

SHA  
Masters of Longevity

IDIOMAS | LANGUAGES

Español

English



TRATAMIENTOS Y SERVICIOS  
2025 - 2026

# Índice

El Método SHA	03
Diagnóstico Preventivo Avanzado	05
Medicina Funcional y Longevidad	08
Nutrición y Salud Digestiva	17
Rendimiento Físico	20
Optimización del Sueño	25
Medicina Regenerativa	27
Salud Cognitiva y Bienestar Emocional	29
Estética Avanzada	32
Salud Holística y Bienestar	43
Educación y Empoderamiento en Salud	52

# El Método SHA

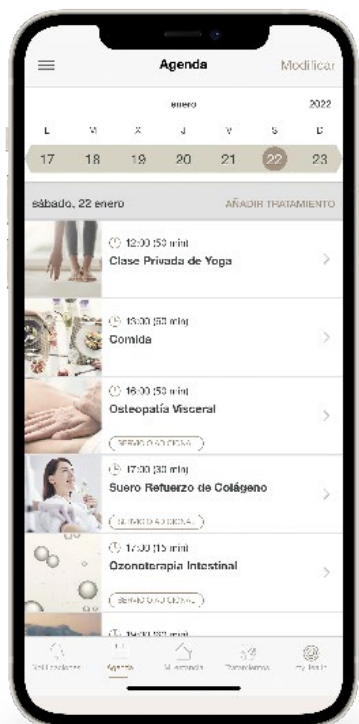
SHA es una experiencia transformadora de vida que ayuda a las personas a alcanzar y mantener un estado de salud óptimo con el fin de disfrutar de todo su potencial físico, mental y espiritual.

La clave es el Método SHA, diseñado científicamente para proporcionar resultados efectivos en el menor tiempo posible. Con un enfoque integrativo, combina disciplinas holísticas con terapias avanzadas de medicina funcional y preventiva, genética, medicina regenerativa, salud intestinal y rendimiento físico, integradas con una nutrición antiinflamatoria para prevenir enfermedades crónicas y fomentar la longevidad.

Este enfoque 360º no solo mejora la salud desde una perspectiva global, sino que además proporciona herramientas personalizadas para mantener y potenciar los logros alcanzados.

Más allá de extender la esperanza de vida, el Método SHA busca asegurar que esos años se vivan con mayor calidad, priorizando el bienestar físico, mental y emocional.





SIMPLICAMOS SU ESTANCIA

## SHA App

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

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

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

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

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

DISFRUTE DE MÁS BENEFICIOS

## Packs que premian su constancia

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

**pack x3** Los servicios identificados con este icono disponen de una bonificación al 3<sup>er</sup> tratamiento.

**pack x5** Los servicios identificados con este icono disponen de una bonificación al 5<sup>o</sup> tratamiento.

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

Los precios contenidos en este catálogo están vigentes durante el periodo 2025-26, aplicables únicamente para SHA Mexico.



Diagnóstico  
Preventivo  
Avanzado



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

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

Estas herramientas permiten detectar posibles desequilibrios o factores de riesgo de forma precoz, que serán interpretados por nuestros profesionales de la salud con el objetivo de personalizar las recomendaciones preventivas y optimizar el bienestar global. Porque la prevención no solo es el mejor camino para evitar enfermedades, sino también un acto de compromiso con uno mismo.

## DIAGNÓSTICO PREVENTIVO AVANZADO

660 USD

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

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

## OTRAS PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

### ECOGRAFÍA\*

Desde 265 USD

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

- **Carotídea**
- **Tiroidea**
- **Hepática**
- **Urológica**

### DOPPLER\*

Desde 265 USD

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

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

### HOLTER DE PRESIÓN ARTERIAL

265 USD

El Holter de presión arterial es un dispositivo que mide la presión arterial de forma continua durante 24 horas o más, registrando variaciones a lo largo del día y la noche. Se utiliza para diagnosticar hipertensión arterial oculta, variabilidad tensional y evaluar la efectividad del tratamiento antihipertensivo. Es un método no invasivo que permite un monitoreo más preciso en la vida cotidiana del paciente.

### CALORIMETRÍA + ENERGÍA BASAL

350 USD

La calorimetría indirecta proporciona una evaluación metabólica individual y dinámica basada en el estado físico real del paciente en lugar de estimarlo sobre datos antropométricos.

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

## PRUEBAS DE LABORATORIO

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

### Análítica Estándar

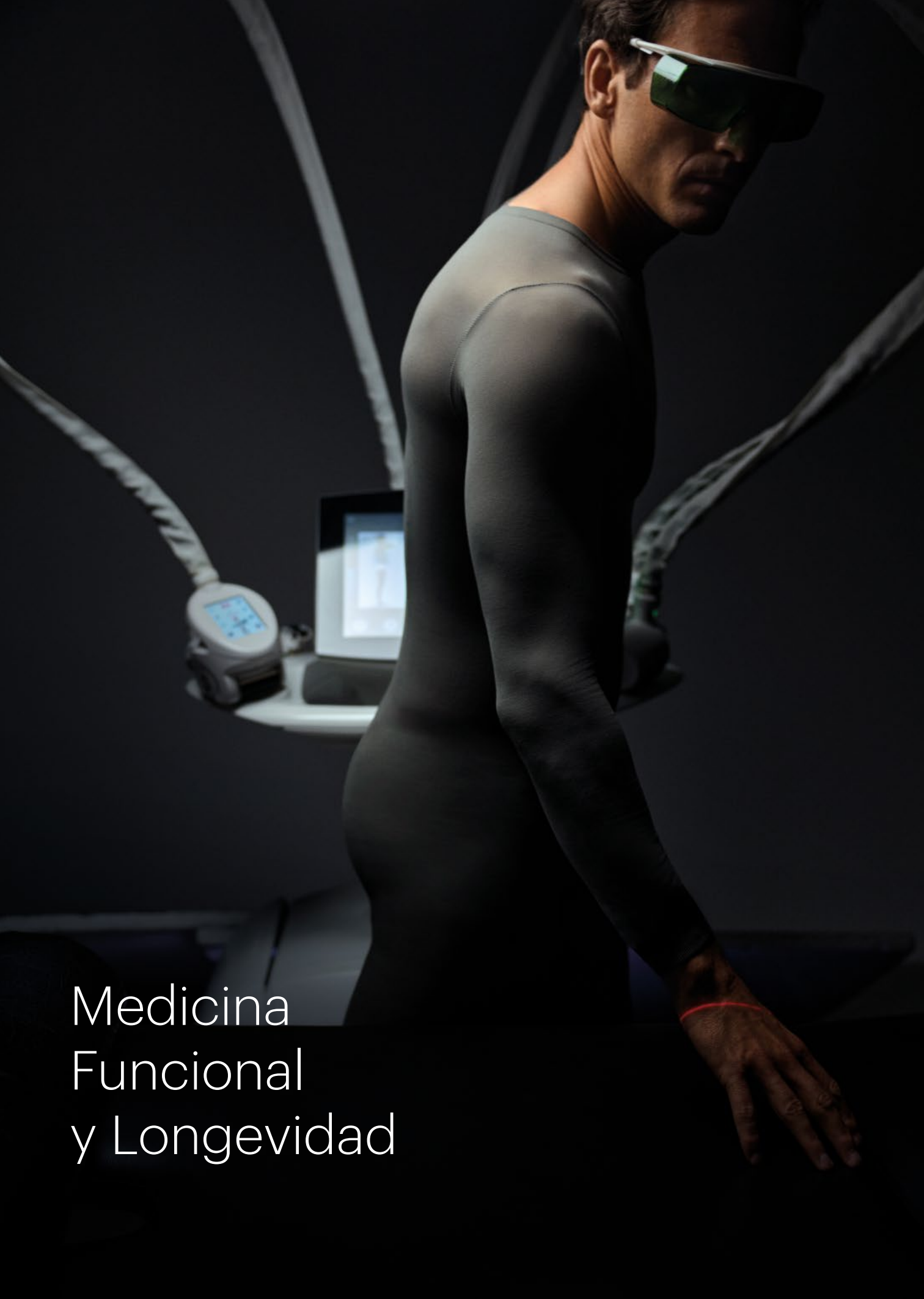
Estudio bioquímico para determinar su estado de salud actual.

### Metabolic System

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

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





Medicina  
Funcional  
y Longevidad

# Longevidad

El propósito de la longevidad saludable es maximizar la calidad de vida a lo largo de los años, promoviendo un envejecimiento activo y equilibrado. No se trata solo de extender la vida, sino de vivir con plenitud, manteniendo la vitalidad física, la agilidad mental y el bienestar emocional en cada etapa.

A través de un enfoque basado en la medicina preventiva, la regeneración celular y la optimización metabólica, buscamos ralentizar el envejecimiento biológico y prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la edad. Factores como la nutrición personalizada, el ejercicio adaptado, el equilibrio hormonal y la gestión del estrés son clave para lograr una vida longeva y saludable.

## CONSULTA DE LONGEVIDAD

250 USD

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

## PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

### LONGITUD TELOMÉRICA HEALTH TAV

1,185 USD

La longitud telomérica es una medida ideal para conocer el ritmo de envejecimiento celular y la edad biológica del usuario.

### ESTRÉS OXIDATIVO HEALTH OX

1,045 USD

Prueba para medir el exceso de radicales libres y de estrés oxidativo, prevenir enfermedades como cáncer, enfermedades cardiovasculares y enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer o la Diabetes Mellitus tipo II asociadas al envejecimiento y oxidación.

#### A TENER EN CUENTA

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

## BIORRITMO DE CORTISOL

500 USD

La prueba de biorritmo de cortisol y DHEA-S en saliva mide los niveles de estas hormonas en diferentes momentos del día, proporcionando un perfil detallado del eje estrés-adrenal. Permite detectar alteraciones en el ritmo circadiano, como fatiga suprarrenal, estrés crónico o desbalances hormonales, impactando en el bienestar, la energía y la respuesta inmune.

## ESTUDIO COMPLETO DE SENSIBILIDAD A ALIMENTOS

Determinación de anticuerpos IgG para comprobar sensibilidad a ciertos alimentos.

## PERFIL HORMONAL AVANZADO – MUJER

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

## PERFIL HORMONAL AVANZADO - HOMBRE & PH

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

## HEALTH NAD+

1,155 USD

Prueba de medición de NAD+, la energía que las células necesitan para una vida más larga y sana. Ésta coenzima desempeña un papel crucial en diferentes vías metabólicas que llevan a la producción de ATP, molécula básica para la producción de energía celular.

# Medicina Antitabaco

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

## CONSULTA ANTITABACO

250 USD

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

## COTININA | METABOLITO NICOTINA

126 USD

La cotinina es el principal metabolito de la nicotina y se utiliza como marcador biológico para evaluar la exposición al tabaco. Su detección permite estimar el nivel de consumo de nicotina, así como la exposición al humo de segunda mano.

La concentración de cotinina en el organismo varía según la cantidad de nicotina consumida, la frecuencia del consumo y la velocidad del metabolismo de cada persona. Este análisis es útil tanto para el seguimiento de fumadores activos como para evaluar la abstinencia en personas que están dejando de fumar.

## SESIÓN DE COACHING ANTITABACO

190 USD

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

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

## Medicina Revitalizante pack x5

La Medicina Revitalizante es un enfoque terapéutico diseñado para restaurar el equilibrio del organismo y optimizar el funcionamiento de órganos y tejidos. Su objetivo es favorecer la regeneración celular y mejorar la calidad de vida a través de tratamientos que promueven el bienestar físico y mental. La revitalización busca restablecer funciones deterioradas, proporcionando una sensación de vitalidad y favoreciendo la recuperación de capacidades cognitivas y físicas. Para ello, se emplean diversas terapias innovadoras, como la ozonoterapia y la sueroterapia, junto con técnicas avanzadas como la terapia láser intravenosa y la terapia de quelación.

Cada protocolo es personalizado y supervisado por profesionales especializados, asegurando un enfoque seguro y adaptado a las necesidades individuales de cada persona.



## OZONOTERAPIA

Sesión 200 USD

La ozonoterapia es una innovadora técnica que estimula la regeneración y mejora el bienestar general mediante la aplicación de ozono médico. Dependiendo de la vía utilizada (intramuscular, rectal o intravenosa), potencia el sistema inmune, mejora la salud intestinal y eleva la energía física y mental.

Un tratamiento versátil, seguro y personalizado, ideal para quienes buscan optimizar su salud desde el interior.

## SUEROTERAPIA

Consiste en la administración individualizada de fórmulas específicas con vitaminas, minerales y otros compuestos biorreguladores, orientadas a promover el equilibrio celular y la recuperación funcional del organismo.

Estos tratamientos se realizan únicamente bajo indicación médica tras una evaluación personalizada.

### Essential Nutrients

200 USD

Protocolo médico personalizado con nutrientes clave que contribuyen al equilibrio estructural de los tejidos y favorecen los procesos naturales de regeneración cutánea. Ideal para quienes buscan apoyar la vitalidad de piel, cabello y articulaciones como parte de un enfoque de bienestar integral.

### Cleanse Detox

220 USD

Protocolo médico personalizado basado en la administración de una mezcla específica de oxígeno y ozono, diseñado para favorecer el equilibrio biológico, estimular procesos naturales de depuración y promover una mayor vitalidad.

### Antioxidant

275 USD

Protocolo diseñado para reforzar los sistemas naturales de defensa del organismo frente al estrés oxidativo.

Este tratamiento médico personalizado apoya la regeneración celular, la vitalidad y el bienestar general, especialmente en situaciones de alta exigencia física o desgaste.

## Aminoessentials

275 USD

Protocolo formulado con una combinación equilibrada de aminoácidos esenciales, diseñado para apoyar la regeneración de tejidos y el equilibrio metabólico. Contribuye al bienestar general, favoreciendo la recuperación

física y la salud de piel, cabello y musculatura.

## Alkaline

330 USD

Protocolo médico orientado a favorecer el balance ácido-base del organismo mediante una combinación específica de micronutrientes reguladores.

Contribuye al bienestar general apoyando la respuesta adaptativa del cuerpo ante el estrés y promoviendo un entorno celular más saludable.

## Megadosis de Vitamina C

330 USD

Protocolo médico formulado con vitamina C en alta concentración, orientado a apoyar los sistemas naturales de defensa del organismo, favorecer la regeneración celular y estimular la síntesis de colágeno. Ideal como parte de un enfoque revitalizante en situaciones de alta demanda física o estrés ambiental.

## Weight Control

440 USD

Protocolo médico que combina micronutrientes específicos para apoyar el metabolismo energético, la gestión del peso y el equilibrio nutricional. Ideal como complemento dentro de programas clínicos de bienestar integral.

## Collagen Booster

440 USD

Protocolo médico personalizado con nutrientes clave que contribuyen al equilibrio estructural de los tejidos y favorecen los procesos naturales de regeneración cutánea. Ideal para quienes buscan apoyar la vitalidad de piel, cabello y articulaciones como parte de un enfoque de bienestar integral.

**Cardiovascular Boost**

715 USD

Suero especializado en medicina revitalizante, diseñado para optimizar la función cardiovascular y el metabolismo celular. Su fórmula combina Coenzima Q10, un potente antioxidante esencial para la producción de energía en el corazón, con magnesio y zinc, minerales clave para la regulación del ritmo cardíaco y la salud vascular. Además, su mezcla de oligoelementos potencia la oxigenación celular y el equilibrio electrolítico, promoviendo un sistema cardiovascular más fuerte, resiliente y energizado.

**Mental Balance**

440 USD

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

**Vitality Support**

440 USD

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

**Liver Repair**

715 USD

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

**NAD & Mito-Rebalance (250mg)**

1,100 USD - 2 Horas

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

**NAD & Mito-Rebalance (Media dosis 125mg)**

550 USD - 1 Hora

**NAD Intradérmico (250mg)**

770 USD

Kit para 25 días.

**NAD Intramuscular (100mg)**

510 USD

**REVITALIZING SHOTS**

Opciones para personalizar los tratamientos IV

**Antioxidant Shot (Glutation)**

120 USD

**Liver & Skin Shot (Ac. Alfa lipoico)**

120 USD

**Cardio Shot (coQ10)**

120 USD

**Relaxing Shot (Procaina)**

120 USD

**A TENER EN CUENTA**

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

## Servicios Médicos Generales

### CONSULTAS

#### CONSULTA DE MEDICINA GENERAL

200 USD

Evaluación integral del estado de salud con un enfoque personalizado, orientado a la prevención, el equilibrio y la optimización del bienestar. A través de una valoración clínica completa y exploración física, el médico diseña estrategias para potenciar la salud y mejorar la calidad de vida a largo plazo.

### TRATAMIENTOS

#### NEBULIZACIÓN DETOX PULMONAR

Sesión 220 USD

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

#### FERROTERAPIA

Sesión 220 USD

La ferroterapia es un tratamiento médico destinado a corregir deficiencias de hierro en el organismo, fundamentales para la producción de hemoglobina y el transporte de oxígeno en la sangre. Se utiliza principalmente en el manejo de la anemia ferropénica, la fatiga crónica relacionada con la deficiencia de hierro y en situaciones en las que se requiere una reposición rápida de este mineral.

## Más Especialidades Médicas

### CONSULTAS

#### CONSULTA DE CARDIOLOGÍA

330 USD

Consulta en la que un experto en cardiología valora el estado de salud de su corazón mediante un exhaustivo análisis que obtiene a través de los resultados de su electrocardiograma.



#### A TENER EN CUENTA

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

# Salud Sexual

En SHA optimizamos el bienestar sexual a través de un enfoque integrativo y multidisciplinar que permite equilibrar los aspectos físicos, emocionales y hormonales. Gracias a técnicas personalizadas y terapias avanzadas ayudamos a reconectar con el propio cuerpo, a mejorar la vitalidad y a disfrutar de una vida íntima más consciente y plena.



## CONSULTA DE SALUD DE LA MUJER

250 USD

Consulta médica especializada que aborda el bienestar femenino desde una perspectiva integral, adaptada a cada etapa de la vida. Se analizan aspectos clave como el equilibrio hormonal, la transición a la menopausia y el impacto del estilo de vida en la salud. El enfoque incluye la revisión de hábitos, síntomas y factores individuales para ofrecer recomendaciones personalizadas orientadas al bienestar físico, emocional y hormonal de la mujer.

