



Templo ZEN

Mi fuerza muscular, mi cuidado interior, lo que como y mi falta constante de sueño fueron temas a los que me enfrenté en el *Sha Wellness Center*.
 ¿La resolución? Aprender a desglosar la forma en la que protejo a mi CUERPO y cómo lograr *un bienestar duradero* para el FUTURO

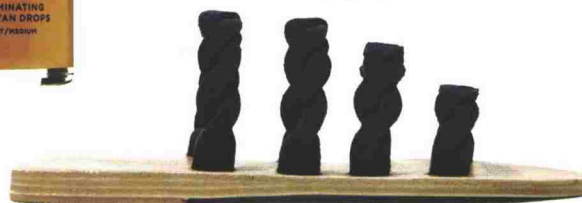
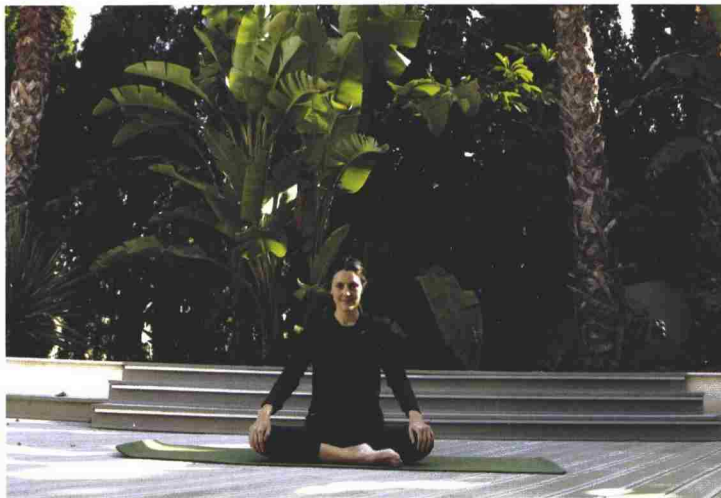


Mi estancia en SHA Wellness Center fue un poco imprevista. Sabía que mi cuerpo y mi estado de ánimo me pedían a gritos enfocarme en mi bienestar. Pero, mi realidad y la logística de la vida (familia, trabajo, horarios y viajes) hacía todo un poco complicado. ¿Quién tiene tiempo para irse sola a un *spa*? Nadie en sus cinco sentidos, me decía. Mi perspectiva de ahora, después de pasar este tiempo en SHA, es sumamente diferente.

SHA es un *wellness spa* único y está localizado en España, en el pequeño pueblo de L'Albir, en la Costa Mediterránea. El centro ofrece terapias que cuidan y nutren cuerpo y mente, y se enfocan en salud preventiva y en desarrollar hábitos saludables. El restaurante es uno de los puntos estelares de SHA (y de mis motivos para conocerlo). Además, los tratamientos abarcan desde gestión del estrés, medicina regenerativa y células madre, ozonoterapia articular, disciplinas holísticas y medicina revitalizante.

Asimismo, hay una gran variedad de deportes, clases de cocina y tratamientos de belleza; todos encapsulados en un espacio espectacular con vista al mar y la montaña, con un restaurante incomparable. El método SHA de nutrición es una combinación de antiguas disciplinas orientales con terapias naturales, de los últimos avances de la medicina científica occidental y de una nutrición altamente terapéutica: es saludable, alcalina, energética y equilibrada con los términos del Yin & Yang.

Para mí, fue realmente impresionante ver cómo se podía comer tan sano, tan bueno y variado con un menú, incluso más limitado en cuanto a ingredientes de lo que normalmente consumo. Lo más espectacular fueron los postres de Andrés Morán: sin azúcar, sin gluten, harinas refinadas, mantequilla o huevo, son verdaderamente un manjar sin igual. ¡Sigo soñando con ellos! Sin duda, mi intención es volver una vez al año, si me lo puedo permitir. Ha sido un tiempo sumamente productivo, interesante y enriquecedor. ● EUGENIA GONZALEZ DE HENN



En sentido horario: Eugenia Gonzalez de Henn durante su visita a SHA; postre en la carta del restaurante; pasarela de Altuzarra; sandalias de Ancient Greek Sandals; sombrero de Eugenia Kim; aceite de The Face. En página opuesta: bolsa de Stella McCartney; vista desde la piscina.