

SHA

Idiomas | Languages

Español

English

SHA

ROOM
DIRECTORY



SHA



ESENCIALES DE SU HABITACIÓN

Acceso a red WiFi

La filosofía de SHA se basa en el cuidado de la salud, la desconexión de la rutina diaria, la meditación y el descanso.

No obstante, sabemos que las comunicaciones son importantes en nuestro día a día, por ello le ofrecemos de forma gratuita un servicio de internet de alta velocidad.

RED: SHA Wellness Clinic

USUARIO: N° de habitación (ej. 303)

CLAVE: Fecha de nacimiento (ej. dd/mm/aaaa)

¿ESTÁ DISFRUTANDO SU EXPERIENCIA SHA?

Le animamos a compartirla a través del hashtag

#mySHAexperience



SHA



ESENCIALES DE SU HABITACIÓN

Selección de almohadas

Nuestro objetivo es velar por la calidad de su descanso y contribuir a la mejora de la cultura del sueño.

Ponemos a su disposición una variada carta almohadas que le proporcionarán un descanso reparador y revitalizante.

Si desea solicitar este servicio, solo debe llamar a Guest Experience.

SELECCIÓN DE ALMOHADAS

- Active cervical
- Pluma
- Tacto pluma
- Aloe vera
- Visco elástica
- Almohada látex

SHA



ESENCIALES DE SU HABITACIÓN

Periódicos y revistas ilimitados

SHA Wellness Clinic pone a su disposición por cortesía, miles de periódicos y revistas internacionales para que disfrute de la lectura durante su estancia.

Sólo tiene que conectarse a nuestra red Wi-Fi y seleccionar el modo de acceso:

- **Descargando sin coste en su móvil o tablet la aplicación PressReader** que le permitirá seleccionar, categorizar y guardar de manera cómoda el contenido, entre otras prestaciones.
- **A través del navegador** de su PC, móvil o tablet, como si de un website habitual se tratara.

Esperamos que disfrute de esta plataforma en todas nuestras instalaciones.



SHA



ESENCIALES DE SU HABITACIÓN

Telefonía

A continuación, le brindamos la información para que pueda realizar llamadas, en caso de cualquier consulta o necesidad contacte a Guest Experience. Estamos disponibles para atenderle en todo momento.

Para realizar llamadas internas

Habitación a habitación..... 7 + N° Habitación

Para realizar llamadas al exterior*

Locales 9 + N°

Internacionales 9 + 00 + Prefijo Internacional + N°

A continuación detallamos las tarifas vigentes:

Llamadas nacionales \$17.50 / min.

Celular..... \$17.50 / min.

US/Canada \$35.00 / min.

Resto del mundo\$70.00 / min.

Tarifas Pesos Mexicanos (MXN)

*Este servicio conlleva un coste extra.

SHA



ESENCIALES DE SU HABITACIÓN

Prácticas sostenibles

AMENITIES CONSCIENTES

Los amenities de aseo personal que encontrará en su habitación fueron cuidadosamente pensados para ser respetuosos con su bienestar y con el planeta. Toda nuestra gama de productos de cuidado personal está formulada con ingredientes de origen orgánico, libres de siliconas y parabenos.

¡CADA GOTA CUENTA!

¿Sabía que lavar 10 kg de ropa consume al menos 50 litros de agua?

Para reducir el consumo de agua y detergentes, sus sábanas serán cambiadas cada 3 días. No obstante, cada vez que requiera cambio de ropa de cama puede solicitarlo a su Comfort Attendant o llamando a Guest Experience.

Si piensa reutilizar su toalla, por favor cuélguela en el toallero. Si desea una limpia, simplemente colóquela en el suelo y la reemplazaremos.

ECOMFORT

Nuestras sábanas cuentan con certificado OEKO-TEX®, un sello que garantiza una producción ecológicamente segura y respetuosa con el medio ambiente. Además, su bolso SHA está elaborado con tejido de algodón suprareciclado Recover™.

ELEGIMOS SER PAPERLESS

Está en nuestras manos reducir el consumo de papel, por ello en SHA imprimimos únicamente lo esencial y siempre en papel 100% reciclado.

Con nuestra SHA App accederá a información importante para su estancia: agenda personal, catálogo de tratamientos y servicios, plan de alimentación, datos de salud, calendario de actividades grupales, ¡y mucho más!

¡Ah, y nuestra prensa es digital! A través de PressReader® tendrá acceso gratuito a una variada y diversificada oferta de revistas y periódicos.

¡CERREMOS EL CICLO!

Nuestra premisa en SHA es reducir, reutilizar y reciclar siempre que sea posible. Podrá ayudarnos en esta misión depositando los residuos, según su composición, en los contenedores destinados a ello, ubicados en pasillos y zonas comunes.

¡También sus sandalias podrán tener una segunda vida pues son 100% reciclables! Al dejarlas en su habitación una vez finalice su estancia, las reciclaremos para generar nuevos productos de gran utilidad.



PEQUEÑOS PERO SIGNIFICATIVOS DETALLES

Constantemente buscamos y rediseñamos productos que nos permitan acercarnos a un estilo de vida cada vez más sostenible. ¿Sabía que nuestro lápiz está confeccionado en papel 100% reciclado? Éste cuenta con certificaciones como: ISO 9001, ISO 14001, Ángel Azul y Ecolabel.

¡AMAMOS LA NATURALEZA!