## CONSULTA CON EXPERTO HORMONAL

330 USD

Las hormonas regulan funciones clave del organismo, influyendo en la energía, el metabolismo, el estado de ánimo, el sueño y el bienestar general.

A través de un análisis detallado, esta consulta permite identificar posibles desbalances hormonales y diseñar estrategias personalizadas para su regulación. Indicada para personas que experimentan fatiga, cambios en el peso, alteraciones del sueño, desequilibrios menstruales, síntomas asociados a la menopausia o andropausia, y otras disfunciones hormonales.

## CONSULTA DE GINECOLOGÍA

330 USD

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

## CONSULTA DE UROLOGÍA

330 USD

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

## PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

### Prueba genética metabólica

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

## TRATAMIENTOS

### Emsella pack x3

275 USD

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

### Emfemme

990 USD

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





Nutrición  
y Salud  
Digestiva

La Nutrición SHA se basa en una alimentación saludable, equilibrada y alcalina, fusionando los principios de la medicina oriental y la tradición culinaria del Mediterráneo. Son ingredientes naturales, estacionales y ricos en antioxidantes, que promueven el bienestar integral a través de la armonía entre el cuerpo y la naturaleza. Es una nutrición que puede fácilmente adaptarse a las necesidades de cada individuo. Además, coincide plenamente con los estudios más recientes de las principales universidades referentes en la materia, como son la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard y la Unidad de Estudios Nutricionales de Cornell, así como la Organización Mundial de la Salud.

## Nutrición y Salud

### CONSULTA DE NUTRICIÓN SALUDABLE

200 USD

Incluye una revisión de su composición corporal y una anamnesis nutricional para entender sus hábitos y necesidades específicas. Posteriormente, se selecciona el menú más adecuado dentro del método nutricional, junto con los tés terapéuticos y complementos alimentarios específicos, diseñados para ofrecerle una experiencia integral que no solo mejore su calidad de vida, sino que también optimice su bienestar, salud y energía diaria.

### PLAN DE SALUD PERSONALIZADO

200 USD

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

### SESIÓN DE EMOTIONAL EATING

185 USD

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

#### A TENER EN CUENTA

Pan el caso de huéspedes repetidores que se hayan alojado en los últimos 6 meses, para la prescripción de una dieta Kushi, ayunos o tés medicinales, se requiere contratar obligatoriamente una consulta de **Validación del Plan Nutricional**.

## Clases de Cocina Saludable pack x3

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

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



### CLASE PRIVADA DE COCINA SALUDABLE

110min · 240 USD (110 USD persona adicional)

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

### CLASE GRUPAL DE COCINA SALUDABLE

110min · 110 USD (75 USD oyente)

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



Rendimiento  
Físico

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

## Fitness pack x5

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

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



## ENTRENADOR PERSONAL

50min · 155 USD

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

## ENTRENAMIENTO CON VR

50min · 190 USD

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

## AQUABIking

50min · 175 USD

Disciplina que consiste en pedalear en una bicicleta especial, debajo del agua, siguiendo las instrucciones de un personal trainer. El aquabiking se beneficia de la resistencia e ingravidez del agua, que transforma un ejercicio tradicional en un ejercicio progresivo, sin impacto.

Es muy efectiva para la eliminación progresiva de la celulitis, además ayuda a reducir la retención de líquidos para sentir las piernas menos pesadas. Gracias a la "gravidad cero" que ofrece la flotabilidad en el agua, se reduce el riesgo de lesiones musculares y articulares. Además, el efecto refrigeración del agua reduce la presión sobre el corazón y la incomodidad de la sudoración. Es recomendada especialmente en casos de rehabilitación y para tratar el sobrepeso.

## AQUAGYM

50min · 155 USD

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

## PILATES

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

Pilates Mat	50min · 155 USD
Pilates Reformer	50min · 190 USD

## ESTIRAMIENTOS

50min · 155 USD

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

## BOXEO

50min · 165 USD

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

## KICK BOXING

50min · 165 USD

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

# Fisioterapia pack x3

## SESIÓN DE FISIOTERAPIA

220 USD

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

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

## BTL TR-THERAPY ELITE

300 USD

Sistema de radiofrecuencia selectiva, enfocado en favorecer la hipertermia en los tejidos profundos, lo que alivia el dolor muscular, relaja los puntos gatillo y regenera los músculos. La terapia favorece la regeneración muscular y alivia el dolor mediante una combinación exclusiva de elementos de masaje con una sensación de calor placentera proporcionada por la energía de radiofrecuencia.



### A TENER EN CUENTA

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

# Tecnologías para el Rendimiento Óptimo

## CÁMARA HIPERBÁRICA\* nuevo

50min · 275 USD

Esta experiencia de bienestar se realiza en un entorno presurizado que permite una mayor absorción de oxígeno a nivel sistémico. A través de sesiones personalizadas, se favorecen los procesos naturales de regeneración, ayudando a mejorar la energía, reducir la sensación de fatiga y apoyar el equilibrio general del organismo. Una herramienta integrativa que potencia la recuperación y promueve un estado de vitalidad sostenida.

## VO2 MAX nuevo

45min · 440 USD

Prueba funcional avanzada que permite conocer con precisión la capacidad máxima del organismo para consumir oxígeno durante el ejercicio. El VO2Max es un indicador clave de la condición cardiovascular y del rendimiento físico general. Se realiza mediante un protocolo supervisado que analiza la respuesta del cuerpo al esfuerzo, permitiendo diseñar estrategias personalizadas para mejorar la resistencia, optimizar entrenamientos y favorecer la recuperación. Recomendado para personas activas, deportistas o quienes deseen mejorar su salud metabólica y rendimiento físico a través de un enfoque basado en datos objetivos.

## TERAPIA ADVANCED CELL REGENERATION

50min · 415 USD

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

## CRIOTERAPIA\*

10min · 130 USD

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

## TERAPIA DE HIPOXIA INTERMITENTE\*

45min · 275 USD

Tratamiento no invasivo que simula los efectos de la altitud mediante la exposición controlada a niveles reducidos de oxígeno. Este proceso estimula mecanismos de adaptación celular, mejora la oxigenación de los tejidos y optimiza la función mitocondrial, favoreciendo el rendimiento físico y cognitivo. Se ha estudiado su aplicación en la regulación metabólica, la mejora de la resistencia física, la optimización del transporte de oxígeno y la activación de procesos regenerativos. También puede contribuir a la gestión del estrés, la recuperación muscular y el fortalecimiento del sistema cardiovascular.



Crioterapia

\*Requiere de Consulta de Validación de Tratamientos previa.



Optimización  
del Sueño

# Medicina del Sueño

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

## CONSULTA DE MEDICINA DEL SUEÑO

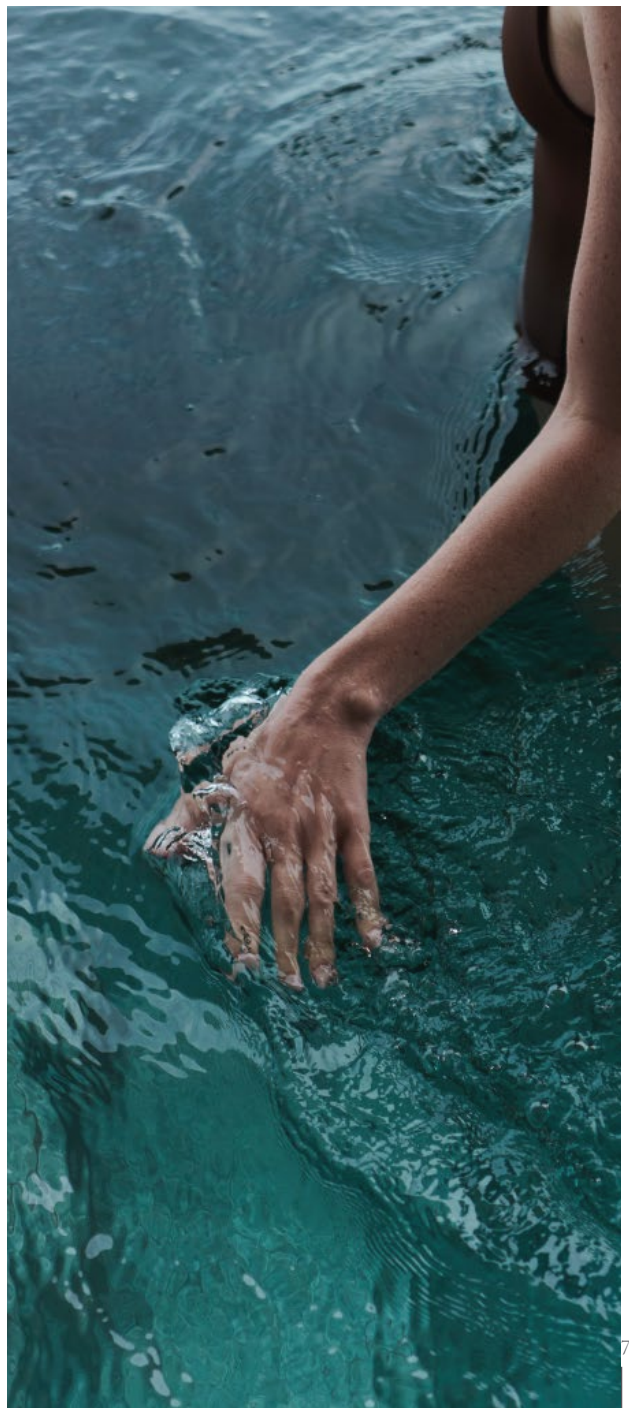
250 USD

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

## DIAGNÓSTICO POLIGRÁFICO NOCTURNO

1 Noche 335 USD

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





Medicina  
Regenerativa

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

### **CÉLULAS MADRE MESENQUIMALES**

8,525 USD

Revitaliza tu organismo desde el origen. Las células madre mesenquimales promueven la regeneración de tejidos, modulan la inflamación y potencian los procesos naturales de reparación celular para un envejecimiento saludable y funcional.

### **EXOSOMAS IV-NEBULIZADOS**

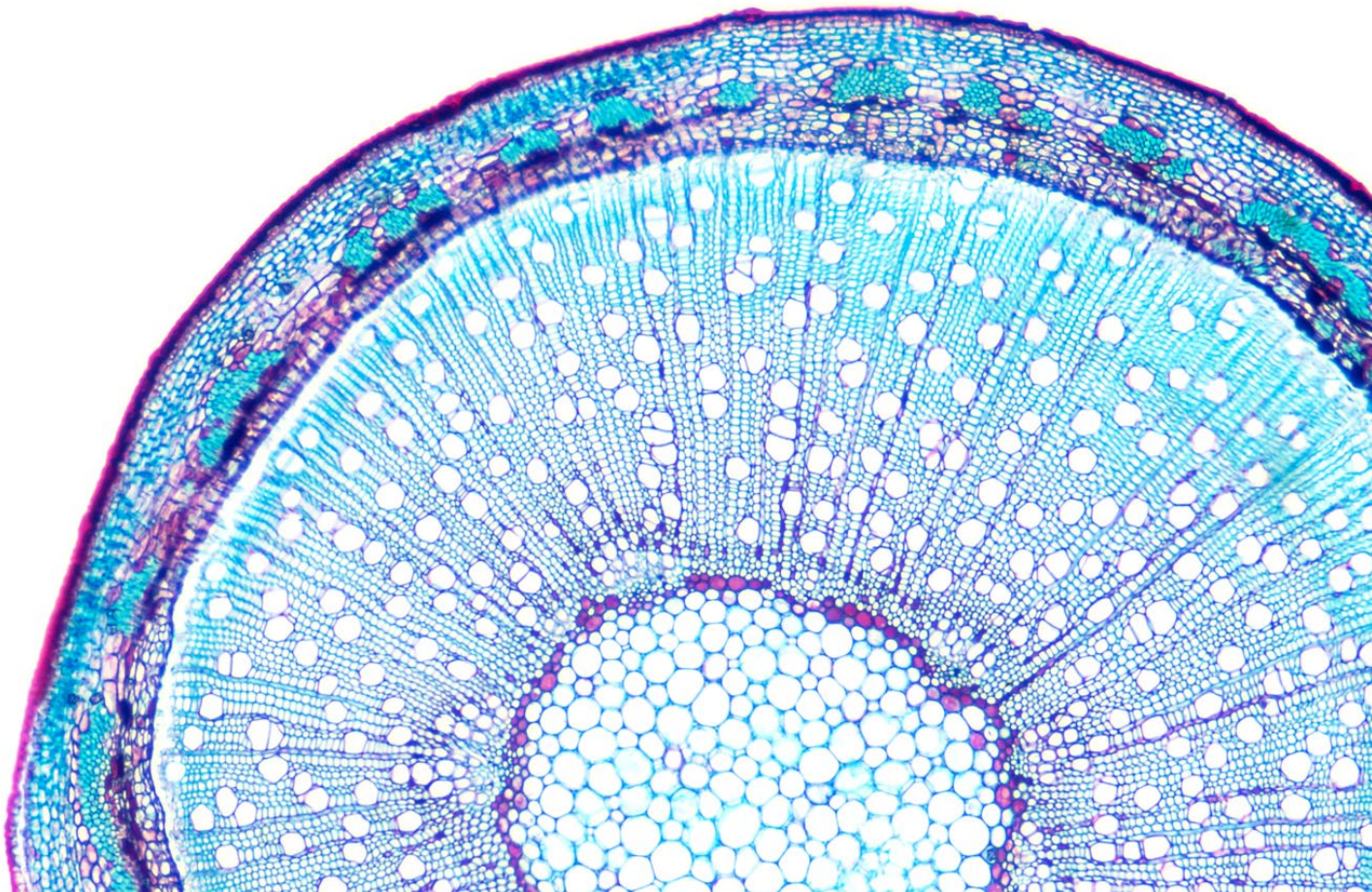
2,000 USD

Tecnología celular de última generación. Los exosomas son mensajeros biológicos que optimizan la comunicación celular, mejoran la respuesta inmunológica y estimulan la regeneración de manera segura y no invasiva. Vía IV o nebulización para un efecto sistémico profundo.

### **NATURAL KILLERS**

4,500 USD

Fortalece tu primera línea de defensa. Las células Natural Killer, obtenidas y activadas de forma personalizada, ofrecen una inmunoterapia avanzada que identifica y elimina células alteradas, ayudando a prevenir enfermedades crónicas y optimizar tu sistema inmunológico.





Salud Cognitiva  
y Bienestar  
Emocional

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

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

## Salud Cognitiva pack x3

### CONSULTA DE VALORACIÓN NEUROCOGNITIVA

250 USD

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

### FOTOBIMODULACIÓN CEREBRAL

Sesión 220 USD

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

### NEUROMODULACIÓN ELÉCTRICA NO INVASIVA

Sesión 350 USD

Equilibra tu sistema nervioso de manera segura y efectiva con estímulos eléctricos suaves. Este tratamiento mejora la resiliencia emocional, reduce el estrés, optimiza el sueño y ayuda a prevenir alteraciones relacionadas con el sistema nervioso autónomo, como ansiedad o fatiga crónica.

### ESTIMULACIÓN ELÉCTRICA TRANSCRANEAL

Sesión 440 USD

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

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

### BRAIN GUT SYNC

Sesión 330 USD

Tratamiento de fotobiomodulación que se enfoca en estimular el nervio vago y mejorar tu salud intestinal.

## Bienestar Emocional pack x3

### CONSULTA DE PSICOLOGÍA

200 USD

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

### SESIÓN DE COACHING EMOCIONAL

200 USD

Consulta individual con un psicólogo especializado enfocada en el desarrollo personal y el bienestar emocional. A través de un enfoque práctico y personalizado, esta sesión ayuda a gestionar el estrés, mejorar la inteligencia emocional y potenciar el equilibrio mental, permitiendo afrontar los desafíos cotidianos con mayor claridad y confianza.

## Gestión del Estrés pack x3

### SESIÓN DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

200 USD

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



Sesión de Coaching Emocional



Estética  
Avanzada

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

## Medicina Dermoestética

Compuesta por especialistas de reconocido prestigio internacional, la unidad Dermoestética de SHA combina a la perfección técnicas manuales y vanguardistas mínimamente invasivas, a través de un sencillo y rápido procedimiento basado en una valoración médica inicial, diagnóstico y actuación.

Permite obtener excelentes resultados y una incorporación inmediata a su actividad habitual independientemente de la patología a tratar: flacidez, grasa localizada, lesiones o problemas capilares.



## CONSULTA CON MÉDICO ESPECIALISTA

200 USD

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

## TRATAMIENTOS DE DERMOESTÉTICA

### TRATAMIENTOS FACIALES

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

### Exosomas Faciales

Innovadora terapia regenerativa diseñada para rejuvenecer la piel a nivel celular. Utiliza exosomas, nanopartículas biológicas derivadas de células madre, que contienen potentes factores de crecimiento, péptidos y ARN mensajero para estimular la regeneración, mejorar la producción de colágeno y elastina, y reducir la inflamación. Este tratamiento ayuda a mejorar la textura, luminosidad e hidratación de la piel, atenuando líneas de expresión, manchas y signos de envejecimiento de manera segura y efectiva. Ideal para quienes buscan una piel más firme, uniforme y revitalizada con un enfoque avanzado en biotecnología estética.

## TRATAMIENTOS FACIALES CON APOYO TECNOLÓGICO

### Liftherapy

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

### Clear & Brilliant

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

### Thermage FLX

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

### Restylane 1ml

760 USD

### Facial Hydralift Delux

860 USD

Innovador tratamiento que combina lo mejor de dos tecnologías: Lifthera, para bioestimulación profunda de colágeno mediante ultrasonido focalizado, y Hydrafacial, un protocolo dermatológico de múltiples pasos que limpia, exfolia, hidrata y nutre la piel en profundidad. El resultado es una piel visiblemente más luminosa, firme y revitalizada. Es un tratamiento no invasivo, hidratante y calmante, ideal para todo tipo de piel, sin tiempo de recuperación. Los resultados pueden variar según las condiciones individuales de la piel.

### Microneedling Exosomes

860 USD

Avanzada terapia de regeneración cutánea que combina la estimulación del colágeno mediante microneedling con la aplicación tópica de exosomas, vesículas celulares con potentes propiedades reparadoras y antiinflamatorias. Esta sinergia acelera la renovación celular, mejora la textura, firmeza y luminosidad de la piel, y reduce visiblemente líneas finas, manchas y cicatrices. Ideal para quienes buscan un rejuvenecimiento profundo, con resultados clínicos y mínimamente invasivos.

