

ВСЕ ПО РАСПИСАНИЮ

АННА НЕВСКАЯ ПОДГОТОВИЛА

ПЛАН ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ

ИДЕАЛЬНОГО САМОЧУВСТВИЯ



обратите на летнее
расписание sha самое
пристальное внимание

О приближении лета в Академии SHA свидетельствует уже совсем теплая, прогревшаяся на солнце вода в бассейне, открытая терраса ресторана Shamadi и готовый график консультаций приглашенных специалистов. Тем, кто собирается провести лето не только с удовольствием, но и с пользой для здоровья, стоит обратить на летнее расписание SHA самое пристальное внимание.

Июнь

Гости SHA смогут заказать фотосессию у профессионального фотографа Игоря Коровина. Также начиная с июня и на протяжении всех летних месяцев Академия SHA проводит индивидуальные и групповые занятия на свежем воздухе, направленные на достижение оптимального самочувствия, как физического, так и эмоционального: прогулки по берегу моря, скандинавская ходьба по природному парку Сьерра-Элада, йога, медитации, практики пранаямы, пилатес, тай-чи, уроки танцев и многое другое. Помимо этого эксперты SHA читают лекции и проводят мастер-классы по приготовлению здоровой пищи, на которых можно узнать больше о макробиотике и научиться готовить макробиотические блюда.

Июль

Стефано Бекончини, физик по образованию, специалист в области биомеханики и мануальной терапии, представит разработанный им метод воздействия на мягкие ткани, направленный на восстановление равновесия и

здорового баланса тела. Как известно, негативные эмоции и перенапряжение сказываются на положении тела и осанке, а неэффективное распределение веса человека — это главная причина многих хронических болей. Стефано Бекончини с помощью собственной методики и серии процедур восстанавливает естественный баланс тела, помогая пациентам избавиться от хронической боли и обрести оптимальное физическое состояние.

Август

Энн Сметс, специалист по восточным техникам, практикующая биоэнергетическую терапию, проведет консультации по механизмам самоисцеления организма. В основе биоэнергетической терапии лежит традиционная китайская медицина и восточные практики целительства. Биоэнергетика особенно эффективна при суставных и мышечных болях, а также при наличии проблем пищеварительной системы, головных болях, бессоннице и эмоциональных расстройствах. Помимо биоэнергетической терапии Сметс практикует массаж внутренних органов чи ней цанг, который способствует избавлению от стресса, усиливает способности организма к самоисцелению, выводит токсины и оказывает благотворное влияние на лимфатическую систему.

Мартин Льюренс, beauty-коуч и fashion-эксперт, в августе будет консультировать гостей SHA по всем вопросам, связанным с красотой и индивидуальным стилем.