

10 years transforming lives





Our mission at SHA is to create positive, substantial, and lasting change to your health and well-being, in order to achieve your perfect balance.

Healthy nutrition, the most effective and proven natural therapies, and the latest advances of scientific medicine are the valuable tools we use to achieve the best results in the shortest possible time.

Nuestra misión en SHA es producir un cambio positivo, sustancial y duradero en la salud y bienestar de las personas, con el fin de que puedan disfrutar de un estado de equilibrio.

Una nutrición saludable, las terapias naturales más efectivas y contrastadas junto a los últimos avances de la medicina científica, son nuestras valiosas herramientas para lograr los mejores resultados en el menor tiempo posible.

SHA Method

Método SHA

Lifestyle and nutrition, as well as genetics, determine our health and well-being. The SHA Method combines the most effective and proven natural therapies with highly therapeutic nutrition, without setting aside the latest advancements in Western medicine, especially with regard to preventive, genetic and anti-ageing medicine.

The coordinated and supervised fusion of these therapies is able to notably strengthen the positive impact that these therapies would have had individually.

El estilo de vida y la nutrición condicionan, junto a la genética, nuestra salud y bienestar. El método SHA integra las terapias naturales más efectivas con una nutrición altamente terapéutica, sin dejar de lado los últimos avances de la medicina occidental, especialmente en materia de medicina preventiva, genética y anti-envejecimiento.

La fusión coordinada y supervisada de estas terapias consigue potenciar notablemente el impacto positivo que tendrían de manera individual.

*“The whole is greater than the sum of its parts”
“El todo es más que la suma de sus partes”*

- Aristotle -

Health Programmes

Programas de Salud

The health programmes at SHA Wellness Clinic are carefully created to achieve well-being and healthy goals, customized on the guest's need upon the arrival at SHA, according to the medical and natural health criteria.

Los programas de SHA han sido cuidadosamente diseñados para alcanzar objetivos de salud y bienestar concretos, siendo personalizados para cada huésped a su llegada, siguiendo criterios médicos y de salud natural.

- **Weight-Loss** | Adelgazamiento (7-14 days)
- **Detox** (7-14 days)
- **Intensive Detox & Weight Loss**
Intensivo Detox & Adelgazamiento (7-14 days)
- **Fitness** (7-14 days)
- **Anti-tobacco** | Anti-tabaco (7 days)
- **Stress Management** | Gestión del Estrés (7 days)
- **Sleep Recovery** | Recuperación del Sueño (7 days)
- **Healthy Menopause** | Menopausia Saludable (10 days)
- **Rejuvenation** | Rejuvenecimiento (7 days)
- **Complete Rejuvenation**
Rejuvenecimiento Integral (14 days)
- **Life-Reset** (28 days)
- **SHA Essence** (7 days)
- **SHA Discovery** (4 days)





SHA Nutrition

Healthy, natural, energising, and balanced; it is inspired by ancient principles, adapted to modern life and appealing approach respecting nature's offerings at the given time of year and in the given place. It is personalised based on individual's needs.

Nutrición SHA

Saludable, natural, energética y equilibrada inspirada en principios milenarios, respetando lo que la naturaleza ofrece en cada momento del año y en cada lugar, personalizándola en función de las necesidades de cada persona.

change begins here

+300
professionals
profesionales

+35
doctors
doctores

+60
awards
premios

93
suites

11
residences



#shalifestyle

@shawellness