## TRATAMIENTOS CORPORALES

### Mesoterapia corporal

Para realizar drenaje linfático y actuar sobre la grasa localizada.

### Radiesse

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

### Ácido Hialurónico

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

### Profilo

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

### HarmonyCa

1,285 USD

Bioestimulador de colágeno de última generación, inyección antiflacidez.

### Enzimas Lipolíticas (PB Serum Medium)

60 USD

Lipolítico contra grasa localizada.

### Enzimas Lipolíticas (PB Serum High)

60 USD

Lipolítico contra grasa con fibrosis.

## TRATAMIENTOS CORPORALES CON APOYO TECNOLÓGICO

### Thermage FLX

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

### Liposonix

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

### Emsculpt® Neo

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

### Sculptra

1,500 USD

Bioestimulador de colágeno, tratamiento innovador antiflacidez.

# Salud Capilar

La Unidad Hair Health en alianza con Grupo Pedro Jaén, referentes internacionales en dermatología y tricología que, a través de diagnóstico avanzado, medicina regenerativa y terapias científicamente respaldadas, aborda la salud del cabello y del cuero cabelludo desde la raíz, con precisión y cuidado.

## CONSULTA DE TRICOLOGÍA CON ANÁLISIS MICROSCÓPICO

45 min • 330 USD

Evaluación especializada del cuero cabelludo y cabello, combinada con análisis microscópico para valorar el estado capilar en profundidad. Permite detectar desequilibrios y diseñar un plan de cuidado personalizado.

## TRICOPAT

45 min • 385 USD

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

## HYDRA SCALP

45 min • 385 USD

Tratamiento de limpieza profunda y equilibrio del cuero cabelludo. Ayuda a eliminar impurezas, regular el sebo y mejorar la absorción de activos, promoviendo un entorno saludable para el cabello.

## MESOTERAPIA CAPILAR

Técnica mínimamente invasiva que consiste en la aplicación de microinyecciones con principios activos directamente en el cuero cabelludo. Está orientada a favorecer la revitalización capilar, mejorar la calidad del cabello y estimular su crecimiento desde la raíz.

## PRP CAPILAR (PLASMA RICO EN PLAQUETAS)

Rico en factores de crecimiento, el PRP se emplea para estimular el folículo piloso y apoyar la regeneración capilar.



## Salud Dental

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

### DIAGNÓSTICO POR IMAGEN DIGITAL

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

### ODONTOLOGÍA

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

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

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

## Estética Dental

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

### TRATAMIENTOS

#### DSD - Diseño de Sonrisas

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

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

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

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

**Diagnóstico dental SHA.** Radio/visiografía.

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

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

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

#### **Ozonoterapia dental**

Tratamientos periodontales y cirugías.

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



# Tratamientos faciales y corporales con alta tecnología pack x5

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

## TRATAMIENTOS ESPECIALIZADOS

### INDIBA® FACIAL O CORPORAL

50min · 240 USD

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

### ICOONE® FACIAL O CORPORAL

40min · 265 USD

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

## PRESOTERAPIA

20min · 120 USD

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



Icoone facial

## TRATAMIENTOS FACIALES

### SHA SKIN CURE signature

1.300 USD

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

**Fase 1:** Diagnóstico, preparación e hidratación de la piel

**Fase 2:** Ritual de acondicionamiento personalizado

**Fase 3:** Ritual personalizado de hidratación

**Fase 4:** Ritual de reestructuración

### BESPOKE FACIAL

50min · 300 USD | 75min · 350 USD

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

### LUXURY EYES

40min · 240 USD

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

### FACIAL RED CARPET

75min · 330 USD

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

### FACIAL FOAMING ENZYME

50min · 270 USD

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

### FACIAL HONEY ENZYME

50min · 270 USD

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

## TRATAMIENTOS FACIALES COMBINADOS CON ALTA TECNOLOGÍA

### AGELESS YOUTH

90min · 395 USD

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



Facial Honey Enzyme

## Salón de Belleza

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

### SERVICIOS DE PELUQUERÍA

#### SEÑORAS

<b>Corte de cabello</b>	90 USD
<b>Lavado con tratamiento y peinado</b>	
corto	70 USD
medio	100 USD
largo	115 USD
con extensiones	145 USD

#### Color

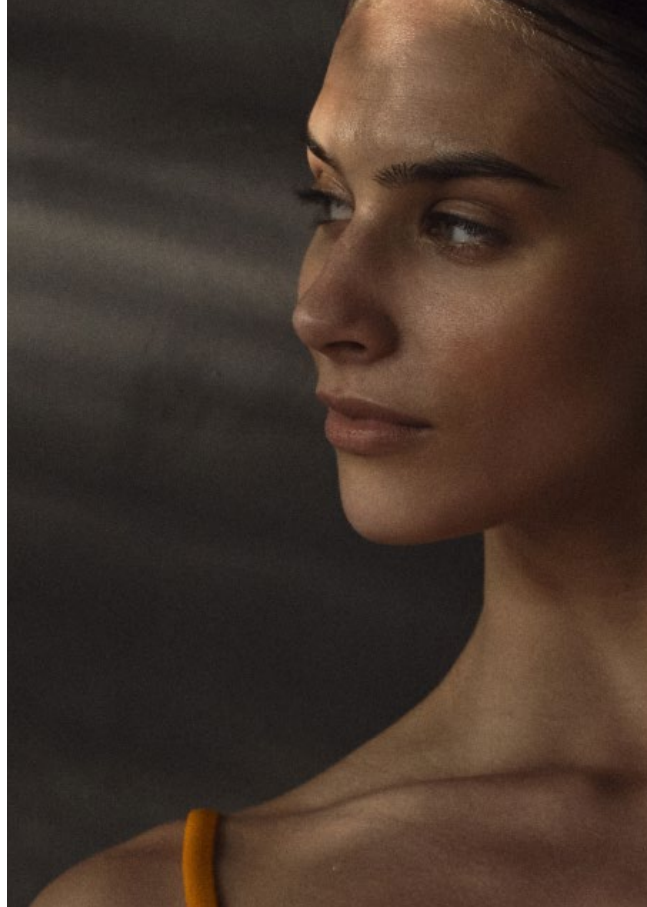
Desde sutiles cambios que ayudarán a realzar las tonalidades naturales de su cabello, cubrir los primeros matices de gris o cambios de 180° en tonalidades y texturas. Nuestros especialistas en colorimetría le ayudarán a definir el color idóneo que resalte su belleza natural.

<b>Retoque de raíz</b>	80 USD
<b>Tratamiento de color</b>	110 USD
<b>Tratamiento de color personalizado</b> (balayages, rootbeer, babylights)	desde 175 USD

**Extensiones capilares** presupuesto a medida  
Extensiones de cabello natural, según sus necesidades, para lucir una melena con más cuerpo y volumen.

#### CABALLEROS

<b>Corte de cabello</b>	60 USD
<b>Lavado y peinado de cabello</b>	45 USD
<b>Corte y/o afeitado de barba</b>	50 USD
<b>Tinte</b>	70 USD



### TRATAMIENTOS CAPILARES

#### AQUATTO

50 min · 250 USD

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

#### TRATAMIENTO CAPILAR SHA

50min · 135 USD

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

#### OLAPLEX

50min · 135 USD

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

**ALISADO ORGÁNICO\***

corto 275 USD | medio 415 USD | largo 550 USD | extra largo 690 USD

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

**RECONSTRUCCIÓN TANÍNICA**

120min · 255 USD

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

**TRATAMIENTO DE REESTRUCTURACIÓN DEL RIZO**

80min · 165 USD

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

**BLOND REPAIR SYSTEM**

80min · 165 USD

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

**MANICURA Y PEDICURA**

<b>Manicura completa</b>	155 USD
<b>Manicura exprés (sin esmalte)</b>	110 USD
<b>Manicura semipermanente</b>	175 USD
<b>Pedicura completa</b>	155 USD
<b>Pedicura exprés (sin esmalte)</b>	110 USD
<b>Pedicura semipermanente</b>	175 USD

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

\*Requiere de consulta previa con nuestro especialista.

\*\*Bajo disponibilidad.



Salud  
Holística  
y Bienestar

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

## Medicina Tradicional China pack x5

### CONSULTA DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA + SESIÓN INICIAL

200 USD

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

### SESIÓN DE ACUPUNTURA

30min · 155 USD

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



# Salud Energética

pack x5

## VALORACIÓN INTEGRADA DE BIOENERGÍA

165 USD

Mediante mediciones científicas del campo electromagnético, se evalúa su estado de salud energética haciendo énfasis en las causas que producen los desequilibrios y proponiendo estrategias terapéuticas para optimizarlos. Para ello, usamos tecnología punta que nos permite emitir gráficos de su estado actual y detectar zonas de mejora.

## EQUILIBRIO ELECTROMAGNÉTICO CON INFRARROJO LEJANO\*

30min · 140 USD

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

## TRATAMIENTO ENERGÉTICO INTEGRAL

50 min - 200 USD

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

\*Requiere de Consulta de Validación de Tratamientos previa

## Osteopatía pack x3

### SESIÓN DE OSTEOPATÍA ESTRUCTURAL

50min · 220 USD

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

### SESIÓN DE OSTEOPATÍA CRÁNEO-SACRAL

50min · 220 USD

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

### SESIÓN DE OSTEOPATÍA VISCERAL

50min · 220 USD

ETécnica manual que se enfoca en la movilidad funcional de los órganos internos y su relación con otras estructuras del cuerpo. A través de suaves manipulaciones, busca favorecer la armonía entre vísceras, fascias y sistema musculoesquelético, promoviendo el equilibrio global del organismo.

El tratamiento se adapta a cada persona tras una valoración previa, dentro de un enfoque integral de bienestar.

## Hidroterapia de Colon

### SESIÓN DE HIDROTERAPIA DE COLON\*

50min · 195 USD

Terapia de limpieza suave y controlada del intestino grueso mediante agua filtrada y templada, en un entorno seguro e higiénico. Su objetivo es favorecer la eliminación de residuos acumulados y apoyar el equilibrio intestinal. Esta técnica puede contribuir al bienestar digestivo, mejorar la sensación de ligereza y vitalidad, y promover un entorno favorable para la microbiota intestinal.

## Disciplinas Cuerpo y Mente pack x5

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

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

### YOGA

50min · 155 USD

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

### TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

50min · 155 USD

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

### PRANAYAMA | CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

50min · 155 USD

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

### MINDFULNESS

50min · 155 USD

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



#### A TENER EN CUENTA

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

# Tratamientos de Hidroterapia pack x5

## TERAPIAS DE AGUA

### WATSU

50min · 240 USD

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

## SESIONES DE HIDROTERAPIA

### DRENAJE CORPORAL SHA

75min · 300 USD

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

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

### CURA HIDROENERGÉTICA DETOX

50min · 240 USD

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

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

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

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

## TERAPIA SUBACUÁTICA

30min · 210 USD

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

## ICE BATH

30min · 120 USD

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



Ice Bath

## Envolturas Corporales pack x3

### ENVOLTURA REMODELANTE INTENSIVA

75min · 330 USD

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

## Tratamientos Corporales Intensivos pack x3

### CORPORAL "SLIM & FIT"

100min · 385 USD

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

### CORPORAL "FIRM & TIGHT"

100min · 385 USD

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

## Masajes pack x5

### MASAJES SIGNATURE

#### TERAPIA SHA DETOX signature

50min · 220 USD | 75min · 305 USD

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



Terapia SHA Detox

## MASAJES TRADICIONALES

### MASAJE RELAJANTE

50min · 210 USD | 75min · 275 USD

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

### MASAJE DE TEJIDO PROFUNDO

50min · 210 USD | 75min · 275 USD

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

### TERAPIA CRÁNEO-CERVICAL

50min · 210 USD

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

### DRENAJE LINFÁTICO

50min · 200 USD

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

## Terapias Orientales pack x5

### SHIRODHARA

50min · 250 USD | 75min · 340 USD

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



Shirodhara

## MASAJE ABHYANGA

50min · 220 USD | 75min · 305 USD

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

## NUAT BORAN (Masaje Tradicional Tailandés)

50min · 220 USD | 75min · 305 USD

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

## SHIATSU

50min · 220 USD | 75min · 305 USD

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

## TERAPIA SONORA CON CUENCOS TIBETANOS

50min · 220 USD | 75min · 305 USD

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

## REFLEXOLOGÍA

50min · 210 USD

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

## COMPRESAS DETOX DE JENGIBRE

20min · 120 USD

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



Educación  
y Empoderamiento  
en Salud

# Healthy Living Academy

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

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



Actividades  
outdoor



Clases de  
cocina saludable



Sesiones de  
cuerpo y mente



SHA  
Talks



Clases  
de fitness



Actividades  
de ocio

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

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

## A su servicio

### **GESTIÓN DE AGENDA**

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

### **SERVICIO DE TRADUCCIÓN**

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

#### **EXPRESS**

45USD

Lectura analítica, follow up y otras consultas breves.

#### **FULL**

56USD

Consultas y sesiones de traducción de más de 20 minutos.

# MASTERS OF LONGEVITY

# SHA

Masters of Longevity

TREATMENTS AND SERVICES  
2025 - 2026

# Table of Contents

The SHA Method	03
Advanced Preventive Diagnosis	05
Functional Medicine and Longevity	08
Nutrition and Digestive Health	17
Physical Performance	20
Sleep Optimization	25
Regenerative Medicine	27
Cognitive Health and Emotional Well-being	29
Advanced Aesthetics	32
Holistic Health and Well-being	43
Health Education and Empowerment	52

# The SHA Method

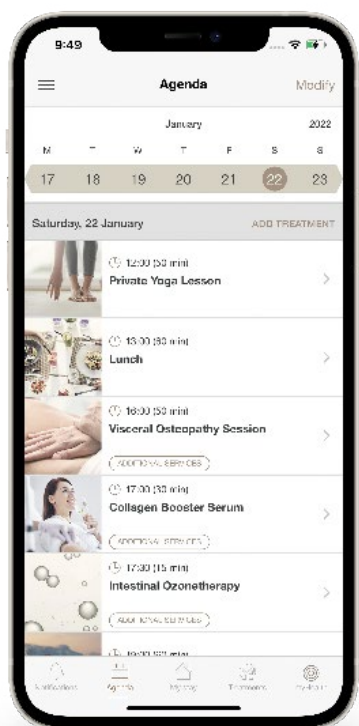
SHA is a life-transforming experience that helps people achieve and sustain optimal health, unlocking their full physical, mental and spiritual potential.

The SHA Method, scientifically designed to provide effective results in the shortest possible time, lies at its core. It's highly personalized, integrative approach blends holistic disciplines with advanced therapies in functional and preventive medicine, genetics, regenerative medicine, intestinal health and physical performance, complemented by anti-inflammatory nutrition to prevent chronic diseases and promote longevity.

This 360° approach not only enhances overall health but also equips participants with tailored tools to maintain and build on progress made.

Beyond extending life expectancy, the SHA Method seeks to ensure that those years are lived with exceptional quality, prioritizing physical, mental and emotional well-being.





WE SIMPLIFY YOUR STAY

## SHA App

Our SHA App is designed with a very high level of personalisation, so that you can access relevant information and manage services during your stay.

Once you have stayed, you will be able to **schedule treatments quickly and easily**, adding services that you will find in this catalogue (except for those that require a doctor's prescription).

Our app has numerous advantages when it comes to consulting or scheduling treatments. These are some of the features you can enjoy:

- **Quick access to the list of treatments.**
- **Find everything easier by consulting the search engine.**
- **Schedule the treatments of your choice yourself**
- **View your agenda in real time**
- **Schedule appointments to make sure you don't miss them**
- **Rate the treatments you've had, mark your favourites... And much more!**

In addition to maximising your experience, our app allows us to promote environmental care, significantly reducing paper consumption by avoiding the printing of documents.

ENJOY MORE BENEFITS

## Packs that reward your perseverance

In some treatments, repetition is an important factor in achieving significant health results, which is why by contracting 3 or 5 sessions of the same service, you will receive a bonus of 30% or 50% respectively, applicable to the last session.

**x3 pack** The services identified with this icon have a bonus on the 3<sup>rd</sup> treatment.

**x5 pack** The services identified with this icon have a bonus on the 5<sup>th</sup> treatment.

For the benefit to be applicable, the services must be of the same type, duration and cost.

The bonus will be on the 3<sup>rd</sup> or 5<sup>th</sup> service, no treatment is eligible for both benefits.

Not cumulative or compatible with other discounts, promotions or benefits of the SHA Privileged programme.

The prices contained in this catalogue are valid for the 2025-26 period, applicable only for SHA México.



Advanced  
Preventive  
Diagnosis



At SHA, we firmly believe that prevention is the cornerstone of optimal health. By proactively safeguarding your well-being, we help our guests live fuller, healthier lives.

One of the critical areas of our SHA Method is Advanced Preventive Diagnosis, which integrates a series of innovative functional tests and state-of-the-art technology to provide a comprehensive health assessment.

These tools enable the early detection of potential imbalances or risk factors, interpreted by our health professionals to deliver personalized preventive recommendations and optimize overall well-being. Because prevention isn't just the best defense against illness; it's a commitment to yourself.

### **ADVANCED PREVENTIVE DIAGNOSIS**

660 USD

In a personalized, interactive setting, advanced technology is used to perform a series of tests that provide critical insights into various health parameters. Current tests include measurements of:

- Segmental body composition
- Basal metabolism
- Visceral fat
- Postural health and body measurements
- Cardiovascular health and arterial condition
- Cognitive function
- Stress levels and resilience
- Advanced glycation
- Central nervous system function (sympathetic and parasympathetic)
- Vital signs
- Scalp health analysis and face scanner

## OTHER DIAGNOSTIC TESTS

### ECOGRAPHY\*

From 265 USD

Painless, non-invasive and radiation-free procedure that allows images to be obtained of various structures of the body using ultrasound waves. Several types of ultrasound are performed:

- Carotid
- Thyroid
- Hepatic
- Urological

### DOPPLER\*

From 265 USD

Doppler ultrasound is a painless, non-invasive test that calculates blood flow in the blood vessels by bouncing high frequency sound waves off circulating red blood cells.

- Lower limb arterial Doppler
- Lower limb venous Doppler
- Neck (carotid) Doppler

### HOLTER BLOOD PRESSURE MONITOR

265 USD

The Holter blood pressure monitor continuously monitors blood pressure over 24 hours or more, capturing variations day and night. It diagnoses occult arterial hypertension, assesses blood pressure variability and evaluates anti-hypertensive treatment efficacy. A non-invasive method, it offers more accurate monitoring in the patient's daily life.

