PROGRAMMI SALUTE LEFAY SPA METHOD

Il Comitato Scientifico Lefay SPA ha creato un metodo che fonde i principi della Medicina Classica Cinese con la ricerca scientifica occidentale e ha come obiettivo il "benessere globale" dell'individuo e la Sua salute.

La Medicina Classica Cinese è una tra le scienze diagnostiche e terapeutiche più antiche al mondo. Considera l'uomo come inscindibile complesso di materia, energia e spirito in continua evoluzione occupandosi, fin dalle sue origini, di quel fenomeno che è definito stress e che rappresenta una delle maggiori cause di disagi e malattie. Dal mondo occidentale Lefay SPA Method utilizza i risultati della ricerca scientifica, usufruendo delle conoscenze che quest'ultima ci propone riguardo il processo di invecchiamento, lo stress, la postura, la nutrizione e l'aspetto emozionale. Questa unione, studiata e verificata, è la base di Lefay SPA Method e delle innovative proposte che lo compongono.

01.

PROGRAMMI SALUTE I FLUSSI DELL'ENERGIA

Lefay SPA offre ai propri Ospiti gli innovativi programmi *I Flussi dell'Energia*, personalizzati secondo le singole necessità per raggiungere un completo benessere psicofisico e perseguire diversi obiettivi: dimagrimento, alleviamento dello stress, recupero della forma fisica e correzione della postura, cura dell'insonnia, riduzione dei segni del tempo e depurazione dell'organismo.

VISITA ENERGETICA INIZIALE

Costituisce la prima tappa di ogni programma salute. Attraverso un percorso di indagine si stabilisce lo stato energetico della persona, la tipologia e la personalizzazione del programma.

TRATTAMENTI ENERGETICI

I trattamenti energetici (tuina, massaggi, riflessologie plantari, agopunture, ecc.) mirano alla riattivazione o riequilibrio dell'energia di mente e corpo e sono personalizzati in funzione dello stato psicofisico individuale. Sono stati studiati associando i principi della Medicina Classica Cinese alle tecniche occidentali: unendo così alle tradizionali tecniche di massaggio, la stimolazione di "punti e meridiani" che attivano la funzione "energetica" assicurando profondità e durata nel trattamento. Questo metodo rinforza il risultato di un tradizionale massaggio in quanto, oltre all'efficacia della tecnica, viene trasmesso all'organismo anche un "messaggio energetico" che il corpo ricorderà e rielaborerà nel tempo.

IDRO-AROMATERAPIE ENERGETICHE

Trattamenti d'idromassaggio con l'aggiunta di oli essenziali indicati durante il colloquio energetico. I getti d'acqua indirizzati sui meridiani migliorano la circolazione e restituiscono energia e vitalità.

ATTIVITÀ DI RIEQUILIBRIO FISICO-ENERGETICO

Le attività di riequilibrio fisico-energetico, il Qi Gong, lo Stretching dei Meridiani e il Tai Qi costituiscono parte integrante dei programmi Lefay SPA Method e sono tecniche che rispecchiano una filosofia millenaria.
I loro movimenti dolci e fluenti regolarizzano lo status energetico, tonificano il corpo e rilassano la mente.

FITOTERAPIA PERSONALIZZATA

Lefay SPA Method utilizza all'interno dei propri programmi la più antica forma di fitoterapia: la tisana. Durante il colloquio iniziale e in base alla costituzione energetica dell'Ospite viene prescritta la tisana più indicata secondo la sindrome energetica della persona, da assumere durante e dopo il soggiorno.

PERCORSO DIETETICO

Menù Lefay SPA

La dieta svolge un ruolo fondamentale nella medicina preventiva e proprio per questo viene inserita all'interno dei programmi Lefay SPA Method. Il Menù Lefay SPA è un approccio dietetico detossinante e lievemente ipocalorico che mira ad assicurare il rifornimento energetico attraverso alimenti selezionati per la loro qualità e trattati con metodi di cottura che non sollecitano in modo eccessivo l'apparato digerente.
L'obiettivo finale è quello di aiutare a modificare le abitudini alimentari attraverso un'educazione sulle caratteristiche nutrizionali dei vari alimenti e dei processi psicologici che determinano l'atteggiamento verso il cibo.

COLLOQUIO FINALE

Alla fine di ogni programma viene consegnata una scheda finale contenente preziosi consigli di mantenimento e suggerimenti, come ad esempio la dieta e la fitoterapia personalizzata, per poter mantenere i benefici ottenuti anche a casa.