Las plantas nos ayudan a reducir el dióxido de carbono, por ello nuestra arquitectura está rodeada de amplios jardines con naturaleza viva. Es más, las jardineras que rodean las terrazas de nuestras habitaciones suman unos 5 kilómetros de vegetación.

¿Sabía que el sistema de riego que usamos en todos nuestros espacios verdes proviene de aguas grises recuperadas?

Por cierto, también tenemos un huerto ecológico en nuestras instalaciones ¡y practicamos el compostaje!

ROOM SERVICE SALUDABLE

Nuestro menú de Room Service ofrece platos elaborados con deliciosa comida orgánica. Elegimos productos Km0 y nuestro equipo de cocina utiliza hierbas y especias del huerto ecológico SHA.

También tiene a su disposición una selección de snacks, tanto veganos como orgánicos, empaquetados con materiales sostenibles.

¡LUCES OFF, CONCIENCIA ON!

Controlamos también nuestra huella de carbono, por ello utilizamos iluminación LED, que permiten un consumo más eficiente y responsable de energía. Además, nuestros aires acondicionados poseen un sistema de detección inteligente, apagándose automáticamente ante ventanas y puertas abiertas.

Un consumo responsable y consciente de la electricidad, apagando las luces o la TV cuando no estén en uso, siempre nos ayuda a reducir el impacto en el medioambiente.

“No hay mayor lujo
que la sostenibilidad”

SHA



ESENCIALES DE SU HABITACIÓN

Servicio de lavandería

Para su comodidad, ponemos a su disposición un servicio de lavandería, planchado y limpieza en seco, con un cargo adicional. Para solicitarlo sólo debe llamar a Guest Experience.

Una vez solicite el servicio, le rogamos indique el número y tipo de prendas en el formulario que le será entregado, junto a la bolsa de lavandería, así como el tipo de servicio deseado.

De igual manera, si lo necesitara, podemos ofrecerle un set de planchado por si precisa utilizar este servicio en la comodidad de su habitación.

SHA



ESENCIALES DE SU HABITACIÓN

Caja de seguridad

Para su comodidad, su habitación cuenta con una caja de seguridad.

Le rogamos que guarde todos sus objetos de valor y/o dinero en ella, no dejándolos desatendidos en ningún momento.

Por favor, tenga en cuenta que contamos con una póliza de seguro con cobertura ante el robo de aquellos objetos que estén debidamente guardados en la caja de seguridad. El robo, sustracción o pérdida de objetos que estuvieran fuera de la misma no está contemplado en dicha póliza.

INSTRUCCIONES DE USO

1. Por favor, proceda a abrir la puerta de la caja fuerte y depositar los artículos personales que desee en su interior.
2. Le solicitamos que cierre la puerta de la caja fuerte, introduzca la contraseña deseada en el teclado (mín. 4, máx. 6 dígitos) y pulse #. De este modo, la caja de seguridad quedará cerrada.
3. Para proceder con la apertura, ingrese la contraseña previamente establecida en el teclado. Luego, pulse el botón '#' para confirmar. Una vez realizado este paso, la caja de seguridad se desbloqueará y estará lista para su apertura.

SHA



ESENCIALES DE SU HABITACIÓN

Tensión eléctrica

En nuestras instalaciones la tensión eléctrica es de 127V (15 Amp). Todos son contactos polarizados y en áreas húmedas cuentan con protección Falla - Tierra.

En caso de que necesite adaptadores o transformadores de voltaje, no dude en ponerse en contacto con Guest Experience.

SHA



ESENCIALES DE SU HABITACIÓN

Zona libre de humo

Le informamos que, cumpliendo con las normas legales vigentes, por su propio bienestar y el de los demás huéspedes, está terminantemente **prohibido fumar en todas las dependencias de SHA.**

Todas nuestras habitaciones son **libres de humo**, por ello si nuestro personal hallase evidencias de tabaco en su habitación, se le facturará un cargo de 550 USD por concepto de limpieza y eliminación de olores.

SHA



ESENCIALES DE SU HABITACIÓN

FAQs

¿QUÉ ES SHA?

SHA es una clínica de bienestar pionera a nivel mundial dedicada a mejorar y prolongar notablemente la salud y el bienestar de las personas mediante la fusión de las mejores terapias naturales, provenientes principalmente de conocimientos orientales milenarios y las más avanzadas técnicas occidentales.

¿CÓMO ES EL AMBIENTE QUE SE VIVE EN SHA?

Es un ambiente relajado, propicio para un reencuentro personal, es fácil encontrar sitios donde poder estar solo o con la compañía deseada. Al tener generalmente un excelente clima, es un placer poder estar en las terrazas, ya sea en las privadas de las habitaciones o en las comunes, ambas con unas vistas paradisíacas.

¿CUÁL ES EL DRESS CODE RECOMENDADO?

Para su confort y relax, sugerimos ropa cómoda, así como el uso de la bata y pantuflas que encontrará a su disposición. Su utilización está permitida durante todo el día, excluyendo el horario de cenas en el restaurante SHAmadi, donde se recomienda una vestimenta

casual pero elegante, no siendo admitido durante este servicio el uso de sandalias, bermudas, shorts, camisetas sin mangas, ropa deportiva y demás indumentaria que no cumpla las características indicadas. Está prohibido el nudismo en todas las zonas comunes de SHA Wellness Clinic.

¿DÓNDE PUEDO DEJAR MI VEHÍCULO?