### CALORIMETRY + BASAL ENERGY

350 USD

Indirect calorimetry provides an individual and dynamic metabolic assessment based on the patient's actual physical condition, rather than relying on estimations from anthropometric data.

\*Painless, needle-free, physical effort and radiation-free test using ultrasound. The results are delivered on the spot.

## LAB TESTS

We offer a wide range of clinical laboratory tests to predict and diagnose various pathologies and monitor regular health indicators. Available tests include:

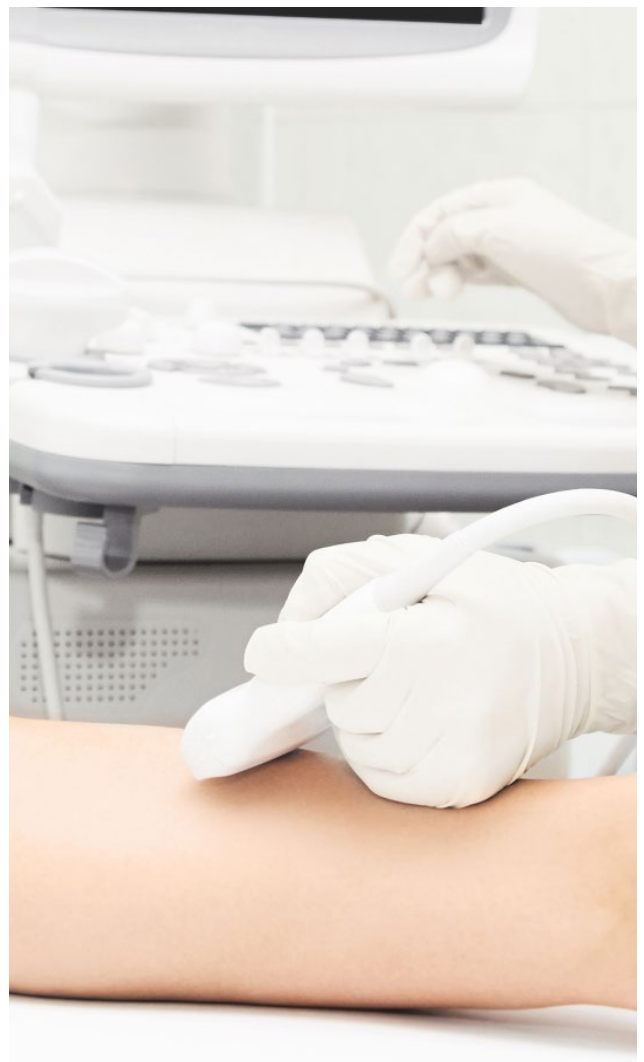
### Blood Test

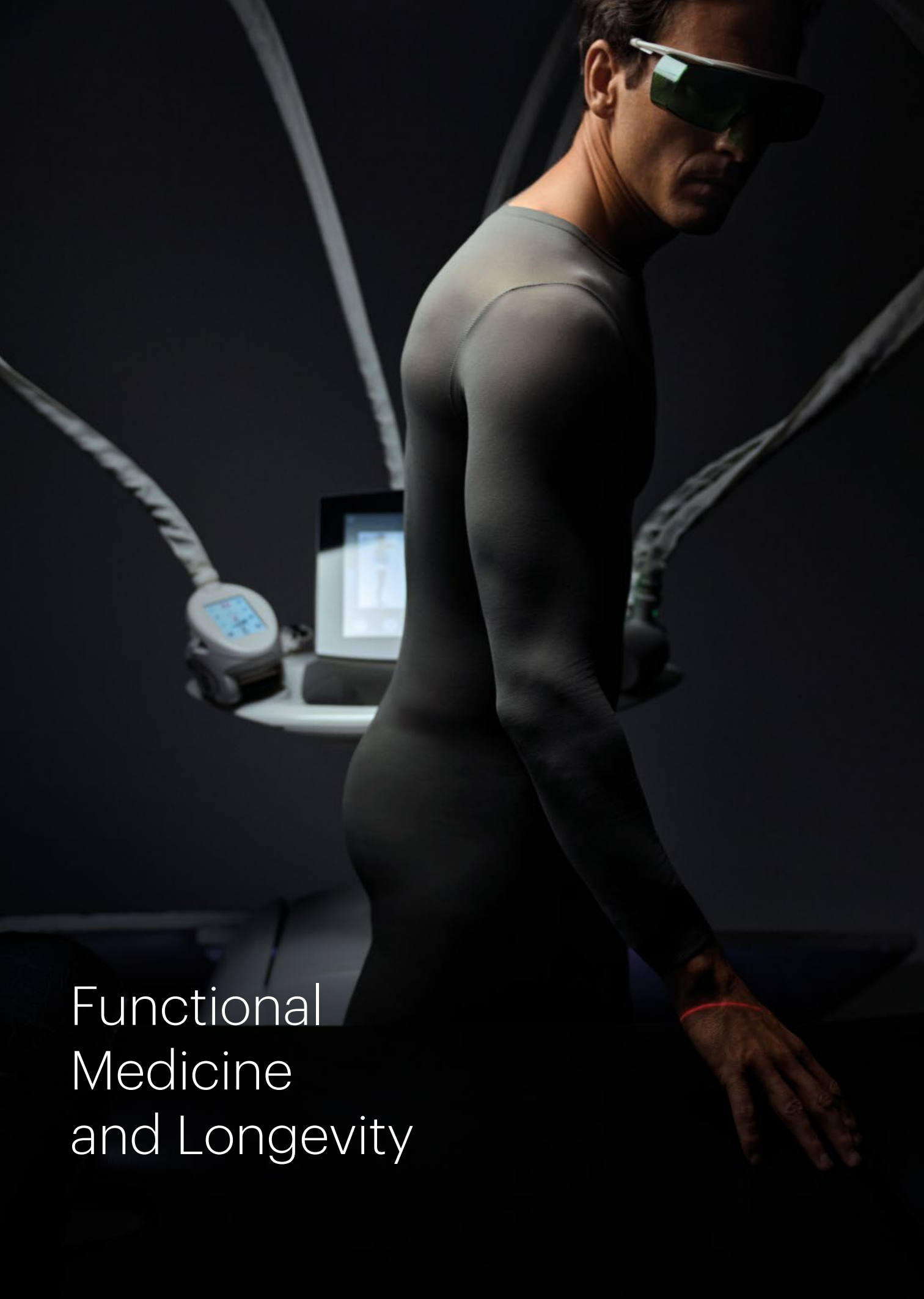
Biochemical study to determine your current state of health.

### Metabolic System

Analytical test that lets us know which metabolic processes are not working correctly, anticipating the onset of conditions and allowing for preventive action to be taken.

For more information on other laboratory tests not listed in this catalogue, please contact our medical team.





Functional  
Medicine  
and Longevity

# Longevity

Healthy longevity aims to maximize quality of life across your years, promoting active and balanced aging. It's not just about living longer, but living life to the fullest, maintaining physical vitality, mental agility and emotional well-being at every stage.

Through a preventive medicine, cellular regeneration and metabolic optimization approach, we seek to slow biological aging and prevent age-related chronic diseases. Factors such as personalized nutrition, adapted exercise, hormonal balance and stress management are key to a long, healthy life.

## LONGEVITY CONSULTATION

250 USD

Integrative consultation that assesses the state of your health from a multidisciplinary approach: genetic, hormonal, nutritional and / or biochemical, in order to determine which diagnostic tests or treatments are appropriate, as each case dictates, to delay the ageing process and improve the patient's quality of life and wellness.

## DIAGNOSTIC TESTS

### TELOMERE LENGTH - HEALTH TAV

1,185 USD

Telomere length is an ideal indicator for assessing the rate of cellular aging and the user's biological age.

### OXIDATIVE STRESS - HEALTH OX

1,045 USD

A test that measures the excess of free radicals and oxidative stress to help prevent diseases such as cancer, cardiovascular conditions, neurodegenerative diseases like Alzheimer's, or type II diabetes associated with aging and oxidation.

#### REMEMBER

We offer a wide range of hair, blood and urine tests to measure toxic metal levels or allergen hypersensitivity. For more information, please contact our specialists.

## CORTISOL BIORHYTHM

500 USD

The cortisol and DHEA-S biorhythm test using saliva measures hormone levels at different times of the day, providing a detailed profile of the stress-adrenal axis. It helps detect disruptions in the circadian rhythm, such as adrenal fatigue, chronic stress, or hormonal imbalances, which can impact overall wellbeing, energy levels, and immune response.

## COMPLETE FOOD SENSITIVITY TEST

Determination or identification of IgG antibodies to check sensitivity to certain foods.

## ADVANCED HORMONAL PROFILE - WOMEN

Study of hormones in women that play a significant role in ageing.

## ADVANCED HORMONE PROFILE - MALE & PH

Study of hormones in men that play a significant role in ageing.

## HEALTH NAD+

1,155 USD

A test to measure NAD+ — the energy your cells need for a longer, healthier life. This coenzyme plays a crucial role in various metabolic pathways that lead to the production of ATP, the essential molecule for cellular energy generation.

# Anti-Smoking Medicine

Smoking causes cancer and chronic heart, vascular and lung diseases. Aware of the risks of smoking, many people ask themselves every day how to stop. Yet being able to kick the habit is a major challenge. In our medical unit, we combine different treatments to make sure you leave SHA not only as a non-smoker, but knowing how to overcome situations that may cause a relapse in the future.

## **ANTI-SMOKING CONSULTATION**

250 USD

Consultation with a functional medicine doctor, who, in addition to evaluating your overall health status, will examine and analyze the potential effects that tobacco use may have had on your body through specific diagnostic tests. Once your individual profile has been studied, natural supplementation will be prescribed and personalized recommendations will be designed to support your detoxification and readaptation process. New lifestyle habits will also be established to help overcome tobacco dependence.

## **COTININE | NICOTINE METABOLITE**

126 USD

Cotinine, nicotine's primary metabolite, serves as a biomarker to assess tobacco exposure. This test measures the level of nicotine consumption as well as exposure to secondhand smoke.

Cotinine levels vary based on the amount of nicotine intake, frequency and individual metabolism. This analysis is valuable both for monitoring active smokers and for assessing abstinence during quitting.

## **ANTI-SMOKING COACHING SESSION**

190 USD

A session with one of our expert psychologists, who will guide you through the entire smoking cessation process.

The coach proposes several areas of work are proposed to achieve your goal quickly and efficiently:

1. Exploring your smoking history, environmental interactions, limitations and barriers.
2. Setting specific, achievable objectives tailored to your needs and readiness.
3. Defining an action plan to quit smoking. This is done through transformational therapy and new behaviors.

## Revitalizing Medicine pack x5

Revitalizing medicine is a therapeutic approach designed to restore the body's balance and optimize organ and tissue function. It promotes cellular regeneration and improves quality of life through treatments that promote physical and mental well-being.

By restoring impaired functions, it boosts vitality and supports cognitive and physical recovery. Innovative therapies like ozone and serum therapy, together with advanced techniques such as intravenous laser therapy and chelation therapy are used.

Each protocol is personalized and supervised by specialists for a safe, tailored approach.



## OZONE THERAPY

Session 200 USD

An innovative technique that applies medical ozone to stimulate regeneration and improve general well-being.

Depending on the delivery method (intramuscular, rectal or intravenous), it boosts the immune system, improves intestinal health and increases physical and mental energy.

A versatile, safe and personalized treatment, ideal for optimizing health from the inside out.

## IV THERAPY

Personalized administration of specific formulas with vitamins, minerals and other bioregulatory compounds to promote cellular balance and functional recovery.

Treatments are conducted only under medical supervision following a personalized evaluation.

## Essential Nutrients

200 USD

Personalized medical protocol with key nutrients that support the structural balance of the tissues and natural skin regeneration. Perfect for enhancing skin, hair and joint vitality within a holistic wellness approach.

## Cleanse Detox

220 USD

Personalized medical protocol combining oxygen and ozone to promote biological balance, stimulate natural purification processes and enhance vitality.

## Antioxidant

275 USD

Protocol designed to reinforce the body's natural defense systems against oxidative stress. This personalized treatment supports cell regeneration, vitality and general well-being, especially under high physical demand or stress.

## Aminoessentials

275 USD

A balanced blend of essential amino acids, designed to support tissue regeneration and metabolic balance.

Promotes well-being, physical recovery and skin, hair and muscle health.

## Alkaline

330 USD

Protocol promoting acid-base balance through a specific blend of regulatory micronutrients. Contributes to overall well-being by supporting the body's adaptive response to stress and fostering a healthier cellular environment.

## Vitamina C Megadose

330 USD

A high-potency vitamin C protocol to support immune function, promote cell regeneration and stimulate collagen synthesis. Ideal for revitalising health under physical or environmental stress.

## Weight Control

440 USD

A high-potency vitamin C protocol to support immune function, promote cell regeneration and stimulate collagen synthesis. Ideal for revitalising health under physical or environmental stress.

## Collagen Booster

440 USD

Personalized medical protocol with key nutrients that support the structural balance of the tissues and natural skin regeneration. Perfect for enhancing skin, hair and joint vitality within a holistic wellness approach.

**Cardiovascular Boost**

715 USD

Specialized revitalizing IV therapy designed to optimize cardiovascular function and cellular metabolism. Its formula combines Coenzyme Q10, a powerful antioxidant essential for energy production in the heart, with magnesium and zinc—key minerals for regulating heart rhythm and supporting vascular health. Additionally, its blend of trace elements enhances cellular oxygenation and electrolyte balance, promoting a stronger, more resilient, and energized cardiovascular system.

**Mental Balance**

440 USD

Protocol with selected amino acids and cofactors to support mood, emotional well-being and mental clarity. Designed for navigating high emotional demands or lifestyle changes.

**Vitality Support**

440 USD

Medical protocol with amino acids and key nutrients to boost circulation, cellular oxygenation and physical performance.

Designed for those seeking to take a functional and personalized approach to optimizing vitality and overall well-being.

**Liver Repair**

715 USD

Medical protocol with plant-based compounds offering antioxidant and regulating properties to support liver balance and natural purification processes. Especially beneficial for metabolic overload or liver stress.

**NAD & Mito-Rebalance (250mg)**

1,100 USD - 2 Hours

NAD is a coenzyme found in nearly all cells of the body. Replenishing its levels through intravenous therapy supports overall cardiometabolic health and helps improve chronic inflammation, immune decline, cognitive deterioration, metabolic disorders, sarcopenia, and age-related frailty..

**NAD & Mito-Rebalance (Half dose 125mg)**

550 USD - 1 Hour

**NAD Intradermal (250mg)**

770 USD

Kit for 25 days.

**NAD Intramuscular (100mg)**

510 USD

**REVITALIZING SHOTS**

Options to Personalize IV Treatments

**Antioxidant Shot (Glutathione)**

120 USD

**Liver & Skin Shot (Alpha lipoic acid)**

120 USD

**Cardio Shot (coQ10)**

120 USD

**Relaxing Shot (Procaine)**

120 USD

**REMEMBER**

All intravenous infusions require a prior medical consultation with one of our Revitalizing Medicine experts.

## General Medical Services

### CONSULTATIONS

#### GENERAL MEDICINE CONSULTATION

200 USD

Comprehensive personalized health assessment focused on prevention, balance and well-being optimization. Through a full clinical evaluation and physical examination, our physician designs strategies to enhance long-term health and quality of life.

### TREATMENTS

#### PULMONARY DETOX NEBULIZATION

Session 220 USD

Treatment recommended for smoking patients with chronic bronchitis, emphysema or other respiratory tract conditions through use of bronchial nebulisation with N-acetylcysteine, oxygen and ipratropium.

#### IRON THERAPY

Session 220 USD

Medical treatment to correct iron deficiencies, essential for the hemoglobin production and transmitting oxygen in the blood. It is mainly used for iron deficiency anemia, chronic fatigue related to iron deficiency and in situations where rapid iron replenishment is required.

## More Medical Specialties

### CARDIOLOGY CONSULTATION

330 USD

A consultation in which a cardiology expert assesses the state of health of your heart by means of an exhaustive analysis obtained through the results of your electrocardiogram.



#### REMEMBER

All our medical treatments, including laboratory tests, require a prior medical consultation.

# Sexual Health

At SHA we optimize sexual wellness through a holistic, multidisciplinary approach that balances physical, emotional and hormonal aspects. Personalized techniques and advanced therapies help you reconnect with your body, boost vitality and enjoy a more mindful and fulfilling intimate life.



## WOMEN'S HEALTH CONSULTATION

250 USD

Specialized medical consultation that addresses women's wellness from a holistic perspective, adapted to each stage of life. Key aspects such as hormonal balance, the transition to menopause and the impact of lifestyle on health are analyzed. The approach includes the review of habits, symptoms and individual factors to offer personalized recommendations oriented to the physical, emotional and hormonal well-being of women.

## CONSULTATION WITH A HORMONAL EXPERT

330 USD

Hormones regulate key functions of the body, impacting energy, metabolism, mood, sleep and overall well-being. A detailed analysis identifies hormonal imbalances and is used to design personalized strategies for regulation. Ideal for fatigue, weight changes, sleep disturbances, menstrual imbalances, symptoms associated with menopause or andropause, and other hormonal issues.

## GYNECOLOGY CONSULTATION

330 USD

Gynecological wellness is key to optimal health at every stage of life. This consultation offers a comprehensive evaluation for hormonal balance, menstrual health and prevention of gynecological disorders.

## UROLOGY CONSULTATION

330 USD

Specialized consultation with urologist focused on the evaluation and comprehensive care of the urinary system and prostate health. With a preventive and therapeutic approach, it diagnoses and treats related conditions that may affect urinary function, hormonal balance and sexual well-being.

## DIAGNOSTIC TESTS

### Metabolic Genetic test

Complete genetic study consisting of 3 tests: Oestrogens, Thrombogenes and Sporadicgenes, whose aim is to detect genetic variants related to oestrogen metabolism, oestrogen receptors, progesterone, and genes associated with thrombosis or breast cancer, in order to evaluate possible health risks in the patient.

## TREATMENTS

### Emsella pack x3 new

275 USD

A treatment that stimulates the pelvic floor area through deep electromagnetic contractions to improve blood flow to the area and help restore neuromuscular control. Recommended for cases of urinary and/or faecal incontinence in men and women, erectile dysfunction or extreme weakness in the pelvic floor.

