

Shanti-Som; un retiro holístico a muy pocos kilómetros de Marbella

Shanti-Som se ha convertido en el lugar perfecto para desconectar y recupera el bienestar

Hay lugares donde el tiempo parece detenerse y el concepto de bienestar cobra todo su sentido. Shanti-Som ha logrado colocarse a la vanguardia de los retiros holísticos de cuidado integral de la salud. Un lugar de alto perfil a nivel internacional pero que es relativamente desconocido en España. Shanti-Som la discreción de sus pacientes y su privacidad son una máxima.

Ubicado a escasos kilómetros de Marbella y oculto entre las colinas, el diseño de esta propiedad de estilo balinés ofrece el marco perfecto para desconectar y recargar la mente y el cuerpo.

El complejo cuenta con tan sólo 15 habitaciones y programas de bienestar individualizados para la problemática específica de cada uno de sus clientes. Los profesionales del centro logran introducir al paciente en las prácticas saludables que mejorarán su salud y bienestar a través de una cuidadosa combinación de cocina sana y equilibrada con tratamientos como la meditación, el yoga y el pilates.

Programas Shanti-Som

En Shanti-Som el principal objetivo que tienen es elaborar para cada paciente una terapia personalizada que se adapte a sus necesidades y le permitan ganar salud y bienestar para mitigar sus dolencias. El tratamiento multidisciplinario favorece el cambio de hábitos a largo plazo.

Retiro Detox

El programa de retiro detox esta indicado para aquellos que buscan el bienestar de dentro a fuera. Es un programa de purificación diseñado para aumentar los niveles de energía, equilibrar las hormonas y ayudar a mejorar la digestión. El retiro combina el consumo de zumos saludables con caldos y clases de yoga. Al programa se le pueden añadir más actividades y tratamientos. El retiro detox consigue proporcionar al paciente una sensación de renovación y de mayor vitalidad.

Retiro Pilates

El retiro pilates comienza volviendo a lo básico para conectar con la respiración, la alineación y el movimiento. Las sesiones son accesibles para todos y se dividen en diferentes niveles adecuándose a las necesidades de cada persona. A través de sus clases se intenta enseñar la conciencia corporal mediante movimientos de bajo impacto.

Retiro pérdida de peso

En el programa de pérdida de peso de Shanti-Som tiene un impacto directo en el bienestar general. La pérdida de peso no tiene por qué ser una tarea desagradable. En Shanti-Som dan consejos sobre lo que el cuerpo necesita y es una manera fantástica de iniciar este proceso y ayudar a lograr un objetivo.

Datos de contacto:

Mad&Cor
675943952

Nota de prensa publicada en: [Marbella](#)

Categorías: [Viaje](#) [Sociedad](#) [Andalucía](#) [Entretenimiento](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>