avec des machines spécialisées.

Pilates Mat 50 min · 140 €

Pilates Reformer 50 min · 170 €

ÉTIREMENTS

50 min · 140 €

Une séance idéale à réaliser au quotidien pour contribuer à contrôler la perte de masse musculaire en améliorant considérablement la souplesse et l'amplitude de mouvement des articulations.

BOXE

50 min · 150 €

La boxe sollicite de nombreux muscles des jambes. Lors de cette séance, vous apprendrez à frapper plus fort en faisant en sorte que les hanches, l'abdomen, le dos, les épaules et les bras travaillent ensemble, en un seul mouvement. Ceci est important pour permettre que tous les muscles utilisés contribuent à soutenir et à stabiliser le mouvement et la position du corps.

KICK-BOXING

50 min · 150 €

Discipline qui trouve son origine dans la boxe occidentale, le karaté japonais, le muay-thaï thaïlandais. Elle alterne les coups de pied et les coups de poing pour lesquels le corps doit être intimement lié à l'esprit. Cela entraîne une combustion constante de calories et permet de dessiner les muscles, d'augmenter la résistance et la coordination, tout en réduisant son poids et en tonifiant son corps.



ENTRAÎNEMENT EN PLEIN AIR

Pour promouvoir la santé par des activités physiques, en contact avec la nature et dans un cadre unique, nous proposons plusieurs options d'entraînement en plein air, et nous mettons à votre disposition notre équipe d'entraîneurs personnels hautement qualifiés.

Randonnée, course à pied ou marche nordique

265 € / 2 heures

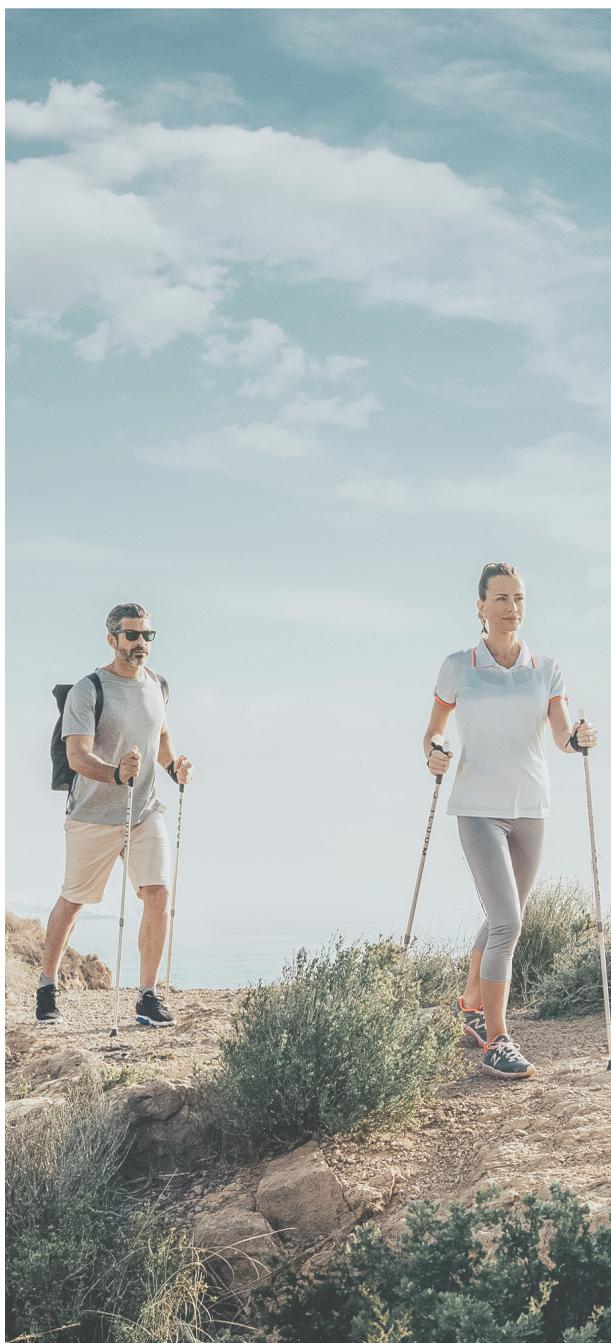
Combinaison exclusive de randonnée et d'entraînement personnel. Vous aurez la possibilité de choisir ou de concevoir les itinéraires et les emplacements en fonction de vos objectifs physiques : promenades sur la plage, montagne, parcours particuliers, etc. Le prix comprend la promenade complète, du départ à l'arrivée au SHA, y compris le transfert.

Padel

La pratique du padel est très bonne pour la santé. En effet, en plus d'optimiser la condition physique, ce sport contribue à améliorer la coordination des mouvements, la souplesse et les réflexes, tout en tonifiant le corps.

