



Управление стрессом

Рекомендуемая длительность — 7 дней

Чрезвычайно высокий ритм жизни в сочетании с неправильным питанием является основной причиной накопления эмоционального и физического стресса. Основные симптомы хронического стресса – это слабая способность к концентрации, апатия, раздражительность, мигрени, головные боли, ощущение тревожности и общая усталость, которая не позволяет нам в полной мере реализовать наш потенциал.

Обстановка SHA прекрасно подходит для пересмотра привычек, приводящих к стрессу, а также разработке индивидуального плана по снижению его уровня, что позволит Вам существенно улучшить самочувствие, в те моменты когда нет возможности изменить жизненные обстоятельства.

Наша программа основывается на слиянии методов натуротерапии, здоровом питании, тренировках «Разум и тело» и других натуральных способов лечения, задача которых — восстановить и сохранить на долгое время здоровье и энергию.

Программа включает:

- Заполнение медицинской карты и медосмотр
- Клинический анализ в начале программы
- Общая медицинская консультация в начале и в конце программы
- Диагностика сна с помощью полисомнографа
- Консультация эксперта в области питания и натуральной терапии
- Питание SHA по предписанию
- Контрольные консультации эксперта в области питания
- Натуральные терапевтические напитки по предписанию
- Консультация у специалиста в области ревитализационной медицины

- Консультация на предмет энергетического здоровья и составление схемы биоэнергетического поля
- 1 процедура для улучшения энергетического здоровья, по предписанию
- 2 сеанса психотерапии – коучинга
- 1 сеанс со специалистом в управлении стрессом
- 1 сеанс медитации полноты осознания (майндфулнес)
- 1 занятие йогой или цигун
- 1 индивидуальное занятие по технике медитации
- Консультация со специалистом в традиционной китайской медицине включая сеанс акупунктуры, лазерной акупунктуры или моксibuстион (по назначению) + фитотерапевтический препарат
- 1 сеанс традиционной китайской медицины в соответствии с индивидуальными показаниями
- 3 традиционных массажа или процедуры восточной терапии в соответствии с индивидуальными показаниями: глубокий массаж тканей, расслабляющий массаж, шейно-черепной массаж или шиацу
- 1 сеанс процедуры «физия»
- 1 гидроэнергетическое детокс-восстановление
- 1 сеанс кислородного бара
- 2 сеанса ватсу
- 1 сеанс Dermiосаре (терапия с применением отрицательных ионов)
- 1 оценочный сеанс и консультация персонального тренера
- Индивидуальный план здоровья
- 1 курс витаминной добавки
- Занятия в Академии SHA: лекции, уроки йоги или пилатес, стретчинг, прогулки и уроки здоровой кухни.
- Посещение зоны гидротерапии SHA по предписанию (сауна, римская терма, турецкая баня, гидротерапевтические бассейны, ванны для ног, битермический душ, холодный бассейн, ледяной фонтан, джет-лежаки)

Стоимость программы Управление стрессом: 3.500€

(увеличение продолжительности программы по запросу)