### Emfemme new

990 USD

Radiofrequency treatment for vaginal laxity and sexual dysfunction. Increases local blood circulation and remodels elastin and collagen fibres through the application of homogeneous heat to the internal/external vaginal area.





Nutrition  
and Digestive  
Health

SHA Nutrition is based on a healthy, balanced, alkaline diet, blending Eastern medicinal principles with Mediterranean culinary tradition. Using natural, seasonal, antioxidant-rich ingredients, it fosters overall well-being through harmony between the body and nature.

It is a diet that can easily be adapted to individual needs. It also fully aligns with cutting-edge research from leading institutions in the field like Harvard Medical School, Cornell's Nutritional Studies Unit and the World Health Organization.

## SHA Nutrition

### HEALTHY NUTRITION CONSULTATION

200 USD

Includes a body composition analysis and nutritional history to understand your specific habits and needs. A personalized menu is then crafted within the SHA Nutritional Method, complemented by therapeutic teas and targeted supplements, designed to offer a holistic experience that not only enhances quality of life, but also optimizes well-being, health and daily energy.

### PERSONALIZED HEALTH PLAN

200 USD

Set of recommendations related to natural therapies, diet, supplements and healthy lifestyle habits that you will receive after the complete check-up review is carried out by your nutritional consultant, based on the details received in the initial consultation.

### EMOTIONAL EATING SESSION

185 USD

An initial diagnosis identifies psychological and emotional barriers to maintaining healthy habits and optimal weight. Using specialised techniques, we guide you in managing food-related behaviors, addressing addiction or rejection and overcoming the unconscious blocks like self-sabotage that prevent weight loss/gain.

#### REMEMBER

Repeat guests staying within the last 6 months and prescribed a Kushi diet, fasting or medicinal teas require a **Nutritional Plan Validation** consultation.

## Healthy Cooking Classes pack x3

To live longer and better, adopting new practical, enjoyable and healthy habits is key. As nutrition is central to our philosophy, we've created a space to share the secrets of our healthy cuisine: The Chef's Studio In an interactive, professional and educational setting, you'll learn simple, delicious and healthy recipes.

The Chef's Studio equips you with SHA Nutrition knowledge to transform your daily life, driving meaningful and substantial changes in health and lifestyle.



### PRIVATE HEALTHY COOKING CLASS

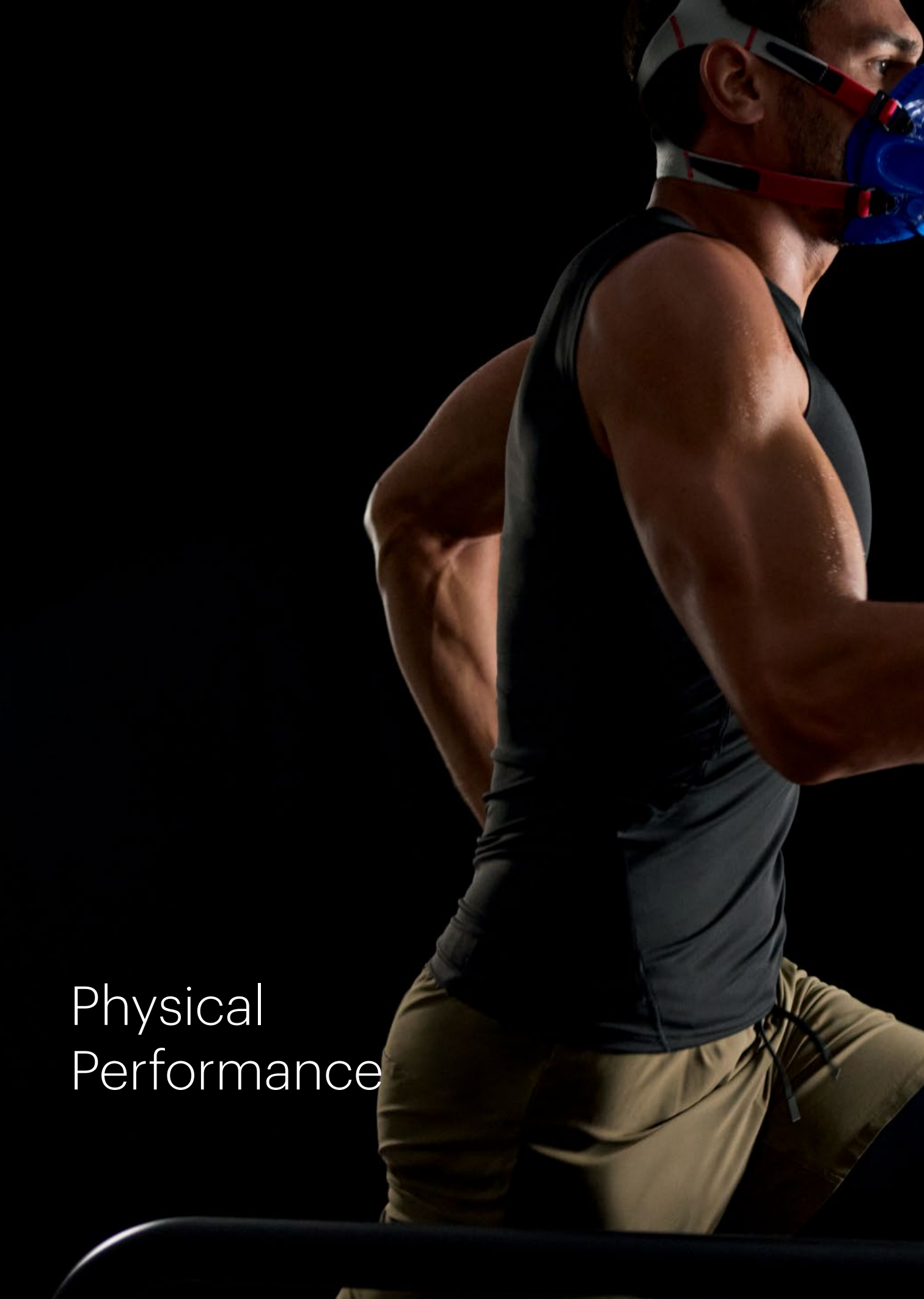
90 min · 240 USD (110 USD each additional person)

An opportunity to learn from the leading experts in nutritional coaching and healthy cooking. Choose from a curated selection of SHA dishes to learn during your personalized class. Our chef will guide you step by step, teaching you the therapeutic benefit of each ingredient while highlighting the value of consuming locally sourced, seasonal foods.

### GROUP HEALTHY COOKING CLASS

90 min · 110 USD (75 USD listeners)

Daily healthy cooking classes to share knowledge and teach you how to prepare delicious and healthy meals for continue wellness post-SHA. You'll learn in a hands-on way while our chef emphasizes the active properties in each food and cooking methods. A unique, fun experience learning our culinary secrets together with other guests.



Physical  
Performance

Physical activity and performance are vital for maintaining and enhancing health. SHA's expert physiotherapy and personal training team, state-of-the-art equipment and the perfect environment to help you push your own limits, boost performance and increase vitality through personalized, tailored sessions.

## Fitness pack x5

An overall state of well-being and physical health is achieved through healthy living and, especially, through regular and continuous exercise sustained over time. When the body gets used to exercising, strength, endurance, flexibility and coordination all increase, which bring important benefits, such as improved blood pressure and aerobic endurance, weight reduction and body toning, muscle maintenance and reduced risk of osteoporosis, as well as increased self-esteem and quality of life.

At SHA, we'll help you design the programme best suited to your health needs so that you can reach your goals during your stay.



## PERSONAL TRAINER

50min · 155 USD

Our team of certified professionals has extensive knowledge and experience in creating made-to-measure physical fitness programs that are designed to suit the needs of each person. You will set goals in conjunction with your personal trainer who will guide you and challenge you each day to reach your targets.

## VR TRAINING

50min · 190 USD

Personalized routine using advanced virtual reality technology. An innovative and exciting way to exercise, which allows you to fly, glide and immerse yourself in different virtual scenarios, while working on balance, strength and endurance, offering an effective core workout. VR will make the experience much more interesting and challenging, as the movements are performed while suspended in the air, to work not only the core muscles, but the whole body.

## AQUABIKING

50min · 175 USD

Discipline that consists of pedalling on a special underwater bicycle, following the instructions of a personal trainer. Aquabiking benefits from the resistance and weightlessness of water, which transforms a traditional exercise into a progressive, non-impact exercise. It is very effective for the progressive elimination of cellulite, and also helps to reduce fluid retention to make your legs feel less heavy. Thanks to the "zero gravity" provided by buoyancy in water, the risk of muscle and joint injuries is reduced. In addition, the cooling effect of the water reduces pressure on the heart and the discomfort of sweating. It is particularly recommended in cases of rehabilitation and for treating excess weight.

## AQUAGYM

50min · 155 USD

A low-impact aquatic exercise which strengthens the muscles, raises the heart rate and improves breathing and circulation. The combination of strength and cardiovascular exercise, along with the pressure of the water, ensures a workout for the entire body. It burns between 400 and 500 calories per hour of exercise.

## PILATES

A range of physical exercises that provide an in-depth workout for body and mind, with smooth but consistent movements which require concentration to do correctly. Good technique as well as strength, stamina, muscular flexibility and self-control are important. We offer two types of Pilates: Mat Pilates, or Reformer Pilates, this last one using specialist equipment.

Pilates Mat	50min · 155 USD
Pilates Reformer	50min · 190 USD

## STRETCHING

50min · 155 USD

An ideal session for practising daily stretching that helps to prevent loss of muscle mass, improves flexibility and the range of movement in the joints.

## BOXING

50min · 165 USD

Boxing works several different muscle groups and with this session you will learn how to hit harder and how to make your legs, hips, abdomen, back, shoulders and arms work together in one single movement. This is important to ensure the muscles help to support and stabilise the movement and body posture.

## KICK BOXING

50min · 165 USD

A discipline that has its origins in Western boxing, Japanese karate, and Thai Muay Thai. It combines kicks and punches and, when performed, the body enters into an intimate relationship with the mind, generating a constant burning of calories, allowing the muscles to be defined, increasing resistance and coordination, as well as reducing weight and toning the body.

# Physiotherapy pack x3

## PHYSIOTHERAPY SESSION

220 USD

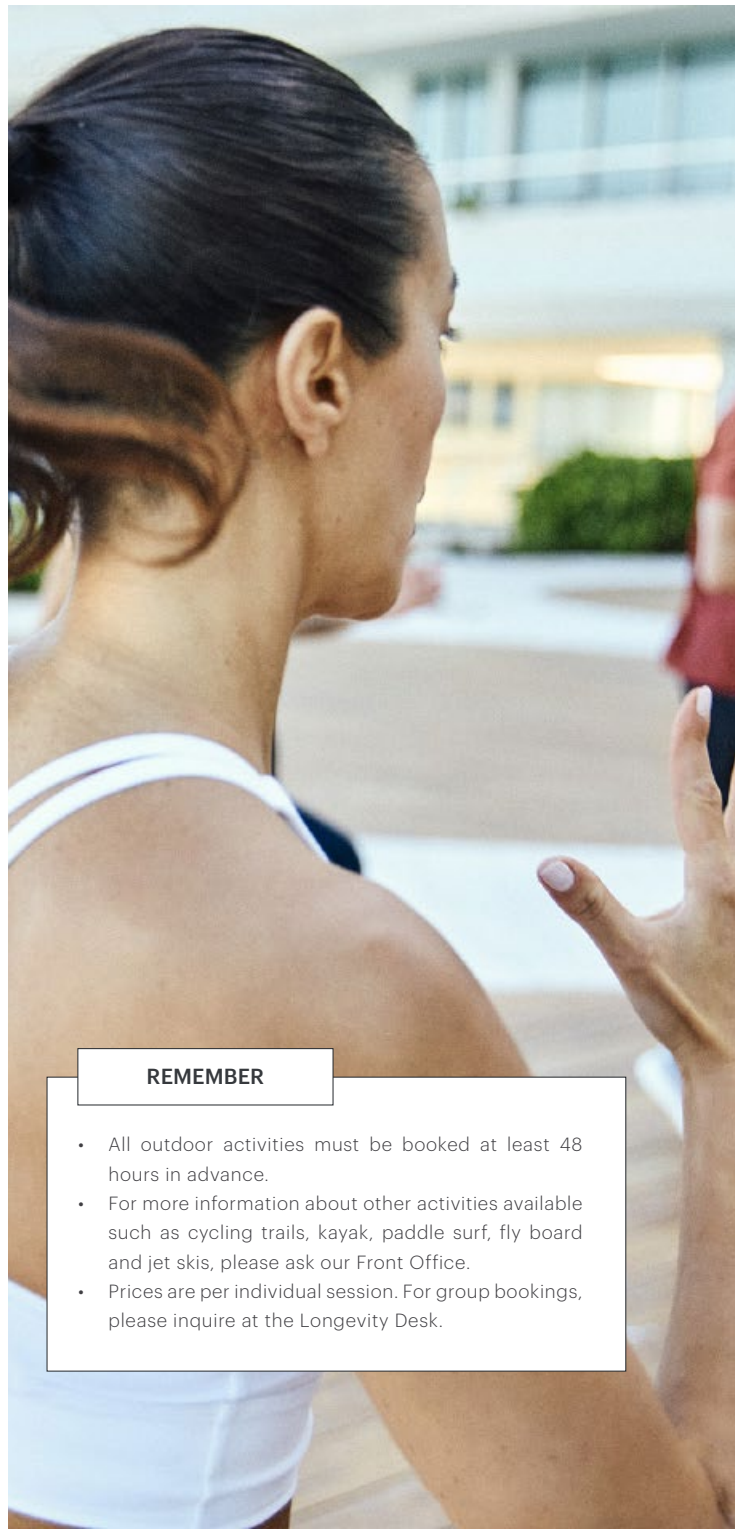
The aim is to reprogram, prevent and treat neuro, muscular, skeletal and postural issues with physical therapy, therapeutic exercise and manual therapy among other techniques, to restore function.

The first physiotherapy consultation involves taking a patient history, and assessing and creating a physiotherapy diagnosis and treatment plan that is implemented using manual and instrumental procedures, followed by evaluation of the results and the creation of a report about the patient's progress. All with the aim of improving the health of the guest in a personalised manner.

## BTL TR-THERAPY ELITE

300 USD

A selective radiofrequency system designed to promote hyperthermia in deep tissues, helping to relieve muscle pain, relax trigger points, and regenerate muscles. This therapy supports muscle regeneration and pain relief through an exclusive combination of massage elements and a pleasant warming sensation generated by radiofrequency energy.



### REMEMBER

- All outdoor activities must be booked at least 48 hours in advance.
- For more information about other activities available such as cycling trails, kayak, paddle surf, fly board and jet skis, please ask our Front Office.
- Prices are per individual session. For group bookings, please inquire at the Longevity Desk.

# Technologies for Optimal Performance

## HYPERBARIC CHAMBER\* new

50min · 275 USD

This wellness experience in a pressurized environment increases systemic oxygen uptake. Personalized sessions promote natural regeneration, helping to reduce fatigue, boost energy and support overall balance. A holistic tool that enhances recovery and promotes long-term vitality.

## VO2 MAX new

45min · 440 USD

Advanced functional test that precisely measures your maximum oxygen consumption during exercise. VO2 Max is a key indicator of cardiovascular fitness and overall physical performance. It is conducted through a supervised protocol that analyzes the body's response to effort, informing the design of personalized strategies to improve endurance, optimize training and promote recovery. Recommended for active people, athletes or anyone who wants to improve their metabolic health and physical performance through an approach based on objective data.

## ADVANCED CELL REGENERATION THERAPY

50min · 415 USD

Advanced holistic treatment that uses cold atmospheric plasma to reduce oxidative stress, increasing energy at the cellular level and stimulating the parasympathetic nervous system. Benefits include the prevention of premature aging, reducing cellular stress and inflammation, enhancing muscle performance and strengthening the immune system.

\*A consultation and assessment is required before undergoing this treatment.

## CRYOTHERAPY\*

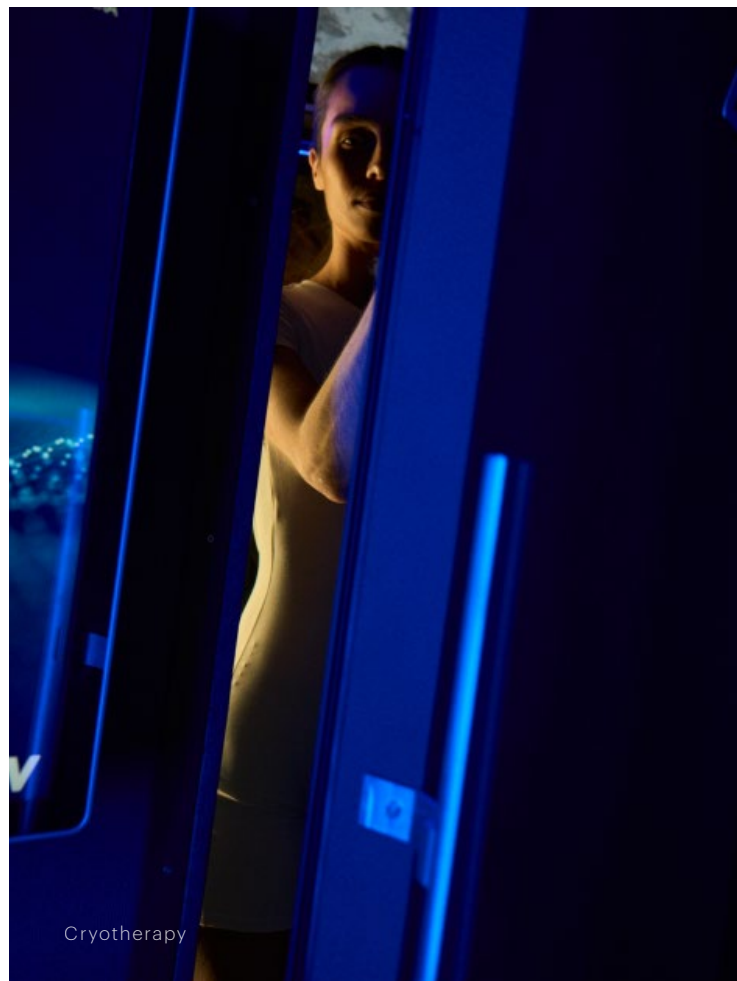
10min · 130 USD

A brief exposure to extreme cold in a controlled environment, it triggers circulatory, muscular and neuroendocrine responses. The goal is for an anti-inflammatory, analgesic and stimulating response that activates metabolism and the immune system. It helps reduce pain and fatigue, relaxing the muscles and improving circulation.