Nous proposons plusieurs catégories en fonction de votre niveau de jeu :

Débutant et intermédiaire	50 min · 140 €
Avancé	50 min · 160 €



À PRENDRE EN COMPTE

- Toutes les activités en plein air doivent être réservées au moins 48 heures à l'avance.
- Pour en savoir plus sur d'autres activités disponibles, notamment les itinéraires à vélo, le kayak, le stand up paddle, le flyboard, le jet ski, etc., veuillez vous renseigner auprès de notre département Guest Service.
- Les prix indiqués correspondent à une séance individuelle. Si vous souhaitez ajouter une personne ou plus, veuillez en faire la demande à la réception de l'espace Wellness Clinic.

Technologies pour une Performance optimale

CRYOTHÉRAPIE*

10min · 100€

Traitement consistant à exposer la surface du corps à des températures très basses pendant une courte période dans un environnement contrôlé. Les conditions de froid extrême sont utilisées pour induire une réponse du corps à trois niveaux : circulatoire, musculaire et neuroendocrinien. L'objectif est d'obtenir un effet anti-inflammatoire, analgésique, stimulant et activant sur le système immunitaire et le métabolisme du corps. Il réduit les sensations de douleur et de fatigue, favorise la relaxation musculaire et améliore la circulation sanguine.

THÉRAPIE PAR HYPOXIE INTERMITTENTE*

45min · 250€

Traitement innovant qui consiste à alterner l'inhalation d'air à faible teneur en oxygène (hypoxie) avec l'inhalation d'air à teneur plus élevée (hyperoxie). Grâce à cette procédure, le corps déclenche des réponses physiologiques ayant un impact positif sur différents organes et systèmes, ce qui est bénéfique pour la récupération physique et la santé en général : amélioration du sommeil, facilitation de la perte de poids, augmentation de la masse musculaire et accélération du métabolisme, entre autres avantages.

THÉRAPIE DE RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE AVANCÉE

50min · 375€

Traitement holistique avancé qui, grâce au principe du plasma atmosphérique froid, agit en réduisant le stress oxydatif, en augmentant l'énergie au niveau cellulaire et en stimulant le système nerveux parasympathique. Tout cela favorise la prévention du vieillissement prématuré, la réduction du stress cellulaire et de l'inflammation, l'amélioration des performances musculaires et le renforcement du système immunitaire, entre autres avantages.

*Exige une consultation de validation des traitements au préalable.



Kinésithérapie pack x3

SÉANCE DE KINÉSITHÉRAPIE

200 €

L'objectif est de rétablir la fonctionnalité en rééduquant, prévenant et traitant les altérations neuro-musculo-squelettiques et posturales au moyen de techniques telles que le recours à des moyens physiques, les exercices thérapeutiques et la thérapie manuelle.

Dès la première consultation de physiothérapie, on obtient des données exploratoires avec leur anamnèse respective, l'évaluation et l'établissement du diagnostic kinésithérapeute, la planification du traitement, sa réalisation au moyen de procédures manuelles et instrumentales, l'évaluation des résultats et la rédaction de rapports sur l'évolution du patient. Le tout dans le but d'améliorer l'état de santé du patient de façon personnalisée.

TRAITEMENT DE KINÉSITHÉRAPIE

HUMAN TECAR®

275 €

La méthode Human Tecar® est axée sur l'antivieillessement. Elle provoque une biostimulation cellulaire et maximise l'efficacité et la vitesse thérapeutiques pour rétablir l'état d'équilibre naturel de l'individu.

Elle permet de réactiver les processus physiologiques et de rééquilibrer les systèmes de façon naturelle afin de rétablir la fonctionnalité. C'est une méthode efficace pour traiter la douleur, les pathologies ostéo-articulaires, musculaires aiguës et chroniques, circulatoires et lymphatiques, ainsi que la fatigue et le stress accumulé.

Ce traitement complet agit sur trois systèmes biologiques, dont le bon fonctionnement est à la base de la santé et du bien-être de tout l'organisme.

Traitements Human Tecar®

Human Tecar Trauma, Rééducation et Douleur : inflammation, douleur, pathologies neuro-musculo-squelettiques.

Human Tecar Énergie et Vitalité : stress, sommeil, jet lag. Rééquilibrage et stabilité.

Human Tecar Circulatoire : lymphoedèmes, insuffisance veineuse, cellulite fibreuse.

Human Tecar Sport et Activité physique : préparation et récupération de l'activité physique et du sport.

Human Tecar Périnée : dysfonctions du périnée. Hypertonie, hypotonie, manque de contrôle moteur.

