



03.

## SPEZIFISCHE GESUNDHEITS- PROGRAMME

Das Wissenschaftliche Komitee hat fünf spezielle Programme mit unterschiedlichen Zielsetzungen ausgearbeitet: Gewichtsabnahme, Haltungskorrektur und Verbesserung der körperlichen Verfassung, Reduzierung der Zeichen der Zeit, Entgiftung, Verbesserung der Schlafqualität.

Die Energie, die uns vor der Umwelt, Spannungen und Stress schützt, fließt in unseren Muskeln. Eine korrekte Haltung hilft dem Körper, dem Effekt der Schwerkraft entgegenzuwirken und ermöglicht eine aufrechte Position, indem sie die Bewegungen ausgleicht und die Persönlichkeit des Einzelnen zum Ausdruck bringt. Die verschiedenen Behandlungen sowie die sportlichen und physisch-energetischen Aktivitäten dieses Programms zielen darauf ab, angespannte Muskeln zu lösen, schlaffe Muskeln zu revitalisieren und zu kräftigen, Haltungsfehler zu korrigieren und das globale Wohlbefinden des Körpers wiederherzustellen, was gleichzeitig auch ästhetische Verbesserungen mit sich bringt.

### SPORT-/HALTUNGS-PROGRAMM

Leggerezza e Plasticità ab 5 Nächten

- Einführung in das Programm
- Energetische Erst-Untersuchung
- Medizinische Zwischenbilanz
- Frühstück, Mittag- und Abendessen mit Lefay SPA Menü
- Physiotherapeutische Haltungsberatung
- Beratung mit Personal-Trainer
- Personalisierte Phytotherapie
- 2 Energetische Lefay SPA Muskelentspannungsmassagen *La Brezza accanto al Confine*
- 2 Tuina-Massagen für die Haltung
- 1 Moxibustion
- 2 Energetische Lefay SPA Fußreflexzonen-Massagen für die Haltung

- 2 Osteo-Physiotherapeutische Massagen
- 1 Bad im Salzsee *La Luna nel Lago*
- 2 Sitzungen mit dem Personal-Trainer (je 30 Min.)
- 1 Rückengymnastik-Lektion
- 1 Geführter Spaziergang im energetisch-therapeutischen Garten
- 2 Aktivitäten zur Wiederherstellung des körperlich-energetischen Gleichgewichts (Stretching der Meridiane)
- Möglichkeit der körperlichen Betätigung auf dem Vita-Parcours *La Forma e il Colore* mit 8 Übungsstationen
- Zugang zur Lefay SPA Wasser und Feuer Welt
- Abschließendes Gespräch mit individuellen Ratschlägen.

€ 2.250,00 (Aufenthalt nicht inbegriffen)