



МИР LEFAY SPA

ЧЕЛОВЕК И ПРИРОДА

МИР LEFAY SPA

Спа-центр Lefay Spa - это эксклюзивный храм
здоровья, где возрождается душа и
восстанавливается тело через искренние эмоции и
обретение внутренней гармонии.

02.

ЧЕЛОВЕК И ПРИРОДА В ТИШИНЕ ПОД ЗВЕЗДАМИ: ТРИЛОГИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА

Единение с природой – первый шаг к физическому и эмоциональному детоксу.

Курорт Lefay Resort & SPA Lago di Garda окружен природным парком, простирающимся на 11 гектарах земель. В этом идиллическом окружении, где человек и природа сливаются воедино, проложены три маршрута для активного отдыха: энергетическо-терапевтический парк, на всем протяжении которого располагаются оздоровительные станции, созданные в соответствии с принципами классической китайской медицины; беговой и фитнес-маршруты. Здесь, на фоне захватывающих дух видов, проводятся все физико-энергетические и оздоровительные занятия на свежем воздухе, являющиеся неотъемлемой частью спа-философии Lefay, направленной на восстановление баланса в организме.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПАРК Символ жизни

В соответствии с принципами классической китайской медицины и идеей о том, что разделения между человеком и окружающей его природой не существует, концепция оздоровления, теория пяти элементов и их влияние были тщательно исследованы как в отношении человека и его внутреннего состояния, так и в отношении внешней среды. Большое внимание было уделено созданию энергетическо-терапевтического парка, появление которого стало

результатом тесного сотрудничества научного комитета Lefay SPA и команды дизайнеров. В нем воссозданы разные жизненные этапы человеческого существования, и он состоит из пяти уникальных станций, наполненных символизмом. Каждая из станций имеет характерные формы, цвета, ароматы и комплекс упражнений, которые оказывают непосредственное влияние на физическое состояние организма, деликатно воздействуя на его составные элементы, получая исцеление от самой природы и растворяясь в ней.



ЗЕЛЕНЫЙ ДРАКОН

Находится на востоке, олицетворяет обновление природы, весну, зарождение жизни. Расположена среди леса, характерный элемент – дерево.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Стретчинг меридианов – снимает напряжение в мышцах, сухожилиях и суставах, устраняя энергетические и ментальные блоки.

Осознанная ходьба: прогулка по парку в тишине с закрытыми глазами пробуждает глубинное восприятие окружающей природы, позволяя осознанно открывать для себя чувства, которые в повседневной жизни обычно используются бессознательно.



КРАСНЫЙ ФЕНИКС

Находится на юге, олицетворяет кульминацию энергии, лето, полдень. Для нее характерен красный цвет.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Тайчи: медленные движения и полное расслабление идеальны для тренировки тела и разума. Старинное боевое искусство – форма динамической медитации с целью развития внутренней силы.

Осознанная медитация: концентрация на установке «здесь и сейчас». Способствует обретению спокойствия и осознанию внутренней силы, помогающей избавляться от мыслей, истощающих ее,

освобождая место для позитивных и стимулирующих размышлений.

Рекомендуется проводить на рассвете.

金

БЕЛЫЙ ТИГР

Находится на западе, олицетворяет осень, закат, умиротворенное созерцание. На данной станции установлены металлические скамьи, характерный цвет – белый.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Йога: Древняя система знаний, помогающая единению физического и духовного тел и лучшему пониманию жизненных и физиологических процессов в нашем теле и в каждой его отдельной части.

Дыхательная антистресс-гимнастика: осознание и контроль собственного дыхания способствует выведению токсинов, улучшает крово- и лимфообращение, помогает справиться с тревогой и страхом, укрепляет иммунную систему и улучшает пищеварение.

Рекомендуется проводить на рассвете.

水

ЧЕРНАЯ ЧЕРЕПАХА

Находится в долине, обращенной на север. Это станция глубокой концентрации и осознания себя; олицетворяет зиму, полночь. Расположена возле пещеры, вдоль ручья, с высеченными из камня скамьями.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Цигун: древняя китайская практика, которая учит концентрации на собственном внутреннем мире, отключаясь при этом на время от внешнего; помогает познать себя через тело, разум и дыхание.

Осознанная ходьба (комплексная): перенастройка всего тела посредством ходьбы. Целью тренировки является восприятие, понимание и осознание менее задействованных, но фундаментальных телесных движений, которые активизируются при естественной, осознанной ходьбе. Каждый шаг – это не только познание внешнего мира, но и мира внутреннего.