SHA dispone del servicio de valet para que pueda aparcar su vehículo. Este estará incluido sin costo adicional funcionando las 24 horas del día.

¿CUÁL ES EL HORARIO DE ENTRADA Y SALIDA?

La habitación está disponible para su entrada a partir de las 15:00 hrs., y hasta las 12:00 hrs. del día de su salida. En caso de que usted necesitara dejar su habitación más tarde, por favor póngase en contacto con Guest Experience para comprobar si fuera posible prolongar la hora de salida, generando en su caso un coste adicional.

¿SE ADMITEN MENORES?

Con el fin de mantener un ambiente de relajación y tranquilidad, la edad mínima de admisión en SHA Wellness Clinic es de 12 años.

No obstante, en nuestras SHA Residences permitimos el alojamiento de familias con niños menores de 12 años, siempre y cuando vayan en todo momento acompañados por sus padres y/o tutores y no hagan uso de las áreas comunes de SHA (Área Clínica, Circuito de Hidroterapia, Restaurante SHAmadi, Área Fitness, piscinas y terrazas).

¿PUEDO VENIR ACOMPAÑADO DE MI MASCOTA?

Está permitido visitar SHA acompañado de su mascota siempre que ésta tenga un peso máximo de 10kg. y bajo responsabilidad de su propietario, asegurándose en todo momento que no cause molestias al resto de huéspedes. No podrá pasear por zonas comunes, entre ellas Área Wellness Clinic, Circuito de Hidroterapia, Restaurante SHAmadi, Área Fitness, piscinas y terrazas, o hacer uso de los ascensores. En caso de incumplimiento, deberá alojar a su mascota fuera de las instalaciones de SHA, de lo contrario, se procederá a la cancelación de la reserva previo abono del 100% de la misma. Este servicio conlleva un coste diario adicional.

¿CÓMO SE CONSIGUE UN AMBIENTE DE TRANQUILIDAD Y RELAJACIÓN?

El silencio y la tranquilidad son valores esenciales en SHA. Para su disfrute, es fundamental su colaboración. Por ello le rogamos se mantengan los niveles de ruido al mínimo, extremando el cuidado entre las 14:00 y las 16:00 h, y a partir de las 22:00 h. Si utiliza televisión, o música, por favor elija un volumen que sólo sea audible en su habitación. De igual manera, queda totalmente prohibido el uso de teléfonos móviles en las zonas comunes, siendo obligatorio el uso de auriculares para la utilización de dispositivos tipo tablet y/o reproductores de música.

En caso de un comportamiento inapropiado o irrespetuoso por parte del huésped -y contrario por tanto a las normas vigentes- SHA se reserva el derecho de interrumpir la estancia.

¿ES POSIBLE ELEGIR UN TIPO DE ALMOHADA DIFERENTE?

En SHA ponemos a su disposición una amplia variedad de almohadas que se adaptan perfectamente a sus necesidades, haciendo que un buen descanso se convierta en una parte importante de su nuevo estilo de vida: active cervical, pluma, tacto pluma, aloe vera, visco elástica, almohada látex.

¿SE PUEDE FUMAR EN LAS INSTALACIONES DE SHA?

Cumpliendo con el cuidado de su propio bienestar y el de los demás huéspedes, está terminantemente prohibido fumar en todas las dependencias de SHA. Todas nuestras habitaciones son libres de humo, por ello si nuestro personal hallase evidencias de tabaco en su habitación, se le facturará un cargo de 550 USD en concepto de limpieza.

¿QUÉ TIPO DE ALIMENTACIÓN SE OFRECE?

La nutrición saludable ofrecida busca introducir en el estilo de vida de nuestros huéspedes una alimentación capaz de reequilibrar el cuerpo, potenciando la capacidad auto curativa del mismo. La alimentación que ofrecemos es natural, energética y equilibrada, inspirada en principios milenarios adaptados a la vida moderna, respetando lo mejor que la naturaleza ofrece en cada momento, y teniendo en cuenta la estación del año, personalizándola en función de las necesidades de cada persona.

Los productos que empleamos en la creación de nuestros platos son cuidadosamente escogidos, considerando las estaciones, origen y combinación de ingredientes orgánicos, frescos y de máxima calidad, con el objetivo de crear una experiencia energética, saludable y gustosa al paladar, propia de la más alta gastronomía.

¿ES LA DIETA MUY RESTRICTIVA? ¿VOY A PASAR HAMBRE?

Dependiendo de los resultados que se pretenden conseguir y de su estado de salud, la dieta puede ser más o menos estricta. Pero lo normal es no sentir hambre y comer muy bien. Por regla general no sentirá hambre y tendrá una alimentación muy saludable.

¿ES LA DIETA VEGETARIANA O VEGANA?

Las dietas veganas y vegetarianas excluyen toda carne animal, la alimentación SHA -aunque se basa mayoritariamente en productos vegetales- no excluye para aquellos que desean o necesitan de proteína animal, el consumo de pescados y/o mariscos, los cuales se sirven con mayor o menor regularidad, dependiendo de la dieta de la que se trate.

¿ES LA ALIMENTACIÓN SHA COMPLETA A NIVEL NUTRICIONAL?

Categorícamente se puede afirmar que la alimentación de SHA está correctamente equilibrada y permite continuar mejorando considerablemente la salud mientras se sigue. En casos puntuales la nutrición es más restrictiva, pero una vez conseguidos los objetivos terapéuticos, se amplía hasta convertirse en una alimentación muy variada y exquisita.