## INTERMITTENT HYPOXIA THERAPY\*

45min · 275 USD

Non-invasive treatment that simulates the effects of altitude through controlled exposure to reduced oxygen levels. It stimulates cellular adaptation, improves tissue oxygenation and optimizes mitochondrial function, enhancing physical and cognitive performance. Its application has been studied in metabolic regulation, physical endurance enhancement, oxygen transport optimization and regenerative processes. It can also aid in stress management, muscle recovery and cardiovascular health.



Cryotherapy



Sleep  
Optimization

# Sleep Medicine

Sleep is our body's primary restorative process. Sleep disorders like insomnia, frequent waking, snoring or apneas are one of the most frequent causes of chronic fatigue and exhaustion. Poor or insufficient sleep can lead to serious physically and mentally consequences. There is a scientifically proven relationship between lack of restful sleep and sadness, irritability, depression, digestive and immune system issues, premature aging, high blood pressure, increased risk of cardiovascular events, concentration and performance problems, and more. Prioritizing better sleep is essential for health.

## SLEEP MEDICINE CONSULTATION

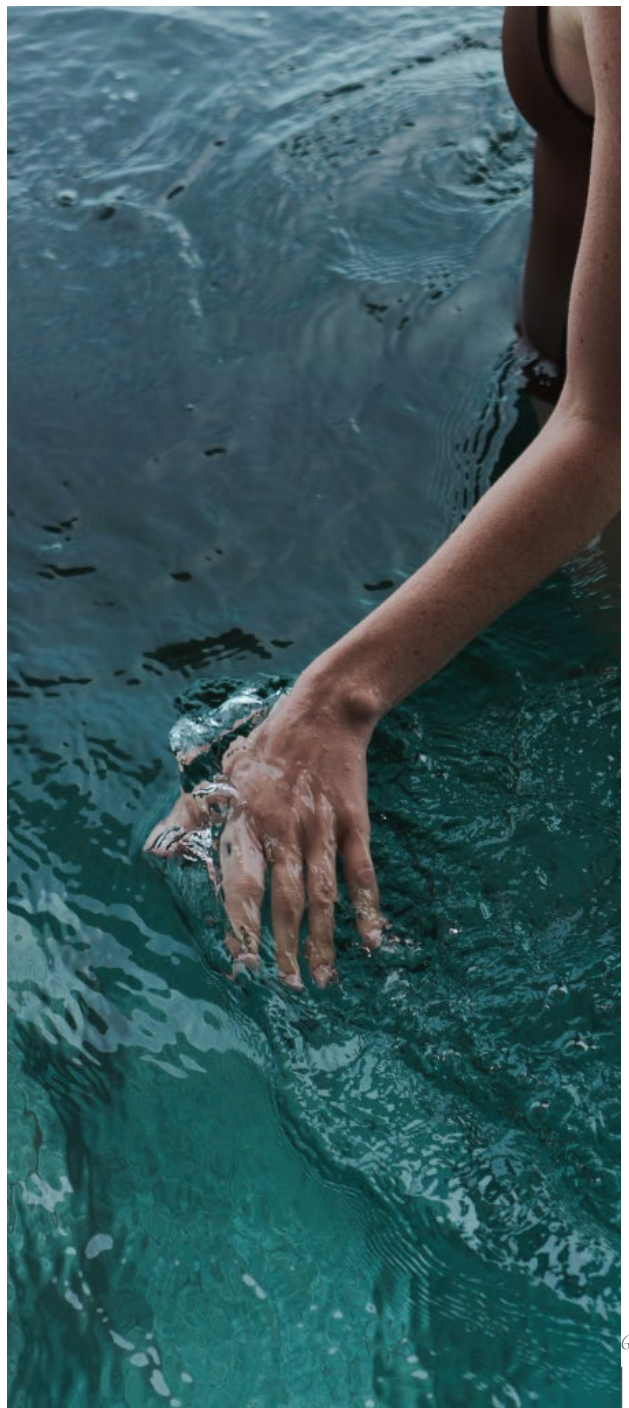
250 USD

Consultation with sleep specialist who takes a holistic approach to identifying the causes of normal sleep rhythm imbalances. Using specialised measurements and technology, we pinpoint the root of sleep issues and apply targeted treatments to gradually restore the natural sleep cycle. This promotes restful sleep and optimal energy levels for a healthier, fuller life.

## POLYGRAPH DIAGNOSIS

1 Night 335 USD

A sleep study using a polygraph that detects the variables influencing the onset and continuation of sleep.





# Regenerative Medicine

Regenerative Medicine focuses on preventing diseases and repairing tissues damaged by ageing or trauma, as well as preparing organs for transplants. Its aims to repair damaged tissues using mechanisms similar to the body's natural cell renewal processes.

### MESENCHYMAL STEM CELLS

8,525 USD

Revitalize your body from the source. Mesenchymal stem cells promote tissue regeneration, modulate inflammation, and enhance the body's natural repair processes for healthy and functional aging.

### EXOSOMES IV-NEBULIZED

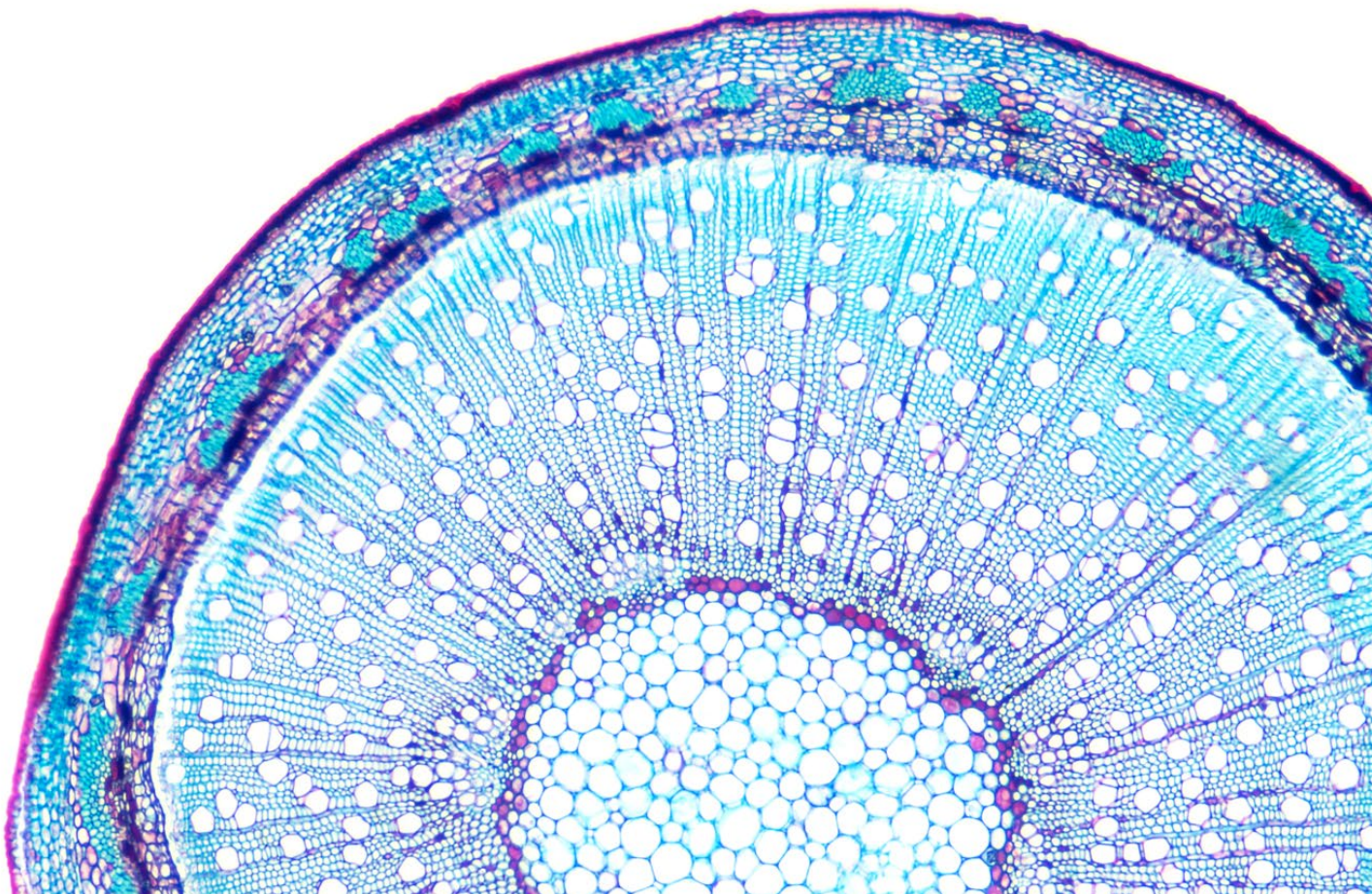
2,000 USD

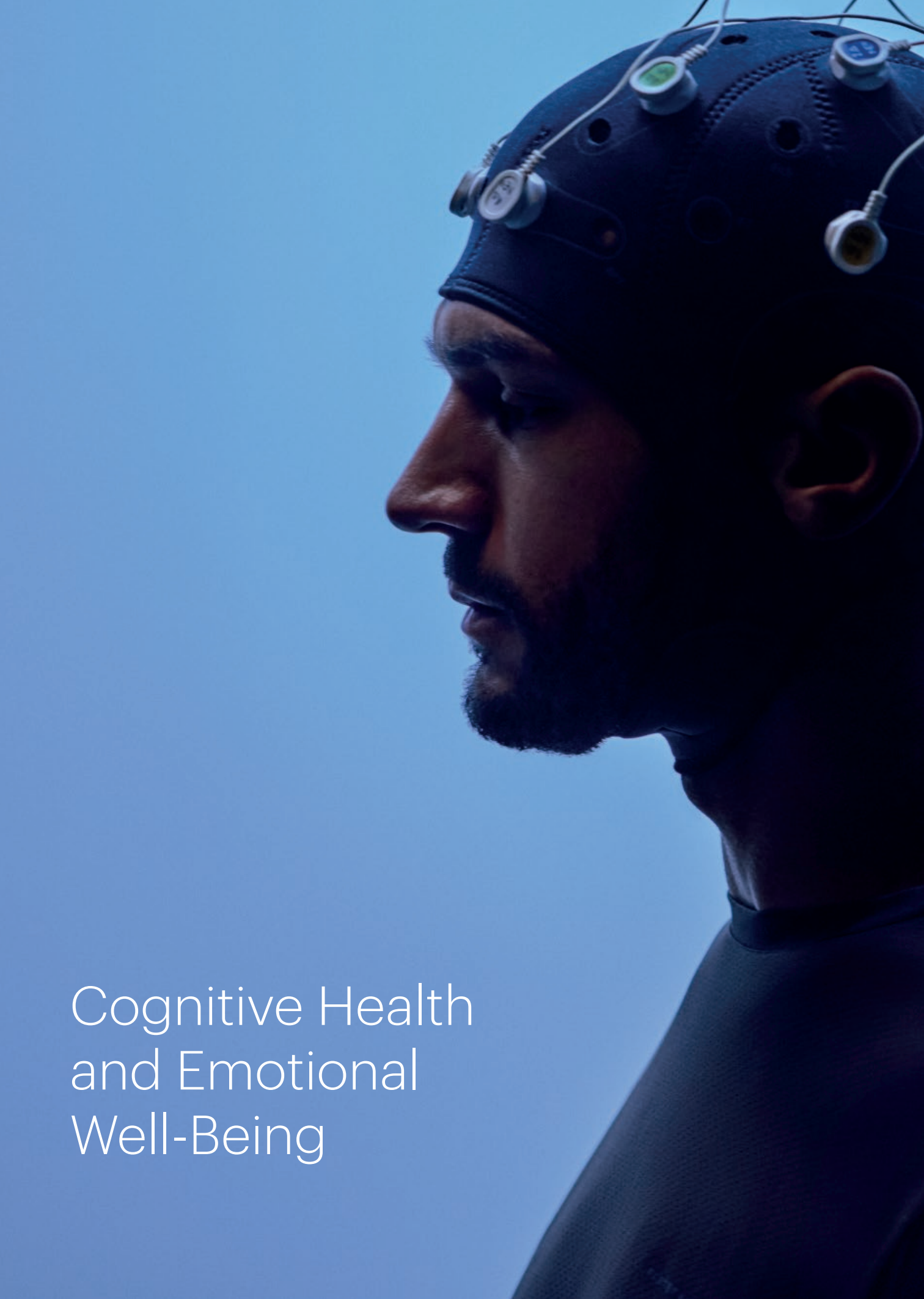
Cutting-edge cellular technology. Exosomes are biological messengers that optimize cellular communication, enhance immune response, and stimulate regeneration safely and non-invasively. Administered via IV or nebulization for a deep systemic effect.

### NATURAL KILLERS

4,500 USD

Strengthen your first line of defense. Natural Killer cells, personalized and activated, offer advanced immunotherapy that identifies and eliminates abnormal cells, helping prevent chronic diseases and optimize your immune system.





Cognitive Health  
and Emotional  
Well-Being

Our goal is to help you unlock your full potential physically, mentally and emotionally. To that end, SHA's multidisciplinary unit combines the most validated and current scientific knowledge with the potential that advanced technologies offer to assess mental health, as well as a series of exercises and activities to maximize cognitive potential.

Guests not only improve their health but are provided with a series of tools and knowledge to enhance and maintain mental health at home.

## Cognitive Health pack x3

### NEUROCOGNITIVE ASSESSMENT CONSULTATION

250 USD

Evaluation of higher mental functions, including training on key aspects like relaxation, concentration and overcoming phobias using cutting-edge software and devices. Recommended for enhancing and optimising intellectual ability and preventing Alzheimer's.

### BRAIN PHOTOBIMODULATION

Session 220 USD

An innovative LED-based system using different light waves to produce what is known as therapeutic mitochondrial photo modification. The technique uses infra-red stimulation near the brain which encourages cell repair and brings with it increased energy, significant improvements in general performance and a positive effect on mood, allowing the patient to reduce medication for these issues. Recommended for fatigue, stress, insomnia, depression, anxiety or traumatic brain injury.

### TRANSCRANIAL ELECTRICAL STIMULATION

Session 440 USD

This technique uses neuropriming to increase brain plasticity and strengthen connections in the brain during activities. This makes it possible to adjust specific brain functions using bioelectrical impulses.

It is used to complement stroke and brain injury recovery, chronic pain management, mood regulation for depression and anxiety and cognitive stimulation.

### NON-INVASIVE ELECTRICAL NEUROMODULATION

Session 350 USD

Safely and effectively balance your nervous system with gentle electrical stimulation. This treatment enhances emotional resilience, reduces stress, improves sleep quality, and helps prevent conditions related to the autonomic nervous system, such as anxiety or chronic fatigue.

### BRAIN GUT SYNC

Session 330 USD

Photobiomodulation treatment focused on stimulating the vagus nerve and improving your gut health.

## Emotional Well-being pack x3

### PSYCHOLOGICAL CONSULTATION

200 USD

This individual psychology session uses self-help techniques and willpower reinforcement to help you manage your emotions, control negative thoughts and solve problems more assertively, especially in times of conflict, self-doubt and depression.

### EMOTIONAL COACHING SESSION

200 USD

Individual consultation with a specialized psychologist focused on personal development and emotional well-being. Through a practical, personalized approach, this session helps manage stress, improve emotional intelligence and enhance mental balance, allowing you to face daily challenges with greater clarity and confidence.

## Stress Management pack x3

### STRESS MANAGEMENT SESSION

200 USD

Our stress management specialist conducts an in-depth analysis to help you identify internal and external stress triggers in your daily life. They will then create an action plan to address symptoms like frustration, loss of control, difficulty relaxing, pessimism and more. This helps improve your emotional and physical health and the way you handle stress.



Emotional Coaching Session



Advanced  
Aesthetics

At SHA, we believe that the physical appearance is also an important element to striking a balance between body and mind, boosting self-confidence. To this end, our specialized units in Dermo-Aesthetic Medicine, Hair Health and Dental Health offer a wide range of aesthetic and beauty treatments using the most advanced manual and technological procedures delivered by highly experienced experts. Minimally invasive, these treatments can significantly rejuvenate physical appearance and delay the signs of aging, enhancing natural beauty.

## Derma-Aesthetic Medicine

SHA's Dermo-Aesthetic Unit and its team of internationally renowned specialists combines manual and avant-garde minimally invasive techniques, offer a simple, fast procedure that includes an initial medical assessment, diagnosis and action plan.

It delivers excellent results with immediate return to daily activities, addressing issues like flaccidity, localized fat, lesions or capillary problems.



## CONSULTATION WITH A SPECIALIST

200 USD

In the Dermo-aesthetic Medicine consultation, a diagnosis is carried out in two phases at an aesthetic level: facial and body, guided by the experience of our professionals, who carry out a complete aesthetic assessment to determine and propose the treatments that best suit your needs, within the wide range of treatments offered by SHA.

## DERMAESTHETIC TREATMENTS

### FACIAL TREATMENTS

- Fenix treatment, which stimulates the action of collagen naturally with the application of micro-punctures to activate the cell regeneration process and make the skin look younger and free of marks such as wrinkles, scars or blemishes.
- Revitalising mesotherapy for face, hands, neck and décolleté, with the use, depending on the case, of hyaluronic acid and biomimetic peptides.
- Firming facial treatment with Radiese.
- LipRefresh - Lip rejuvenation.
- Plasma enriched in facial platelets.
- Filling of furrows and perioral wrinkles, cheekbones and temporal area (Juvederm, RX Teoxane).
- Treatment of expression wrinkles using botulinum toxin.

#### Facial Exosomes

An innovative regenerative therapy designed to rejuvenate the skin at a cellular level. It uses exosomes—biological nanoparticles derived from stem cells—containing powerful growth factors, peptides, and messenger RNA to stimulate regeneration, boost collagen and elastin production, and reduce inflammation. This treatment improves skin texture, radiance, and hydration while safely and effectively diminishing fine lines, dark spots, and signs of aging. Ideal for those seeking firmer, more even, and revitalized skin through an advanced approach in aesthetic biotechnology.