土

ЦЕНТР

Находится в центре энергетическо-терапевтического парка, на холме, покрытом желтыми цветами, откуда открываются захватывающие виды. Является энергетическим соединением всех станций.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Цигун «Шесть целительных звуков»: разновидность цигуна, включающая медленные, амплитудные и гармоничные движения, выполняемые параллельно с вокализацией шести специфических звуков во время выдоха. Позы и движения резонируют с шестью различными звуками, усиливая эффективность упражнений. Заряжает энергией, оказывает успокаивающее действие, способствует излечению некоторых хронических заболеваний.

Дзадзен-медитация: ее цель – пробудить интерес к реальной жизни и преодолеть привязанности. Во время сеанса медитации основная задача – слова “просто”, ни о чем не думать, ничего не желать, ни к чему не стремиться и ничего не ожидать. В этом и заключается ее сложность. Дзадзен означает отказ от ненужных мыслей, пробуждение самосознания, познание своего истинного я.

БЕСПЛАТНЫЕ ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ (40 мин.) €
10.00

ПРОГУЛКА С ГИДОМ ПО ЭНЕРГЕТИЧЕСКИ-
ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМУ ПАРКУ Символ жизни
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ (90 мин.) € **160.00***
ДЛЯ ДВОИХ ЧЕЛОВЕК € **190.00**

*Чтобы сориентироваться в маршрутах энергетическо-терапевтического парка, мы рекомендуем изучить их карту, доступную на стойке регистрации в спа-центре.

БЕГОВОЙ МАРШРУТ в ритме шагов ветер и холмы

Маршрут “Ritmo dei Passi” длиной 2 км пролегает между холмами и лесами с перепадом высот около 150 метров. Он создан для любителей бега и для тех кто хочет начать активность с эффективной ходьбы.

МАРШРУТ ЖИЗНИ

форма и цвет

На протяжении маршрута расположены восемь станций, где можно выполнять упражнения для повышения тонуса и эластичности мышц.

ПРИРОДНЫЕ СПА-ЗОНЫ «МАРШРУТ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ»

Пять станций, для которых характерны определенные физические упражнения, виды медитации и массажа, соответствующие энергетическому уровню конкретного человека в тесной взаимосвязи с природой.

ЗЕЛЕНый ДРАКОН

Рекомендуется для импульсивных и нервных людей.

- 1 занятие по растяжке меридианов
- 1 занятие осознанной ходьбой
- 1 прогулка с гидом по
- 1 сеанс массажа «Зеленый дракон»: фирменный массаж Lefay, воздействующий на энергетические линии весны или восхода солнца, линии меридиана печени и желчного пузыря, а также оказывающий расслабляющее действие на мышцы и организм в целом.

€ 320,00*

КРАСНый ФЕНИКС

Рекомендуется тревожным и беспокойным людям, способствует развитию чувств и единению с природой.

- 1 Тайчи
- 1 занятие осознанной медитацией
- 1 прогулка с гидом по
- 1 сеанс массажа «Красный феникс»: воздействует на летние или полуденные энергетические линии тела, линию меридиана сердца, оказывая расслабляющее действие. Подобно Фениксу, возрождающемуся

из пепла, человек вновь обретает баланс в жизни, уровень его беспокойности снижается и он открыт к положительным изменениям.

€ 320,00*

БЕЛый ТИГР

Рекомендуется людям, испытывающим слабость, усталость, меланхолию.

- 1 занятие йогой
- 1 занятие дыхательной антистресс-гимнастикой
- 1 прогулка с гидом по
- 1 сеанс массажа «Белый тигр»: восстанавливает баланс энергетических линий тела. Воздействует на состояние тоски, обусловленное великой пустотой энергии “ци” “легких, и направлен на обуздание таких чувств, как замкнутость и меланхолия.

€ 320,00*

ЧЕРНАЯ ЧЕРЕПАХА

Рекомендуется людям, испытывающим стресс.

- 1 занятие цигуном
- 1 занятие осознанной ходьбой (комплексной)
- 1 прогулка с гидом по
- 1 сеанс массажа «Черная черепаха»: фирменный массаж Lefay, который питает тело, восстанавливая баланс энергетических линий, укрепляющих естественные защитные барьеры организма. Оказывает антивозрастное воздействие, тонизирует и стимулирует энергетические функции.

€ 320,00*

ЦЕНТР

Объединяет все стадии человеческого бытия с точки зрения энергетических уровней.

- 1 занятие цигуном «Шесть целительных звуков»
- 1 занятие дзадзен-медитацией
- 1 прогулка с гидом по
- 1 сеанс массажа «Центр»: фирменный массаж Lefay Лицо и Головы, воздействующий на внутреннее ядро человека, расположенное вдоль энергетической линии под названием «линия света», которая проходит через лицо.

€ 320,00*

*Рекомендовано комбинировать как минимум с одной ночью проживания. Все занятия индивидуальны.