¿QUÉ EFECTOS SECUNDARIOS PUEDE PROVOCAR EL PROCESO DETOX EN MI ORGANISMO?

Durante los dos o tres primeros días de su estancia es posible que tenga síntomas tales como dolor de cabeza o falta de energía, que son propios del proceso de depuración de su organismo. No se preocupe y déjese guiar por los consejos de nuestros expertos.

¿CUÁNTO PESO PUEDO LLEGAR A PERDER EN SHA?

La pérdida de peso varía de una persona a otra, dependiendo de diversos factores tales como la constitución física, peso, edad y sexo, así como los hábitos alimenticios, el ejercicio físico o la capacidad para relajarse.

Dependiendo del tiempo e intensidad durante la estancia, serán los resultados. Lo habitual es que después de seguir durante algunos días los programas de alimentación, terapias naturales, masajes y ejercicio de SHA los resultados sean evidentes. Es normal que las personas con exceso de peso tiendan a eliminarlo con mayor facilidad.

El Método SHA no se limita exclusivamente a la pérdida de peso durante su estancia, sino a incorporar en las personas que nos visitan numerosos hábitos de alimentación y salud que les permitan continuar mejorando su aspecto, así como su calidad de vida.

SI ESTOY EN UN PROGRAMA DE PÉRDIDA DE PESO, ¿CADA CUÁNTO TIEMPO ES NECESARIO QUE REGISTREN MI EVOLUCIÓN?

Para poder hacer un correcto seguimiento de la evolución de su programa, aconsejamos acudir a nuestra Unidad de Enfermería a realizar un follow up y lectura de peso, en días alternos y antes del desayuno.

¿ES CIERTO QUE UNA NUTRICIÓN SALUDABLE PUEDE LLEGAR A CURAR ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER?

Muchas personas han logrado restablecer su salud mediante la nutrición saludable a menudo en el transcurso de una enfermedad grave. Nosotros no consideramos esto como una cura para el cáncer.

Cuando las personas siguen una alimentación específica, la capacidad natural de curación del cuerpo se estimula de forma que genera una

mayor salud y vitalidad. Es cierto que en muchos casos, cambios positivos en el estilo de vida tales como la alimentación, la actividad y la actitud pueden producir resultados significativos, en particular la remisión de una enfermedad grave. Lo que es notorio, aún en casos en que enfermedades muy avanzadas no puedan curarse, es la disminución de los dolores y la mejora en la calidad de vida.

¿QUÉ PASA SI MI ACOMPAÑANTE O YO NO PRECISAMOS DE UNA DIETA?

Esto no supondrá ningún problema. En SHA hemos realizado un esfuerzo para satisfacer las necesidades de los huéspedes más exigentes, siendo coherentes al mismo tiempo con la vocación saludable del centro. En ese caso podrán disfrutar de un menú de alta gastronomía diseñado para su disfrute, en el que eliminamos el uso de carnes rojas, productos lácteos, el azúcar y los alimentos que contengan aditivos, manteniendo siempre nuestra filosofía nutricional.

¿ES NECESARIO FACILITAR DATOS DE SALUD PARA LOS TRATAMIENTOS QUE SE ME VAYAN A REALIZAR?

Para disfrutar de determinados servicios o tratamientos, es posible que necesite facilitar datos sobre su salud.

Algunos de los tratamientos de salud ofrecidos por SHA, dado su componente clínico, sólo podrán ser realizados previa firma de un consentimiento informado.

¿QUÉ TIPO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS PUEDO ENCONTRAR EN SHA?

Medicina Preventiva y Genética, Dermoestética, Medicina Revitalizante, Desarrollo Cognitivo y Estimulación Cerebral, Medicina Regenerativa, Salud Capilar, Estética Dental, Osteopatía, Psicología, Fisioterapia, entre otras.

¿PUEDO MEJORAR MI ASPECTO ESTÉTICO?

Además de las mejoras que naturalmente se obtienen con una alimentación saludable, como una mayor luminosidad en la piel, brillo del cabello, aspecto rejuvenecido, entre otros, en SHA se pueden lograr excelentes resultados con los numerosos tratamientos de medicina estética no invasiva que ponemos a su disposición.

¿QUÉ TIPO DE TERAPIAS NATURALES PUEDO ENCONTRAR EN SHA?

Entre otras, se puede mencionar Acupuntura, Moxibustión, Hidroterapia de Colon, Bioenergía, Shiatsu, Yoga, Reflexología, entre otras.

¿EN QUE PUEDE BENEFICIAR SHA A MI SALUD?

El principal beneficio es optimizar la salud, lo cual aplica tanto en una persona joven y sana, como en una persona mayor o con problemas de salud.

Todos pueden obtener un importante beneficio de su paso por SHA. En general, este beneficio es muy evidente, prueba de ello son los cientos de testimonios de nuestros huéspedes, quienes cuentan lo que ha significado SHA para ellos.

Habitualmente personas con problemas crónicos tales como migrañas, fibromialgia, obesidad, tensión alta, diabetes, trastornos de sueño, estrés, adicciones, psoriasis, alergias, trastornos cardiovasculares, ansiedad, depresión, artritis, reumatismo, y muchos más, logran resultados muy satisfactorios.

¿CÓMO PUEDO CONOCER LA OFERTA DE PROGRAMAS, TRATAMIENTOS Y SERVICIOS DE SHA?