SÉANCE DE THÉRAPIE PAR INDUCTION

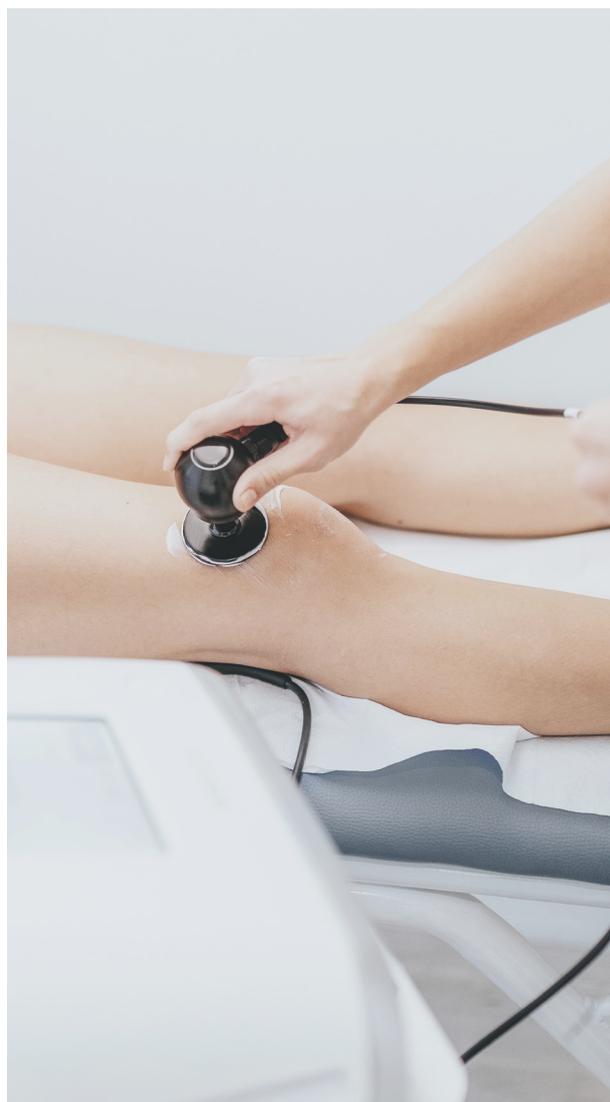
200 €

En utilisant une technologie inductive de haute intensité, nous appliquons des ondes ou des champs magnétiques sur des zones spécifiques du corps, afin de stimuler les cellules nerveuses et les tissus et produire des effets réparateurs au niveau cellulaire. Nous proposons des traitements spécifiques en fonction des symptômes ou des objectifs de santé :

Thérapie inductive de santé digestive

Thérapie inductive de la douleur

Thérapie inductive de santé du périnée



Healthy Living Academy



Notre vocation est de partager nos connaissances sur les modes de vie sains avec nos hôtes. À cette fin, nous proposons un calendrier hebdomadaire d'activités de groupe : promenades en plein air, séances d'entraînement physique et de disciplines corps-esprit, conférences sur la santé et le bien-être, projection de films et de documentaires dans notre salle de cinéma, cours de démonstration de cuisine saine au The Chef's Studio, expositions d'art, spectacles de musique live et dîners à thème dans notre restaurant SHAmadi.

Nous souhaitons que vous profitiez de votre séjour tout en apprenant de nouvelles habitudes, et que vous repartiez avec des connaissances précieuses qui vous permettront de continuer à vivre l'expérience SHA chez vous.



Promenades
matinales



Cours de
cuisine saine



Séances corps
et esprit



SHA
Talks



Cours
de fitness



Activités
de loisirs

CONSULTEZ LE CALENDRIER DES ACTIVITÉS ET INSCRIVEZ-VOUS SUR NOTRE APPLI

En téléchargeant notre application, vous pourrez accéder à de nombreuses autres fonctions et découvrir en détail toutes les activités que nous vous proposons dans notre Healthy Living Academy. Vous nous aiderez ainsi à préserver l'environnement en réduisant la consommation de papier.



À votre service

GESTION D'AGENDA

Votre Personal Agenda Planner et l'équipe de la réception de l'espace Wellness Clinic vous fourniront tous les conseils personnalisés pour répondre à vos doutes ou à vos questions concernant les traitements et services proposés.

SERVICE DE TRADUCTION

Notre personnel comptant 35 nationalités différentes, nous sommes conscients de l'importance de communiquer dans votre langue maternelle. Les langues officielles du SHA étant l'anglais et l'espagnol, nous serons ravis de vous fournir un service de traduction simultanée si vous avez besoin d'une traduction dans une autre langue. Vous devez demander ce service en le réservant au moins 48 heures à l'avance.

EXPRESS

40 €

Lecture analytique, suivi et autres brèves demandes.

FULL

60 €

Consultations et séances de traduction de plus de 20 minutes.

Integrative. Cutting-Edge. Results Driven.