



Восстановление сна

Рекомендуемая длительность: 7 дней

Восстанавливающий сон является одним из важнейших составляющих здорового образа жизни а также верным помощником в борьбе против преждевременного старения.

Бессонница и обструктивное апноэ способствуют возникновению заболеваний сердца, дыхательных органов и нервной системы. Устранение этих нарушений является важной мерой профилактики длинного списка недугов.

Наша уникальная программа сочетает западные диагностические и терапевтические техники (полисомнография и СИПАП-терапия) с тысячелетней мудростью восточной медицины (акупунктурой, фитотерапией и правильным питанием) что увеличивает процент успеха каждой из этих техник, взятых по отдельности.

Программа включает:

- Заполнение медицинской карты и медосмотр
- Анализ крови в начале программы
- Предварительная и заключительная консультации специалиста в области восстановления сна
- Диагностика 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 у специалиста в области биоэнергетики и составление схемы биоэнергетического поля
- 1 сеанс биоэнергетического восстановления 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 моксибустион (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 Восстановление сна: 3.700€

(увеличение продолжительности программы по запросу)