Son numerosos los programas que se ofrecen, teniendo en cuenta el objetivo de salud que usted desee lograr. Para su conocimiento, puede consultar el dossier con toda la información necesaria sobre los mismos, incluyendo la amplia oferta de tratamientos y servicios que SHA pone a su disposición.

¿EN CASO DE NECESITAR CANCELAR O MODIFICAR UNA CITA, CÓMO DEBO PROCEDER?

Podrá solicitarlo en la Recepción del Área Wellness Clinic antes de las 18 horas del día anterior, siempre sujeto a disponibilidad. En caso de no cancelar el servicio dentro del horario establecido, este se cargará íntegro automáticamente en su cuenta.

¿PUEDO CANJEAR UN TRATAMIENTO INCLUIDO EN PROGRAMA POR OTRO TRATAMIENTO O SOLICITAR LA DEVOLUCIÓN DEL DINERO EN CASO DE NO CONSUMIRLO?

No, los tratamientos incluidos en su programa no son canjeables por dinero o por otros tratamientos en caso de no ser consumidos, excepto en el caso de que un profesional médico lo prescriba por el bien de su salud.

¿QUÉ MEDIOS DE PAGO SON ACEPTADOS?

Tarjetas de crédito y débito, transferencia bancaria y moneda de circulación legal en México, en este último caso según las disposiciones legales vigentes.

¿SE DISPONE DE CONEXIÓN A INTERNET?

Todas las áreas de SHA cuentan con conexión Wifi a internet de forma gratuita. Para su uso, siga las instrucciones de su dispositivo al acceder a nuestra red. De igual manera ponemos a su disposición nuestro Connecting Point ubicado en el lounge de huéspedes junto a SHA boutique y abierto las 24h, tanto para conexión a internet como para la impresión y escaneo de documentos. No obstante, le recomendamos que durante su estancia intente reducir la utilización de dispositivos electrónicos con el objetivo de ayudar a su relajación y desconexión.

¿QUÉ IDIOMAS SE HABLAN EN SHA?

Los idiomas oficiales de SHA son el español y el inglés. En caso de necesitar traducción a cualquier otro idioma durante su estancia, le rogamos nos lo comunique con la debida antelación para poder facilitarle el servicio necesario, suponiendo éste un coste adicional.

¿EN SHA SE PRACTICA ALGUNA RELIGIÓN EN CONCRETO?

Creemos en la diversidad y en la riqueza de las culturas, es por ello que todas las religiones y formas de vida son respetadas, no obstante, nuestras instalaciones cuentan con una capilla católica, la cual ofrece servicio de misas a nuestros huéspedes.

SHA

ROOM
DIRECTORY



SHA



ESSENTIALS OF YOUR ROOM

WiFi Access

The SHA philosophy is based on health, disconnection from your daily routine, meditation and relaxation.

However, we understand that communication is important in everyone's daily lives, so we offer a free broadband internet service which provides both speed and security when browsing.

NETWORK: SHA Wellness Clinic

USER: Room N° (eg. 303)

PASSWORD: DATE OF BIRTH (eg. dd/mm/yyyy)

ARE YOU ENJOYING YOUR SHA EXPERIENCE?

We encourage you to share it using the hashtag
#mySHAexperience



SHA



ESSENTIALS OF YOUR ROOM

Pillow Selection

Our goal is to ensure the quality of your rest and to contribute to improving your sleep.

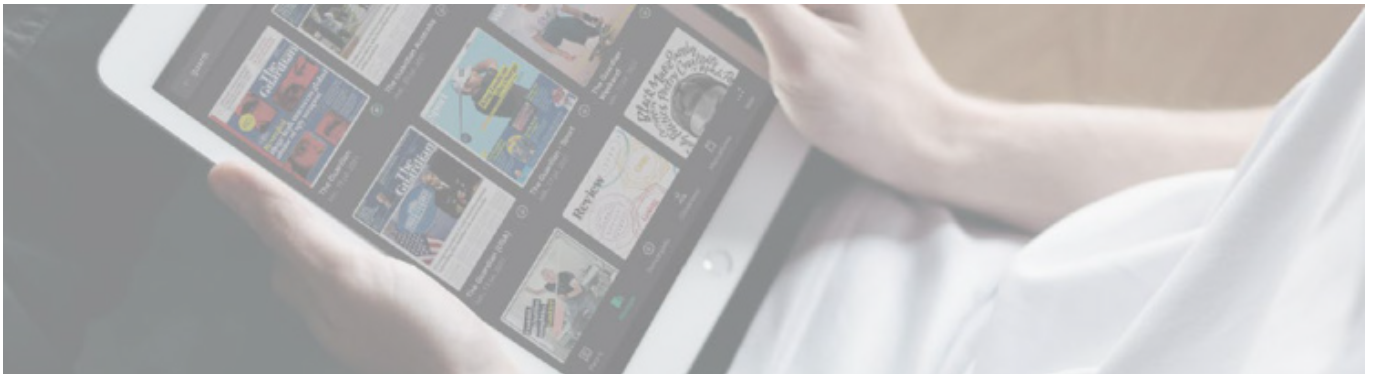
Because we know that your sleep is very important, we offer a varied menu of pillows for a revitalising rest.

To request this service, please contact Guest Experience.

PILLOW SELECTION

- Active cervical
- Feather
- Feather touch
- Aloe vera
- Visco elastic
- Latex pillow

SHA



ESSENTIALS OF YOUR ROOM

Unlimited News & Magazines

SHA Wellness Clinic provides you in complimentary, with thousands of international newspapers and magazines for your reading pleasure during your stay.