## FACIAL TREATMENTS WITH TECHNOLOGICAL TOOLS

### Liftherapy

Highly focused ultrasound treatment used to lift the skin, acting as a natural face lift for the face, neck and neckline. Offered as a non-invasive, annual treatment, it helps to stimulate collagen.

### Clear & Brilliant

Treatment using micro fractional laser to close pores and improve the texture and brightness of the skin, and all with no recovery time.

### Thermage FLX

Radio-frequency treatment that provides a natural, non-invasive facelift.

### Restylane 1ml

760 USD

### Facial Hydralift Delux

860 USD

An innovative treatment that combines the best of two technologies: Lifthera, which deeply stimulates collagen through focused ultrasound, and Hydrafacial, a multi-step dermatological protocol that deeply cleanses, exfoliates, hydrates, and nourishes the skin. The result is visibly brighter, firmer, and revitalized skin. This non-invasive, hydrating, and soothing treatment is suitable for all skin types, with no downtime. Results may vary depending on individual skin conditions.

### Microneedling Exosomes

860 USD

An advanced skin regeneration therapy that combines collagen stimulation through microneedling with the topical application of exosomes—cellular vesicles with powerful reparative and anti-inflammatory properties. This synergy accelerates cell renewal, enhances skin texture, firmness, and radiance, and visibly reduces fine lines, dark spots, and scars. Ideal for those seeking deep rejuvenation with clinically proven, minimally invasive results.

If you would like more information about treatments and prices, please ask our specialist doctor.

## BODY TREATMENTS

### Body Mesotherapy

For lymphatic drainage and to target localised fat.

### Radiesse

Injectable filler treatment that stimulates natural collagen production and restores volume, with quickly visible and long-lasting results.

### Hyaluronic Acid

Volume compensation treatment through the application of hyaluronic acid.

### Profilo

Application of hyaluronic acid of the highest purity with very specific properties to stop flaccidity and lack of hydration, as well as to reduce skin ageing without volumising and, therefore, nourishing it cellularly.

### HarmonyCa

1,285 USD

Next-generation collagen biostimulator; an injectable treatment to combat skin laxity.

### Lipolytic Enzymes (PB Serum Medium)

60 USD

Lipolytic treatment for localized fat reduction.

### Lipolytic Enzymes (PB Serum High)

60 USD

Lipolytic treatment targeting fibrotic fat.

## BODY TREATMENTS WITH TECHNOLOGICAL TOOLS

### Thermage FLX

A skin tightening treatment for areas such as the abdomen, arms, legs, buttocks, and knees.

### Liposonix

A non-surgical treatment that targets and destroys localized fat in the waist, abdomen, thighs, "saddlebags," and knees—helping reduce inches without the need for surgery.

### Emsculpt® Neo

This treatment combines radiofrequency with innovative HIFEM® technology (High-Intensity Focused Electromagnetic energy) to burn fat and build muscle non-invasively. The sensation during the session is similar to performing high-intensity muscle contractions.

### Sculptra

1,500 USD

An innovative collagen biostimulator treatment that effectively combats skin laxity.

# Hair Health

The Hair Health Unit in partnership with Grupo Pedro Jaén, global leaders in dermatology and trichology that, through advanced diagnostics, regenerative medicine and evidence-based therapies, this new unit addresses hair and scalp health with precision and care from the root.

## TRICHOLOGY CONSULTATION WITH MICROSCOPIC ANALYSIS

45 min • 330 USD

Specialized evaluation of the scalp and hair, combined with microscopic analysis to assess hair condition in depth. It detects imbalances and informs the design of a personalized treatment plan.

## TRICOPAT

45 min • 385 USD

Intensive hair treatment with active ingredients and professional techniques that revitalize the scalp and strengthen hair fibers. Ideal as a follow-up to a trichology consultation.

## HYDRA SCALP

45 min • 385 USD

Deep-cleansing and scalp-balancing treatment. Helps remove impurities, regulate sebum and improve the absorption of active ingredients, fostering a healthy hair environment.

## HAIR MESOTHERAPY

Minimally invasive technique using microinjections with active ingredients directly into the scalp. It is designed to promote hair revitalization, improve hair quality and stimulate hair growth from the root.

## CAPILLARY PRP (PLATELET-RICH PLASMA)

Rich in growth factors, PRP is used to stimulate the hair follicle and support hair regeneration.



## Dental Health

SHA offers the opportunity to enhance your oral health and aesthetics during your stay, ensuring you leave with a healthier, more radiant smile. Our Dental Health and Aesthetics Unit focuses on caring for your oral health using the most globally advanced techniques to provide you with effective results in a single session.

### DIGITAL IMAGING DIAGNOSIS

A complementary digital imaging technique that let us explore detailed images of your teeth, which allows for an in-depth diagnosis of any condition, and, as a result, set up the most appropriate procedures and treatments for your particular needs.

### ODONTOLOGY

Our team of experts from a wide range of dentistry fields and dental aesthetics is prepared to treat and resolve all types of issues in the shortest possible time, staying true to all principles and philosophy of SHA related to the comprehensive care of people and to achieve the best results through a minimal amount of invasive action.

- **Advanced technology in dentistry and dental aesthetics.**
- **Wide portfolio of services:** whitening, aesthetic reconstructions and comprehensive dental prophylaxis, implants, prosthetics (without metal) and dental surgery.
- **Latest generation equipment** in radiology and implantology.

All of these factors enable us to optimise time and achieve very noticeable results in just a few days.

## Cosmetic Dentistry

At SHA, we take care of your smile: we want it to be bright, healthy and aesthetically pleasing. We offer specialized treatments and cutting-edge technology to deliver perfectly aligned, beautiful smiles.

### TREATMENTS

#### DSD - Digital Smile Design

Minimally invasive esthetic treatment that allows harmonizing the patient's smile thanks to the personalized design and application of veneers, using state-of-the-art biocompatible and ultra esthetic materials. Before the elaboration of the digital design using 3D CAD-CAM digital technology, a facial and dental analysis is performed, as well as an evaluation of the emotional aspects, in order to achieve a natural smile according to the patient's morphological characteristics. Through a personalized approach, our specialists design and create the smile that best suits the patient's facial characteristics.

It allows correcting problems such as misaligned teeth, discolored, worn, fractured or with spaces between them. Through the use of porcelain veneers, dental implants and other solutions, a radiant, natural-looking smile is achieved. In addition, careful design of facial and dental proportions can improve facial symmetry and enhance the patient's individual features.

In addition to the aesthetic benefits, Dental Smile Design also has an impact on dental health. By correcting the alignment and occlusion of the teeth, problems such as excessive tooth wear, malocclusion and periodontal disease can be prevented and treated. It also promotes proper chewing function and improved oral hygiene, which contributes to maintaining a healthy mouth in the long term, offering a comprehensive solution to improve both aesthetics and dental health.

**SHA Comprehensive Cleaning.** Incluye el aeropolido con flash pearls, dejando la superficie del diente perfectamente limpia, suave y sin manchas. It can be complemented with dental ozone therapy and bioadhesive gel with hyaluronic acid to accelerate the recovery of the gums.

**SHA Dental Analysis.** X-ray/visiograph.

**Whitening Advanced Tooth Brightening System.** It can be applied several times in the same session, and does not damage the tooth enamel.

**Complete Oral Rehabilitation Treatments.** Fixed prosthesis made of zirconium or porcelain, finished in only 2 weeks.

**Surgical options.** Computer guided dental implant surgery, impaction or window sinus lifts, Platelet Rich Plasma (PRP), autologous bone aggregation and surgery for extraction of retained third molars.

#### **Dental Ozone Therapy**

Periodontal treatments and surgeries.

All our treatments can be carried out under general conscious sedation. If you are interested in any of the dental services we have available, please consult with our professionals.



# High-Tech Facial and Body Treatments pack x5

Looking good on the outside means taking care of both the inside and the outside if you want to stay healthy and radiant. At SHA, we offer specialized non-invasive treatments that enhance the natural beauty of both skin and hair, slowing aging and providing brightness, youth and luminosity.

## SPECIALIST TREATMENTS

### FACIAL INDIBA® OR BODY

50min · 240 USD

Non-invasive radio-frequency treatment used to stimulate cell regrowth and revitalisation, oxygenating, hydrating and firming the skin. We use patented 448 kHz frequency to create the following biological effects: bio-stimulation to activate cell repair, vein treatment to increase blood flow to the tissues and hyperactivation to stimulate metabolic processes and cell activity.

### FACIAL ICOONE® OR BODY

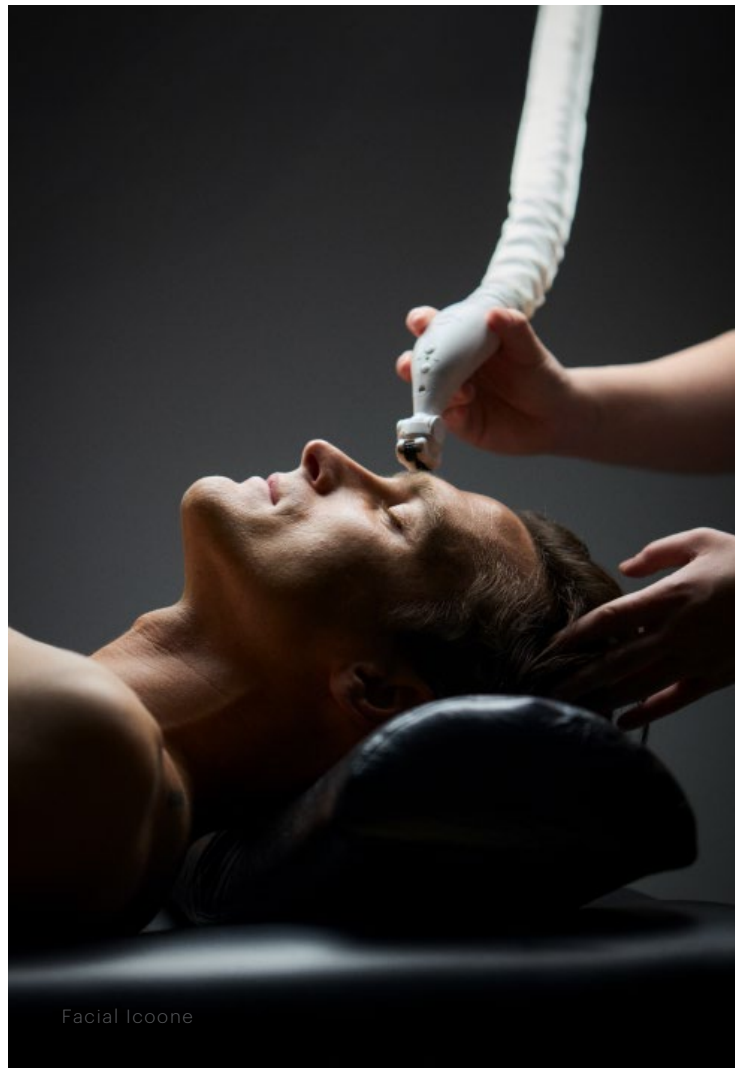
40min · 265 USD

Microalveolar therapy treatment that works on the skin tissue with an advanced technology that generates 1180 micro-stimulations in each treated area of its surface. By means of special rollers, a suction pressure is applied that generates a vacuum effect fragmentation, which allows the tissues to recover their natural structure. It helps to firm, reshape and combat cellulite with maximum effectiveness on localised areas that are difficult to treat with other techniques (inner thighs, abdomen, knees, arms, buttocks and buttocks). It also improves fluid retention, lymphatic drainage and blood flow

## PRESSOTHERAPY

20min · 120 USD

Beauty treatment that promotes lymphatic drainage through the use of air pressure from the feet to the abdominal area. By alternating compression and decompression, the circulatory system is improved, reducing venous problems and the sensation of tired legs and heavy limbs. The combination of this therapy with correct nutrition and exercise allows results to be obtained in less time. It also contributes to the elimination of liquids, fats and toxins that produce cellulite, oedemas, lymphoedemas and venous disorders such as varicose veins.



Facial Icoone

## FACIAL TREATMENTS

### SHA SKIN CURE signature

1.300 USD

Facial cure with a high level of personalisation that progressively works on the needs of the skin, covering different objectives that start with a detailed diagnosis, followed by a skin preparation phase, in order to obtain the maximum benefit in the sequence of the treatments that are carried out. This ritual is characterised by the synergy of active ingredients from plant, biomarine and biotechnological extracts at very high concentration levels, and its protocol is carried out in 4 phases.

**Phase 1:** Diagnosis, preparation and hydration of the skin.

**Phase 2:** Personalised conditioning ritual.

**Phase 3:** Personalised moisturising ritual.

**Phase 4:** Restructuring ritual.

### FACIAL BESPOKE

50min · 300 USD | 75min · 350 USD

One of our most exclusive personalised treatments that, through a special selection of natural and biological products, achieves immediate and visible effects. It cleans, purifies, exfoliates and balances the pH of the skin, providing vitality, hydration, oxygenation, elasticity, protection and repair of the tissues, to give a younger and more radiant appearance to the skin.

### LUXURY EYES

40min · 240 USD

An intensive facial treatment that produces a global rejuvenating effect on the eye contour area. It combines different advanced technologies: the bioidentical growth factor, the patented Extremozyme technology, together with the application of active ingredients such as L-ascorbic acid and hyaluronic acid, which allow firming, smoothing, restoring, and moisturizing the contour area, as well as significantly reducing bags and dark circles under the eyes.

### FACIAL RED CARPET

75min · 330 USD

A facial treatment that is popular with celebrities to ensure impeccable skin. The formula consists of an exfoliating combination of amino acids, plant extracts and rose quartz, applied as part of an invigorating massage. It reduces hyperpigmentation and promotes cell regeneration, and firm, supple skin.

### FACIAL FOAMING ENZYME

50min · 270 USD

Designed to revive devitalised skin and care for sensitive skin. It consists of a powerful exfoliating foaming mask that combines papaya enzymes, pineapple, and glycolic acid, which, together with specific bioactives with a soothing and moisturising effect, result in smooth and luminous skin.

### FACIAL HONEY ENZYME

50min · 270 USD

A treatment based on honey, various antioxidant vitamins and tri-active peeling which regenerates and nourishes the skin. It can be applied to all skin types although it is especially recommended for dry and dehydrated skin.

## FACIAL TREATMENTS COMBINED WITH HIGH TECHNOLOGY

### AGELESS YOUTH

90min · 395 USD

A revolutionary anti-ageing facial treatment designed to rejuvenate all skin types thanks to the perfect combination of the main ingredients in the innovative Youth line by iSClinical and Indiba technology. Ageless youth cleans, tightens and firms the skin while also reducing wrinkles and expression lines and promoting cell regeneration.



Facial Honey Enzyme

# Beauty Salon

SHA's beauty salon offers a wide range of hairdressing services with personalised advice. Book a 15-minute consultation with our specialists to discuss your styling needs.

## HAIR SALON SERVICES

### WOMEN

<b>Cut</b>	90 USD
<b>Wash with treatment and styling</b>	
short	70 USD
medium	100 USD
large	115 USD
with extensions	145 USD

### Colour

From subtle changes that will help enhance the natural shades of your hair, cover the first shades of grey or 180° changes in shades and textures. Our colour specialists will help you define the ideal colour to enhance your natural beauty.

**Root touch up** 80 USD

**Colour treatment** 110 USD

**Personalised colour treatment** from 175 USD  
(balayages, rootbeer, babylights)

**Hair extensions** tailor-made quotation

Natural hair extensions, according to your needs, to give your hair more body and volume.

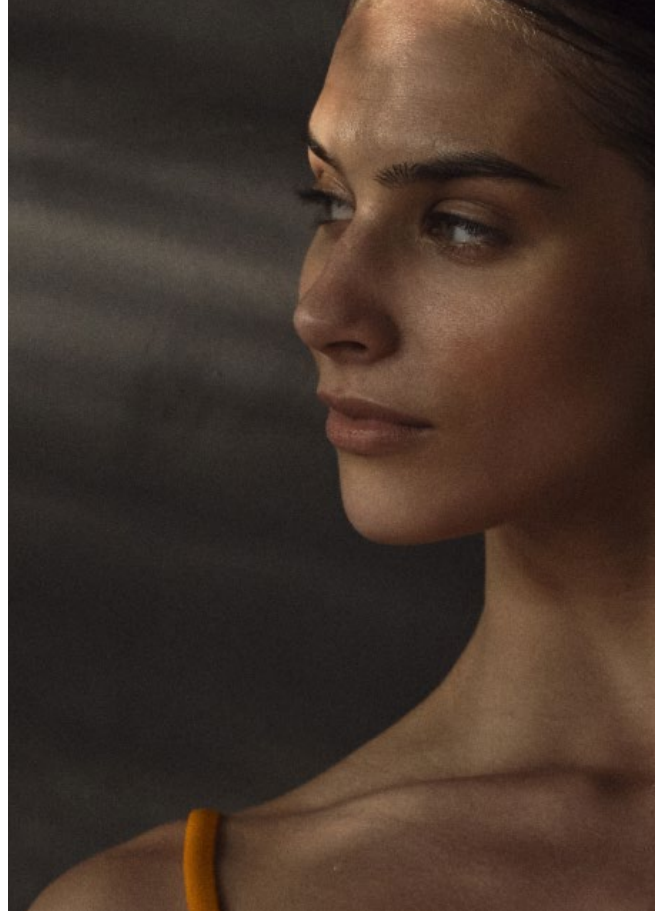
### MEN

**Haircut** 60 USD

**Hair washing and styling** 45 USD

**Beard cut and/or shave** 50 USD

**Hair dye** 70 USD



## HAIR TREATMENTS

### AQUATTO

50 min · 250 USD

Specialised hair treatment that restores and revitalises damaged hair with the use of Aquatto equipment and a variety of care and repair products, which are selected according to the specific needs and type of hair to be treated.

### SHA HAIR TREATMENT

50min · 135 USD

Excess product tends to build up on the hair, damaging it and slowing its growth, making your hair dull and porous. This ritual includes a refreshing exfoliation of the scalp, followed by our nourishing SHA mask and a scalp massage. The result is better blood flow and increased oxygen supply to the scalp.

### OLAPLEX

50min · 135 USD

An innovative method which permanently reconstructs the parts of the hair that have been damaged by exposure to chemical processes (dyeing, bleaching and so on). This treatment reconstructs 100% of the hair, helping it to recover its strength, structure and density.

