



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ПРОГРАММЫ
LEFAY SPA METHOD

ФИТНЕС

03.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Научный комитет разработал 6 программ для решения таких проблем, как: избыточный вес, признаки старения, стресс, коррекция фигуры, детокс и бессонница.

Энергия, которая защищает нас от воздействия внешнего мира, напряжения и стресса, проходит через наши мышцы. Правильная осанка помогает телу справиться с гравитацией и держаться прямо, находя баланс между движениями и раскрывая нашу личность. Различные процедуры, спортивные и энергетические занятия этой программы направлены на снятие напряжения с мышц, восстановление тонических мышц, исправление осанки и возвращение тела к правильному положению на эстетическом уровне.

ФИТНЕС

Программа *Leggerezza e Plasticità* от 5 ночей

- Введение в программу
- Первичное определение энергетических уровней
- Завтрак, обед и ужин по меню Lefay SPA (в течение 5 дней)
- Консультация по остео - кинезиологии
- Индивидуальная фитотерапия
- 2 энергетических массажа тела *La Brezza accanto al Confine*
- 2 массажа туйна для осанки *La Cima della Montagna* (5 энергетических органов)
- 1 сеанс моксотерапии
- 2 сеанса рефлексотерапии стопы
- 2 остео-краниосакральных массажа
- 2 сеанса в соленом бассейне *La Luna nel Lago*
- 4 персональных тренировки с инструктором (30 мин.)
- 1 прогулка с гидом по терапевтическому саду
- 2 занятия для баланса физической энергии
- 2 занятия по восстановлению физического и энергетического равновесия
- Доступ в спа-зону Lefay SPA World
- Заключительная консультация с индивидуальными рекомендациями

€ 2.290,00 (без проживания)