



03.

## PROGRAMMI SALUTE SPECIFICI

Il Comitato Scientifico ha realizzato cinque programmi specifici con diversi obiettivi: dimagrimento; riduzione dei segni del tempo; riequilibrio della forma fisica e correzione della postura; depurazione dell'organismo e miglioramento del sonno.

L'energia che ci difende dal mondo esterno, dalle tensioni e dallo stress, passa attraverso i muscoli. Una postura corretta aiuta il corpo a contrastare l'effetto di gravità e permette di tenere una posizione eretta, equilibrando i movimenti ed esprimendo la personalità di ciascuno. I diversi trattamenti e le attività sportive e fisico energetiche di questo programma sono finalizzati a rilassare i muscoli in tensione, rivitalizzare e tonificare quelli atonici, correggere le alterazioni della postura e riportare il corpo al benessere globale, con risultati di miglioramento anche dal punto di vista estetico.

- 1 lezione di Ginnastica Posturale
- 1 passeggiata guidata nel giardino energetico-terapeutico
- 2 attività di riequilibrio fisico energetico (Stretching dei Meridiani)
- Attività all'aperto nel percorso vita *La Forma e il Colore* con 8 stazioni di esercizi
- Accesso al Mondo Lefay SPA Acqua e Fuoco
- Colloquio finale con consigli di mantenimento

€ 2.250,00 (soggiorno escluso)

### SPORTIVO/POSTURALE

Leggerezza e Plasticità a partire da 5 notti

- Introduzione al programma
- Visita energetica iniziale
- Colloquio medico intermedio
- Colazione, pranzo e cena con Menù Lefay SPA
- Consulenza posturale-fisioterapica
- Consulenza con personal trainer
- Fitoterapia personalizzata
- 2 massaggi energetici corpo decontratturanti Lefay SPA *La Brezza accanto al Confine*
- 2 tuina posturali
- 1 trattamento di moxibustione
- 2 riflessologie plantari energetiche posturali Lefay SPA
- 2 massaggi osteo-fisioterapici
- 1 lago salino *La Luna nel Lago*
- 2 sedute con personal trainer 30 min.