### ORGANIC STRAIGHTENING\*

short 275 USD | medium 415 USD | large 550 USD | extra large 690 USD

High-precision natural hair straightening for all hair types with 0% formaldehyde or derivatives, for a natural result with extra shine, hydration and strength.

### TANIN RECONSTRUCTION

120min · 255 USD

The aim of this treatment is to replace the hair's amino acids and keratin to increase strength, reduce volume and add natural shine. Recommended for delicate, sensitive and damaged hair.

### CURL RECONSTRUCTION TREATMENT

80min · 165 USD

This technique restores the hair's natural curl, restructuring, redefining and adding body to the hair fibre. Purifies and hydrates while adding shine and radiance.

### BLOND REPAIR SYSTEM

80min · 165 USD

Balances the hair's natural pH, stopping and preventing possible breakages, split ends and excess elasticity created by alkalinity. Recommended for hair that has been exposed to chemical treatments such as highlights, bleaching and so on.

### MANICURES AND PEDICURES

<b>Complete manicure</b>	155 USD
<b>Express Manicure (without polish)</b>	110 USD
<b>Semi-permanent manicure</b>	175 USD
<b>Complete pedicure</b>	155 USD
<b>Express pedicure (without polish)</b>	110 USD
<b>Semi-permanent pedicure</b>	175 USD

Semi-permanent Shellac nails must be removed by an expert in this technique in order to avoid damage to the nail. The cost is 30 USD and must be booked prior to any manicure or pedicure service.

\*Requires prior consultation with our specialist.

\*\*When available



Holistic  
Health and  
Well-Being

SHA's natural therapies and complementary treatments are some of the most highly effective and evidence-based ones available. Each has been carefully selected after testing its efficacy. The goal is to reactivate the body's regulatory and self-regenerating abilities, often blocked or hindered by poor habits.

By strengthening the immune system and enhancing natural healing and purification, we deliver holistic solutions.

## Traditional Chinese Medicine pack x5

### TRADITIONAL CHINESE MEDICINE CONSULTATION + INITIAL SESSION

200 USD

Traditional Chinese Medicine diagnosis followed by treatment (acupuncture, electromagnetic heat lamp or both, per the therapist's discretion). Bioenergetic (Chi) movement paths through the body are altered by the gentle insertion of small needles or by the application of localized heat (electromagnetic heat lamp) to rebalance, tone or calm specific organ functions. Both disciplines are recognized and endorsed by the World Health Organization.

### ACUPUNCTURE SESSION

30min · 155 USD

Acupuncture stimulates the body's natural ability to protect and restore health by harmonizing organ function through balanced energy flow.



# Energetic Health pack x5

## INTEGRATED BIOENERGY ASSESSMENT

165 USD

A scientific evaluation of your electromagnetic field to evaluate your health with a focus on identifying the causes of imbalances, proposing therapeutic strategies to optimize them. We use state-of-the-art technology to create graphs of your current health and detect areas for improvement.

## ELECTROMAGNETIC BALANCING WITH FAR INFRARED\*

30min · 140 USD

Following an initial individual assessment, this session focuses on balancing your energies. It combines two complementary bioenergetic techniques, Far-Infrared heat to stimulate microcirculation and promote physical well-being and bioresonance to apply electromagnetic frequencies, supporting the body's energetic and functional balance.

Treatment is tailored to personal needs to support natural self-regulation processes and promote holistic wellness.

## INTEGRAL ENERGY TREATMENT

50 min - 200 USD

Based on the ability to enhance the membrane potential of each cell in order to strengthen microcirculation, metabolism and energy production. It combines two important bioenergetic therapies, (Far Infrared Heat with Pulsing Magnetic Fields (PEMF) and Low Frequency Electromagnetic Therapy). It allows to enhance health in all areas (physical, emotional and mental) and to rebalance the body's self-recovery and equilibrium mechanisms. After an initial assessment, our specialist will recommend the number of sessions according to the profile, adapting them to the patient's needs.

\*A consultation and assessment is required before undergoing this treatment

## Osteopathy pack x3

### STRUCTURAL OSTEOPATHY SESSION

50min · 220 USD

Osteopathic manipulation consists of a system of practical techniques aimed at relieving pain, restoring functions, and promoting health and wellness. Osteopathy is based on the belief that all body systems work together and are related. Disorders in one system can affect the functioning of others, therefore it is considered a holistic and integrative practice.

### CRANIO-SACRAL OSTEOPATHY SESSION

50min · 220 USD

The cranio-sacral system is made up of the brain and spinal cord, both vital organs in the development of health and well-being. This manual technique, based on the application of gentle movements on the cranial bones, enhances the pumping of the cerebrospinal fluid and helps to detect and correct possible imbalances or blockages that may be the cause of sensory, motor or neurological dysfunctions.

### VISCERAL OSTEOPATHY SESSION

50min · 220 USD

This osteopathy technique is based on the concept that all organs, like any other body part, require stimulation to function properly. Through manual mobilisation, it is possible to reactivate the organs and their interaction, guaranteeing the body's structural balance.

## Colon Hydrotherapy

### COLON HYDROTHERAPY SESSION

50min · 195 USD

Gentle, controlled cleansing therapy of the large intestine using filtered, warm water in a safe, hygienic environment. It supports waste elimination and intestinal balance.

This technique can contribute to digestive well-being, improve the feeling of lightness and vitality, and promote a healthy gut microbiota.

## Mind-Body Disciplines pack x5

Exercising your mind is vital for restoring and maintaining overall well-being. Taking care of the balance between body and mind is also fundamental for effective daily functioning and consistent success, especially when it comes to biological, psychological and social health.

Generally speaking, mind-body disciplines reduce stress and anxiety levels, allowing you to face the day in a more relaxed mindset. They also improve emotional stability by allowing a state of full awareness and calm.

### YOGA

50min · 155 USD

Yoga help you achieve personal growth and harmony of body, mind and spirit. It is also seen as a mindful activity. This can be anything you wish to cultivate, whether it is feeling better, developing your compassion, becoming stronger, losing weight, being more spiritual, managing stress, relieving pain or whatever other goal you have in mind.

### MEDITATION TECHNIQUES

50min · 155 USD

Meditation is the supreme state in yoga, the path to full mindfulness and personal development. Practising mindfulness can help you achieve a state of balance and mental peace, recharging your energy and boosting your physical and emotional well-being. Benefits include increased lung capacity, greater stamina for physical exercise, a feeling of reinvigoration, improved digestion, reduced anxiety and the ability to better manage your emotions.

### PRANAYAMA | BREATH CONTROL

50min · 155 USD

Prana means life force. When our breathing is calm, the mind is serene. This technique teaches you to breathe correctly, enhancing lung capacity, boosting stamina for physical exercise, revitalising the body, improving digestion, reducing anxiety and fostering better emotional management.

### MINDFULNESS

50min · 155 USD

A Buddhist-inspired relaxation technique which helps you to control your emotions and be fully conscious in the here and now. Perfect for dealing with depression or anxiety.



#### REMEMBER

- Weather permitting, activities can be practiced outdoors on one of our magnificent terraces in a breathtaking natural setting. Please request in advance at the Longevity Clinic Area Reception or through your Schedule Planner.
- Prices are per individual session. For group bookings, please contact us.

# Hydrotherapy Treatments pack x5

## WATER THERAPIES

### WATSU

50min · 240 USD

A therapy that combines gentle stretching movements with acupuncture and shiatsu massage. Your body floats in warm water, heated to a pleasant 34 to 36° C, which helps to decompress the spine, loosen the joints and stretch the muscles in a low-impact way. Ideal for relaxing the body, improving the digestion and eliminating the effects of jet lag.

## HIDROTHERAPY SESSIONS

### SHA BODY DRAINAGE

75min · 300 USD

The lymphatic system works together with the kidneys and liver to eliminate toxins and waste from the body. Yet the lymphatic system lacks a natural pump like the heart and needs extra help to work at its best.

This treatment stimulates the lymphatic system through a targeted massage with marine ingredients, exfoliation and a draining wrap. You'll feel an immediate improvement in the liver and abdomen as well as a sense of lightness.

### HYDROENERGETIC DETOX CURE

50min · 240 USD

A potent purifying and energising treatment consisting of three steps:

**Whirlpool bath** with essential oils. The essential oils have a calming and purifying effect and the warmth of the water helps them to be absorbed by the body.

**Phyto-fangotherapy:** A pleasant seaweed wrap with a draining, detoxifying and revitalising effect, which is applied on a flotation bed.

**Hidro jets:** Water jets which restore energy and vitality as well as toning the body.

## UNDERWATER THERAPY

30min · 210 USD

A massage with an invigorating and therapeutic effect using jets of hot water which have several benefits such as eliminating swelling caused by lymphatic blockage and improving circulation, combating cellulite, improving the firmness and elasticity of the skin, improving cellular metabolism, helping to burn more fat and reduce oxidisation, producing an anti-ageing effect.

## ICE BATH

30min · 120 USD

Immersion in an ice bath at a temperature of 3°C, for at least 2 minutes, where the icy water acts as a mirror of all those situations that paralyse or produce blockages. It strengthens the immune system, increases resistance to stress, reduces muscular inflammation and cortisol levels.



## Body Wraps pack x3

### INTENSIVE RESHAPING BODY WRAP

75min · 330 USD

Revolutionary, clinically tested body treatment that activates fat burning, effortlessly and painlessly eliminating unwanted fat thanks to its active ingredient, hydrolysed lecithin, which penetrates the skin in seconds. The active ingredient is applied and then the arms and legs are covered with wraps. This wrap delivers immediate, long-lasting slimming results, helping to successfully eliminate fat in problem areas like the thighs, hips and abdomen.

## Intensive Body Treatments pack x3

### “SLIM & FIT” BODY

100min · 385 USD

Anti-cellulite slimming treatment in four phases to deal with the root causes of cellulite. Improves the circulation and has a fat-reducing effect, reducing fat and liquid retention. Rebalance your skin and let its natural shine come through.

### “FIRM & TIGHT” BODY

100min · 385 USD

Non-invasive 3D lifting procedure to firm the skin from the inside out, improving elasticity and tissue tone. Restores a youthful appearance.

## Massages pack x5

### SIGNATURE MESSAGES

#### SHA DETOX THERAPY signature

50min · 220 USD | 75min · 305 USD

The SHA detox massage helps to eliminate those toxins that prevent the cells from working correctly. This treatment combines a tailored blend of essential oils and improves circulation through lymphatic drainage with cupping, a technique that stimulates metabolism, eliminates fluid retention and aids in purification.



SHA Detox Therapy

## TRADITIONAL MESSAGES

### RELAXING MASSAGE

50min · 210 USD | 75min · 275 USD

A therapy that stimulates and relaxes the muscles, releasing tension and gradually loosening knots and muscle adhesions. Perfect for calming the nervous system, increasing oxygenation to the muscles and reducing anxiety and tension.

### DEEP TISSUE MASSAGE

50min · 210 USD | 75min · 275 USD

A therapeutic technique that uses firm pressure and slow movements on deep tissue structures in the muscles and connective tissue. Perfect for relieving pain and chronic muscle tension. It also helps improvement the range of muscle and joint movement, helping to reduce stiffness.

### CRANIO-CERVICAL THERAPY

50min · 210 USD

A manual therapy focused on releasing tension in the head, neck and upper back, as well as blocked energy. It helps with relaxation, producing simultaneous reactions in the rest of the body that helps to balance the nervous system.

### LYMPHATIC DRAINAGE

50min · 200 USD

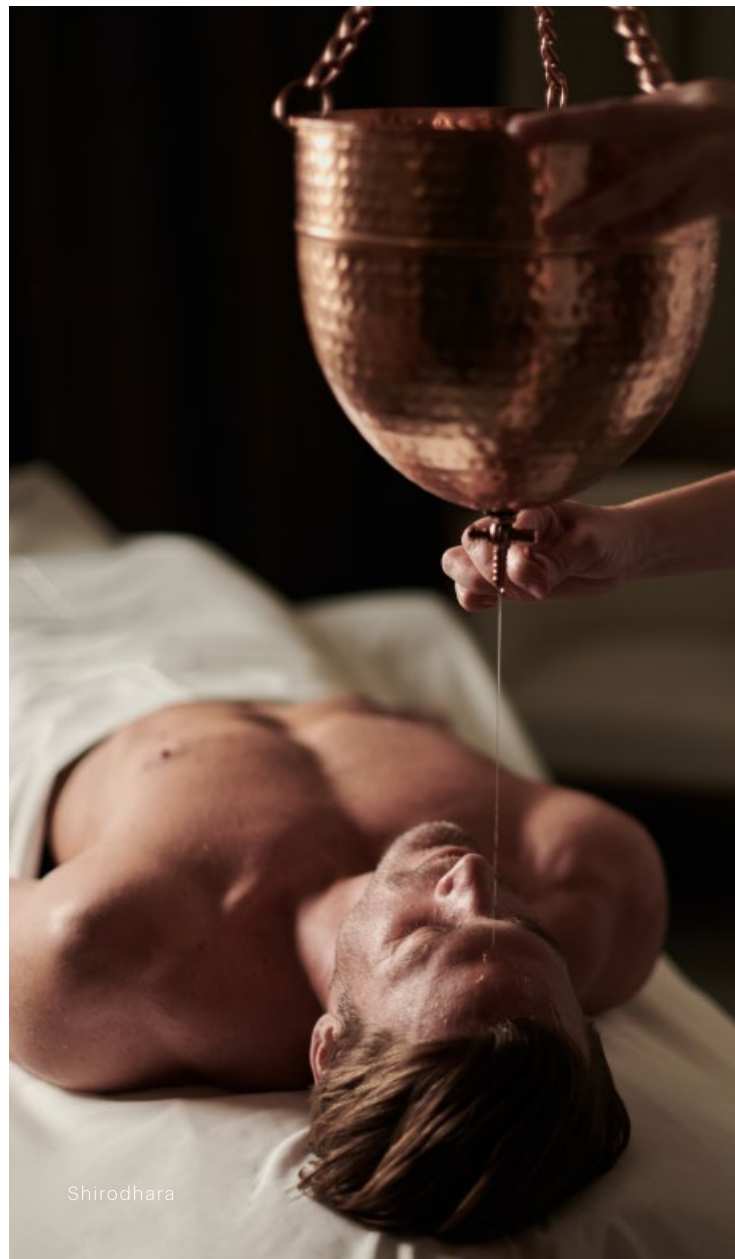
This treatment uses gentle pulling and pushing movements on the surface of the skin to work directly on the lymphatic system and stimulate the circulation and eliminate toxins and reduce liquid retention. Highly recommended for swelling and cellulite, as well as for detox treatments.

## Eastern Therapies pack x5

### SHIRODHARA

50min · 250 USD | 75min · 340 USD

An ancient, holistic technique where oil is dripped onto the patient's forehead. The oil is selected for its balance of the three doshas, and acts to correct physical and emotional imbalances. Combining two Ayurvedic techniques (Champi and Abhyanga massage), it is the perfect way to help synchronise alpha brainwaves, providing mental clarity, improving circulation, helping to detox the body and regulate the hormones, improving mood and therefore the emotions.



Shirodhara

### **ABHYANGA MASSAGE**

50min · 220 USD | 75min · 305 USD

Ancient Ayurvedic massage from India, where you experience an emotional journey and holistic wellness through techniques and warm Ayurvedic oils with therapeutic properties, helping to balance body and mind, in which each movement is performed with a sense and a purpose of natural rebalancing.

### **NUAT BORAN** (traditional Thai massage)

50min · 220 USD | 75min · 305 USD

This massage harmonises the body and eliminates toxins. An ancient technique which combines pressure on specific points, movement of the joints and stretching. It significantly improves the flow of energy, giving a sense of balance and well-being.

### **SHIATSU**

50min · 220 USD | 75min · 305 USD

An ancient Japanese healing technique that uses pressure on key points throughout the body to channel the body's Qi (vital energy) and reduce stress, tension, anxiety and depression.

### **SOUND THERAPY WITH TIBETAN BOWLS**

50min · 220 USD | 75min · 305 USD

Ancient technique traditionally used by Buddhist lamas and teachers, it uses sound and vibration to heal damage in the body. It discharges and releases physical and emotional tension, helping you to achieve inner peace.

### **REFLEXOLOGY**

50min · 210 USD

A 4000-year-old healing technique where pressure is applied to certain areas on the soles of the feet or palms of the hands, depending on how these pressure points affect the different organs in the body. This treatment helps to improve and regulate the nervous system, strengthens the immune system, reduces blood pressure, relieves congestion and stimulates the internal organs.

### **DETOXIFYING GINGER COMPRESS**

20min · 120 USD

An Ayurvedic technique inspired by Indian tradition where warm fabric bags filled with ginger and essential oils are placed on the skin. The healing properties help to improve circulation and eliminate toxins that are difficult for the body to absorb or excrete naturally.



Education  
and Empowerment  
in Health

# Healthy Living Academy

Our mission is to share our knowledge about healthy living with our guests. We offer a program of weekly group activities: walks in the open air, fitness and body and mind training sessions, talks on health and well-being, movie and documentary screenings in our cinema room, healthy cookery classes at The Chef's Studio, art exhibitions, as well as live music and themed dinners at our SHAmadi restaurant.

We want you to have fun while learning new habits during your stay, absorbing valuable knowledge so that you can continue to live the SHA experience at home.



Outdoor Activities



Healthy Cooking Classes



Mind-Body Sessions



SHA Talks



Fitness Classes



Leisure Activities

## ACCESS THE CALENDAR OF ACTIVITIES AND SIGN UP THROUGH OUR APP

When you download our app you'll be able to see detailed information about each of the activities we have available at our Healthy Living Academy. You will also be helping to protect the environment by reducing paper use.

## At Your Service

### **SCHEDULE MANAGEMENT**

Your Personal Schedule Planner, along with the team at the reception of the Longevity Desk, will provide personalized assistance and address any questions you have about treatments and services.

### **TRANSLATION SERVICES**

With staff from 35 nationalities, we understand the value of communication in your native language. While SHA's official languages are English and Spanish, we would be delighted to provide interpreters for other languages upon request. Please book the service at least 48 hours in advance.

#### **EXPRESS**

45USD

For brief consultations, test readings, or follow-ups.

#### **FULL**

56USD

Consultation and interpretation sessions lasting over 20 minutes.

# MASTERS OF LONGEVITY