All you have to do is connect to our Wi-Fi network and select the access mode:

- **Downloading the PressReader application free of charge** on your mobile or tablet, which will allow you to select, categorise and conveniently save the content, among other features.
- **Through the browser of your PC,** mobile or tablet, as if it were a regular website.

We hope you enjoy this platform in all our facilities.



SHA



ESSENTIALS OF YOUR ROOM

Telephony

The following information is provided for you to make calls, in case of any queries or needs, please contact Guest Experience. We are available to assist you at all times.

To make internal calls

Room to room..... 7 + Room N°

To make outgoing calls*

Local 9 + N°.

International 9 + 00 + Country Code + N°.

The current rates are as follows:

Domestic Calls \$17.50 / min.

Mobile \$17.50 / min.

US/Canada \$35.00 / min.

Rest of the world\$70.00 / min.

Rates in Mexican Pesos (MXN)

*This service is subject to an extra charge.



ESSENTIALS OF YOUR ROOM

Sustainable Practices



CONSCIOUS AMENITIES

The amenities that you will find in your room have been carefully thought out to be respectful of your well-being and the planet. Our entire range of personal care products is formulated with organically sourced ingredients, free of silicones and parabens.



EVERY DROP COUNTS!

Did you know that washing 10 kg of laundry consumes at least 50 litres of water?

To reduce the consumption of water and detergents, your bed linen will be changed every 3 days. However, every time you require a change of linen you can request it from your Comfort Attendant or by calling Guest Experience.

If you plan to reuse your towel, please hang it on the towel rack. If you would like a clean one, simply place it on the floor and we will replace it.

ECOMFORT

Our sheets are OEKO-TEX® certified, a seal that guarantees an ecologically safe and environmentally friendly production. In addition, your SHA bag is made with Recover™ recycled cotton fibers.

WE CHOOSE TO BE PAPERLESS

It is in our hands to reduce paper consumption, which is why at SHA we only print what is essential and always on 100% recycled paper.

With our SHA App you will have access to important information for your stay: personal agenda, catalogue of treatments and services, nutrition plan, health data, calendar of group activities, and much more!

Also our press is digital! Through PressReader® you will have free access to a varied and diversified offer of magazines and newspapers.

LET'S CLOSE THE CYCLE!

Our premise at SHA is to reduce, reuse and recycle whenever possible. You can help us in this mission by depositing the waste, according to its composition, in the bins located in the corridors and common areas.

Your flip-flops can also have a second life as they are 100% recyclable! By leaving them in your room at the end of your stay, we will recycle them to generate new useful products.

SMALL AND IMPORTANT DETAILS

We are constantly looking for and redesigning products that allow us to get closer to an increasingly sustainable lifestyle. Did you know that our pencil is made from 100% recycled paper? It has certifications such as: ISO 9001, ISO 14001, Ángel Azul and Ecolabel.



WHO LOVE PLANTS? WE DO!

Plants help us reduce carbon dioxide, which is why our architecture is surrounded by extensive gardens with living nature. In addition, the planters surrounding the terraces of our rooms add up to some 5 kilometres of greenery.

Did you know that the irrigation system we use in all our green spaces comes from reclaimed grey water?

By the way, we also have an organic vegetable garden on our premises and we practice composting!



HEALTHY ROOM SERVICE

Our room service menu offers dishes made with delish organic food. We choose Km0 products, and remember our organic garden? Our cuisine team uses herbs and spices from there!

You also have at your disposal a selection of snacks that are both vegan and organic, and packaged with sustainable materials.



FLIP THE SWITCH!

We also control our carbon footprint, for this reason we use LED lighting, which allows a more efficient and responsible consumption of energy. In addition, our air-conditioners have an intelligent detection system, turning off automatically when windows and doors are open.

Responsible and conscious consumption of electricity, turning off lights or the TV when not in use, always helps to reduce the impact on the environment.

“There is no greater luxury
than sustainability”

SHA



ESSENTIALS OF YOUR ROOM

Laundry Service

For your convenience, we offer a laundry, ironing, and dry cleaning service at an additional charge. To request it, please call Guest Experience.

Once you have requested the service, please let us know the number and type of garments as well as the type of service you would like to request on the form that will be given to you with the laundry bag.

We can also provide you with an ironing set if you need it and would like to use this service in the comfort of your room.

SHA



ESSENTIALS OF YOUR ROOM

Safety Box

For your convenience, your room is equipped with a safety deposit box.

We kindly ask you to keep all your valuables and/or money in it, not leaving them unattended at any time.

Please note that we have an insurance policy that covers the theft of those items that are properly stored in the safe deposit box. The theft, robbery or loss of objects outside the safe is not covered by the policy.

INSTRUCTIONS

1. Please proceed to open the door of the safe and deposit your personal items inside.
2. We kindly ask you to close the safe door, enter the desired password on the keypad (min. 4, max. 6 digits) and press #. The safe will then be locked.
3. To proceed with the opening, enter the previously set password on the keypad. Then press the '#' button to confirm. Once this step is done, the safe will be unlocked and ready to be opened.

SHA



ESSENTIALS OF YOUR ROOM

Input Voltage

The voltage in our facilities is 127V (15 Amp). All contacts are polarised and in wet areas are protected with earth-fault protection.

In case you need adapters or voltage transformers, please contact Guest Experience.

