

Quelle
beauté!

Détox

SHA WELLNESS CLINIC

Aligner corps et esprit



Les cours de cuisine de la Healthy Living Academy permettront à chacun d'adapter son alimentation à ses besoins. Pour un profond changement comportemental.

Élu meilleur spa du monde, ce centre de remise en forme de la Costa Blanca, en Espagne, est le refuge idéal pour souffler, perdre du poids et réaliser une véritable régénération. *PAR MARIE LÉTANG*

A quelques kilomètres d'Alicante, ce grand hôtel design surplombant la baie d'Altea et le parc naturel de la Serra Gelada est un repaire de luxe dont les soins pointus ont acquis une renommée internationale. Ouvert en 2009, la **Sha Wellness Clinic** propose des programmes sur mesure, en associant soins médicaux, activités physiques, nutrition et thérapies bien-être, pour une reprise en main salvatrice après un épuisement personnel ou professionnel. Entre mer et montagne, les **suites luxueuses** à la fois zen et futuristes favorisent la déconnexion. Plusieurs semaines avant l'arrivée, un questionnaire de



santé est envoyé via l'application, afin de définir les objectifs du séjour, puis de recevoir des premiers conseils nutritionnels, avant de rencontrer sur place médecins et nutritionnistes pour affiner ses besoins. Le principe de **la méthode Sha** : allier une alimentation équilibrée à la santé mentale à travers **un faisceau de thérapies**. Pour le nouveau **programme Détox et Santé Digestive**, l'accent est mis sur la purification de l'organisme en profondeur : restaurer l'équilibre et le bon fonctionnement du système digestif, améliorer l'état du microbiote intestinal, le système immunitaire, neuroendocrinien et émotionnel. Durant sept, quatorze ou vingt et un jours, séances de médecine chinoise, mas-

sages, drainages, **fangothérapie** ou **pressothérapie** vont ainsi **cibler la détoxification** pour retrouver la vitalité et éliminer le stress oxydatif. En plus des soins de la cure, baignades, cours de yoga ou méditation optimisent ce séjour ressourçant. Clé du succès : **l'alimentation, au cœur de la méthode**. Si les repas légers, mais gastronomiques, rythment les journées, les cours de cuisine de la **Healthy Living Academy** contribuent à prendre de bonnes habitudes. Une expérience énergétique qui peut même se vivre en famille en louant l'une des résidences, où des activités peuvent être organisées pour les enfants. ●

> shawellnessclinic.com

Strictement encadrées par des médecins et une équipe de conseillers en nutrition et entraînement, des cures de 7, 14 ou 21 jours sont proposées afin de retrouver son équilibre physique et mental. Et purifier son corps des toxines accumulées à cause de mauvaises habitudes. Le tout pour parfaire son état de santé dans sa globalité.