SHA



ESSENTIALS OF YOUR ROOM

Smoke-Free Zone

Please note that in compliance with current laws, **smoking is strictly prohibited in all SHA facilities** for your own well-being and that of other guests.

All our rooms are **smoke-free**, so if our staff find evidence of smoking in your room, you will be billed a fee of \$550USD for cleaning and odour removal.

SHA



ESSENTIALS OF YOUR ROOM

FAQs

WHAT IS SHA?

SHA is pioneering wellness clinic dedicated to improving and greatly prolonging people's health and wellness by combining the best natural therapies developed from Asian ancestral knowledge and the most advanced Western techniques.

HOW IS THE ATMOSPHERE AT SHA?

It is a relaxed atmosphere where it is easy to find places where you can be alone or meet new people. As the climate is generally excellent, it is very pleasant to spend time on your private terrace or on public terraces which both boast stunning views.

WHAT IS THE RECOMMENDED DRESS CODE?

For your comfort and relaxation, we recommend comfortable clothing. Wearing bathrobes and slippers, which we will provide, is allowed throughout the day except for during dinner hours at the SHAmadiRestaurant where casual yet elegant attire is recommended. Nudism and toplessness are not allowed in all public areas of the SHA Wellness Clinic.

WHERE CAN I PARK MY CAR?

SHA has a valet service available to park your vehicle. This is included at no extra cost and is available 24 hours a day.

WHAT ARE THE CHECK-IN AND CHECK-OUT HOURS?

The room is available for check-in from 15:00 hrs. and for check-out until 12:00 hrs. on the day of departure. In case you need to leave your room later, please contact Guest Experience to verify if it would be possible to extend the check-out time, with an additional cost.

ARE MINORS ALLOWED?

In order to maintain an atmosphere of relaxation and tranquillity, the minimum age for admission to the SHA Wellness Clinic rooms is 12 years old.

However, we allow families with children under 12 to stay at our SHA Residences as long as they are accompanied by their parents and/or guardians at all times and do not use SHA's common areas (Clinical Area, Hydrotherapy Circuit, SHAmadi Restaurant, Fitness Area, pools and terraces).

CAN I BRING MY PET?

You may visit SHA with your pet as long as it weighs under 5 kg. The owner must be responsible for it all times and ensure that it does not cause any inconvenience to other guests. It may not walk around common areas including the Clinical Area, Hydrotherapy Circuit, SHAmadi Restaurant, Fitness Area, pools and terraces, or use the elevators. If you fail to comply with the rules, your pet will have to

stay outside the SHA facilities, or we will proceed to cancel your reservation after payment of 100% thereof. This service is subject to an additional daily cost.

HOW IS AN ATMOSPHERE OF CALMNESS AND RELAXATION ACHIEVED?

Silence and tranquillity are essential values at SHA. For your enjoyment, your collaboration is essential. We therefore ask you to keep noise levels to a minimum, especially between 2:00 p.m. and 4:00 p.m. and after 10:00 p.m. When using the television or listening to music, please choose a volume that is only audible in your room. Similarly, the use of mobile phones in public areas is strictly prohibited, and you must wear headphones when using tablet-type devices and/or music players.

If a guest's behaviour is improper or disrespectful, and therefore goes against our standards, SHA reserves the right to terminate their stay.

IS IT POSSIBLE TO CHOOSE A DIFFERENT TYPE OF BED?

At SHA we offer you a wide variety of pillows that adapt perfectly to your needs, making a good rest an important part of your new lifestyle: active cervical, feather, feather touch, aloe vera, visco elastic, latex pillow.

IS SMOKING ALLOWED IN SHA FACILITIES?

For your own well-being and that of other guests, smoking is strictly prohibited in all SHA premises. All our rooms are smoke-free, therefore

should our staff find evidence of smoking in your room, you will be charged a cleaning fee of 550 USD.

WHAT KIND OF FOOD IS OFFERED?

The healthy nutrition we offer seeks to introduce nutrients into our guests' lifestyle to rebalance their bodies, enhancing their self-healing capacity. The food we offer is natural, balanced, and provides energy. It is inspired by age-old principles adapted to modern times, respecting the best that nature offers at all times. We consider the season of the year and customise the food according to each person's needs.

The products used to create our dishes are carefully chosen. We take into consideration the season and origin of the products and combine organic, fresh, and high-quality ingredients to create an experience that is energising, healthy, and tasty, as the best haute cuisine should be.

IS YOUR DIET VERY RESTRICTIVE? WILL I BE HUNGRY?

Depending on the results you would like to achieve and your health, your diet may be more or less strict. The norm is not to feel hungry and to eat well.

IS IT A VEGETARIAN OR VEGAN DIET?

Vegan and vegetarian menus exclude all animal flesh. SHA's diet, although based largely on vegetables, does not exclude the consumption of fish and/or shellfish for those who want or need animal protein, which is served more or less frequently based on the diet we choose.

IS SHA'S DIET NUTRITIONALLY COMPLETE?

It can be categorically stated that SHA's diet is properly balanced and allows you to continuously improve your health while following it. In

specific cases, the diet is more restrictive, but once your therapeutic goals have been achieved, it is expanded and is varied and delicious.

WHAT SIDE EFFECTS MAY THE DETOX PROCESS HAVE ON MY BODY?

During the first two or three days of your stay, you may have symptoms such as a headache or lack of energy, which are typical during the body purification process. Do not worry and allow yourself to be guided by the advice of our experts.

HOW MUCH WEIGHT CAN I LOSE AT SHA?

Weight loss varies from person to person, depending on various factors such as physique, weight, age, and sex, eating habits, physical exercise, and your ability to relax.

Your results will depend on the duration and intensity of your stay. Typically, after SHA nutrition programmes, natural therapies, massages, and exercise for a few days, your results should show. It is normal for people who are overweight to lose weight more easily.

The SHA Method is not limited to weight loss during your stay. It is also for people who visit us to develop numerous health and eating habits that will allow them to continue improving their appearance and quality of life.

IF I AM IN A WEIGHT LOSS PROGRAMME, HOW REGULARLY DO WE NEED TO RECORD MY PROGRESS?

To properly monitor the evolution of your programme, we recommend going to our Nursing Unit to arrange a follow-up and taking a reading of your weight every other day before breakfast.

IS IT TRUE THAT A HEALTHY DIET CAN CURE SOME CANCERS?

Many people have managed to restore their health with a healthy diet often while facing a serious illness. We do not consider this a cure for cancer.

When people follow a specific diet, the body's natural healing capacity is stimulated in a way that it generates greater health and vitality. It is true that, in many cases, positive changes in lifestyle such as diet, activity, and attitude can produce significant results, including the subsidence of serious illnesses.

What is noticeable, even in cases where very advanced diseases cannot be cured, is the decrease in pain and improvement in quality of life.

WHAT IF MY COMPANION OR I DO NOT NEED A DIET?

This will not be a problem. At SHA, we have made an effort to meet the needs of our most discerning guests while being consistent with the centre's focus on health. You may enjoy a fine dining menu designed for your enjoyment, without red meat, dairy products, sugar, and foods containing additives, always in line with our nutritional philosophy.

DO I NEED TO PROVIDE HEALTH DATA FOR THE TREATMENTS I WILL RECEIVE?

To benefit from certain services or treatments, you may need to provide health data.

Given their clinical component, some of the health treatments offered by SHA may only be performed after signing an informed consent form.

WHAT KIND OF MEDICAL SPECIALITIES CAN BE FOUND AT SHA?

Preventive Medicine and Genetics, Dermo-aesthetics, Revitalising Medicine, Cognitive Development and Brain Stimulation, Regenerative Medicine, Capillary Health, Dental Aesthetics, Osteopathy, Psychology, and Physiotherapy, among others.

CAN I IMPROVE MY APPEARANCE?

In addition to the improvements that are obtained naturally through healthy eating, such as glowing skin, shiny hair, and a rejuvenated appearance, among others, SHA can achieve excellent results with the numerous non-invasive medical aesthetic treatments it offers.

WHAT KIND OF NATURAL THERAPIES CAN BE FOUND AT SHA?

Acupuncture, Moxibustion, Colon hydrotherapy, Bioenergy, Shiatsu, Yoga, and Reflexology, among many others.

HOW CAN SHA BENEFIT MY HEALTH?

The main benefit is optimising your health. This is true for a healthy young person, an older person, or a person with health problems. Everyone can benefit significantly by coming to SHA.

In general, this benefit is very obvious. The hundreds of testimonials from our guests who tell us what SHA has meant for them prove this.

Usually, people with chronic problems such as migraines, fibromyalgia, obesity, high blood pressure, diabetes, sleep disorders, stress, addictions, psoriasis, allergies, cardiovascular disorders, anxiety, depression, arthritis, rheumatism, and many more, achieve very satisfactory results.

HOW I CAN FIND OUT MORE ABOUT THE RANGE OF SHA PROGRAMMES, TREATMENTS, AND SERVICES?

We offer many programmes and take into consideration the health goal you want to achieve. Please remember that you can take a look at the dossier with all the information you need about them including the wide range of treatments and services that SHA offers.

IF I NEED TO CANCEL OR CHANGE AN APPOINTMENT, HOW SHOULD I PROCEED?

You will be able to do it at Reception in the Wellness Clinic Area before 6 p.m. the day before (always subject to availability). If you don't cancel the service within the aforementioned time frame, the full cost of the service will automatically be deducted from your account.

CAN I CHANGE A TREATMENT INCLUDED IN A PROGRAMME FOR ANOTHER TREATMENT OR ASK FOR MONEY BACK IF I DON'T DO IT?

No, the treatments included in your programme are not redeemable for cash or for other treatments should they not be consumed, except in the case of a professional medical recommendation due to health reasons.

WHAT PAYMENT METHODS ARE ACCEPTED?

Credit cards and debit cards, bank transfers, and legal tender in Mexico, in the latter case under existing laws.

IS THERE INTERNET?

All areas of SHA have free Wifi internet connection. To use it, please follow the instructions on your device when accessing our network. We also offer you our Connecting Point located in the guest lounge next to SHA boutique which is open 24 hours a day, both for internet connection and for printing and scanning documents. However, we recommend that during your stay try to reduce the use of electronic devices in order to help you relax and disconnect.

WHAT LANGUAGES ARE SPOKEN IN SHA?

The official languages of SHA are Spanish and English. If you require translation into any other language during your stay, please let us know in advance so that we can provide you with the necessary service, at an additional cost.

IS ANY SPECIFIC RELIGION PRACTISED AT SHA?

We believe in the diversity and richness of cultures, which is why all religions and ways of life are respected. However, our facilities include a Catholic chapel, which offers Masses for our guests.