



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ПРОГРАММЫ
LEFAY SPA METHOD

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ LEFAY SPA METHOD

Научный комитет Lefay SPA создал метод, основанный на сочетании классической китайской медицины и западных научных исследований, целью которого является здоровый образ жизни каждого человека.

Классическая китайская медицина считается одной из старейших диагностических и терапевтических наук в мире. Она рассматривает человека как неделимый комплекс из материи, энергии и духа, который находится в постоянном развитии. С самого начала стресс в китайской медицине рассматривался как главная причина жалоб и плохого самочувствия. Из западного мира в спа-методе Lefay используются результаты научных исследований старения, стресса, осанки, питания и эмоционального состояния. Этот подтвержденный тестированиями союз стал основой спа-метода Lefay и его инновационных процедур.

01.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ I FLUSSI DELL'ENERGIA

В Lefay SPA гостям предлагаются инновационные программы *I Flussi dell'Energia*, которые подбираются индивидуально для восстановления здоровья и достижения различных целей: похудения, избавления от стресса, коррекции осанки и фигуры, лечения бессонницы, уменьшения признаков старения и детокса организма.

ПЕРВИЧНАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Эта консультация предваряет каждую спа-программу. Проводится специальный анализ энергетического состояния для составления наиболее подходящей индивидуальной программы.

ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ БАЛАНСА

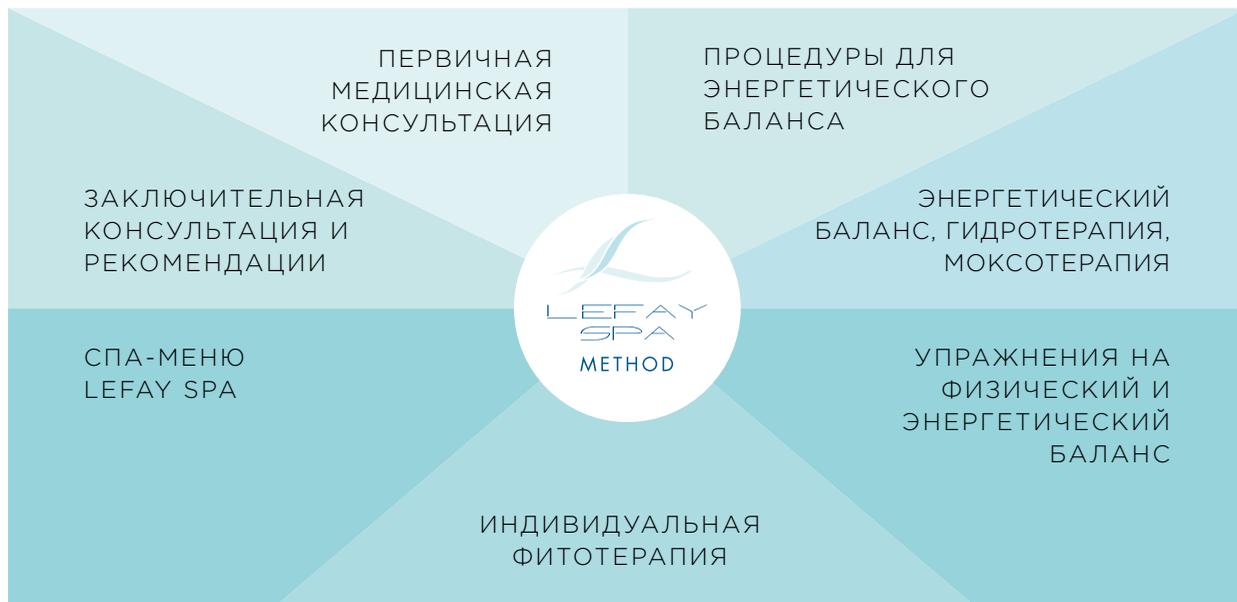
Энергетические процедуры (массаж туйна, рефлексотерапия стоп, акупунктура) проводятся с целью активации энергетических каналов в соответствии с индивидуальными энергетическими уровнями. Они были разработаны на основе принципов классической китайской медицины и западных исследований в сочетании с традиционными техниками массажа и стимуляцией точек и меридианов, которые активируют энергетические системы для глубокого и длительного воздействия. Этот метод усиливает эффект от традиционного массажа, потому что с массажем тело получает энергию, которая останется и будет увеличиваться со временем.

МОКСОТЕРАПИЯ

Моксотерапия это терапевтическая практика китайской медицины, которая представляет собой прогрев акупунктурных точек на коже, что усиливает эффект от процедур и массажей. Название происходит от японского слова, означающего в переводе «горящая трава».

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ГИДРО-АРОМАТЕРАПИЯ

Процедура проводится в джакузи с добавлением эфирных масел, подобранных во время энергетической консультации. Потoki воды воздействуют на меридианы для улучшения кровообращения и повышения энергии.



ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА

Упражнения для восстановления физического и энергетического баланса, такие как цигун и стретчинг меридианов, составляют важную часть программ Lefay SPA Method и относятся к техникам, основанным на древней философии. Эти мягкие движения регулируют энергию, тонизируют тело и расслабляют ум.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ФИТОТЕРАПИЯ

В программах по спа-методу Lefay используется старейшая версия фитотерапии – травяной чай, который в зависимости от энергетического уровня подбирается индивидуально во время первичной консультации. Рекомендуется к употреблению во время пребывания на курорте и после отъезда.

ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Меню Lefay SPA

Диета играет ключевую роль в превентивной медицине и включена в программы Lefay SPA Method. Меню Lefay SPA имеет низкую калорийность и способствует очищению организма и повышению энергии. В приготовлении блюд используются щадящие пищеварения методы, а продукты отбираются по качеству. Этот диетический подход нацелен на изменение привычек питания с помощью изучения особенностей различных пищевых продуктов и психологических процессов, определяющих отношение к еде.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

В конце программы каждый гость получает финальный чек-ап отчет с рекомендациями по питанию и индивидуальной фитотерапии, что позволит следовать новым привычкам по возвращении домой.

02.

ОСНОВНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Интенсивный темп повседневной жизни может оказывать большую нагрузку на организм, вызывая проблемы с сердцем, стресс, тревожность и депрессию. Программы Lefay SPA Method созданы с целью полностью восстановить баланс души и тела через повышение жизненной энергии и обретение здорового и осознанного образа жизни. Процедуры из основных оздоровительных программ подбираются индивидуально в ходе первичной консультации.

ПРОГРАММА LEFAY SPA INTEGRAL от 5 ночей

- Введение в программу
- Первичное определение энергетических уровней
- Промежуточная медицинская консультация
- Завтрак, обед и ужин по меню Lefay SPA (в течение 5 дней)
- Индивидуальная фитотерапия
- 1 энергетический скраб для тела
- 1 индивидуальный энергетический массаж тела
- 2 массажа туйна для семи эмоций (5 энергетических органов)
- 2 сеанса энергетической рефлексотерапии стоп
- 2 сеанса моксотерапии
- 1 энергетический ритуал для лица *Derma di Luce*
- 2 сеанса энергетической гидро-ароматерапии с эфирными маслами
- 1 прогулка с гидом по терапевтическому саду
- 3 занятия для баланса физической энергии (цигун, стретчинг меридианов)
- Доступ в спа-зону Lefay SPA World
- 1 сеанс в соленом бассейне *La Luna nel Lago*
- Заключительная консультация с индивидуальными рекомендациями

€ 1.990,00 (без проживания)

ПРОГРАММА LEFAY SPA ESSENCE

от 4 ночей

- Введение в программу
- Первичное определение энергетических уровней
- Завтрак, обед и ужин по меню Lefay SPA (в течение 4 дней)
- Индивидуальная фитотерапия
- 1 энергетический скраб для тела
- 1 массаж туйна для семи эмоций (5 энергетических органов)
- 1 индивидуальный энергетический массаж тела
- 1 сеанс энергетической рефлексотерапии стоп
- 1 энергетический ритуал для лица *Derma di Luce*
- 1 сеанс энергетической гидро-ароматерапии с эфирными маслами
- 1 прогулка с гидом по терапевтическому саду
- 2 занятия для баланса физической энергии (цигун, стретчинг меридианов)
- Доступ в спа-зону Lefay SPA World
- Заключительная консультация с индивидуальными рекомендациями

€ 1.250,00 (без проживания)

ПРОГРАММА LEFAY SPA DISCOVERY

от 3 ночей

- Первичное определение энергетических уровней
- Завтрак, обед и ужин по меню Lefay SPA (в течение 3 дней)
- Индивидуальная фитотерапия
- 11 энергетический ритуал для лица *Derma di Luce*
- 1 индивидуальный энергетический массаж тела
- 1 сеанс энергетической гидро-ароматерапии с эфирными маслами
- 1 занятие для баланса физической энергии (цигун, стретчинг меридианов)
- Доступ в спа-зону Lefay SPA World

€ 690,00 (без проживания)

03.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

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

Тело человека – это непрерывное движение потоков энергии и попытка найти баланс между внешним миром и внутренними эмоциями. Длительный стресс может нарушить этот баланс и привести к плохому самочувствию. Программа Il Recupero dell'Energia Originale создана для того, чтобы помочь телу простимулировать необходимые ресурсы и восстановить динамическое равновесие. Ее методология основана на последних открытиях в нейробиологии в сочетании с принципами классической китайской медицины. Эффективность процедур постоянно контролируется мониторингом сердечного ритма, исходя из атематических моделей, которые как детектор стрессового состояния определяют изменения в вегетативной нервной системе.

NEW

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРЕССА

Программа Recupero dell'Energia Originale от 5 ночей

- Введение в программу
- Первичный энергетический чекап с мониторингом ANS*
- Промежуточный медицинский осмотр с мониторингом ANS*
- Антивозрастной чекап (Anti-ageing Oxidative Stress)**
- Завтрак, обед и ужин по меню Lefay SPA (в течение 5 дней)
- Индивидуальная фитотерапия
- 1 холистическая краниосакральная процедура

- 2 сеанса индивидуальной акупунктуры
- 2 сеанса моксотерапии
- 2 антистресс массажа туйна *L'Essenza*
- 2 энергетических антистресс массажа для тела *La Quiete*
- 1 сеанс специальной антистресс рефлексотерапии стоп
- 1 сеанс в соленом бассейне *La Luna nel Lago*
- 2 занятия для баланса физической энергии (цигун)
- 3 занятия дыхательной гимнастикой
- 1 прогулка с гидом по терапевтическому саду
- Доступ в Мир Lefay SPA
- Доступ в спа-зону Lefay SPA World Заключительная консультация по результатам мониторинга ANS*

€ 2.290,00 (без проживания)

* автономная нервная система

** рекомендуется, за дополнительную стоимость

Избыточный вес несет одни из самых значительных рисков для здоровья и здесь не может быть «волшебных» решений по избавлению от него. Западные исследования доказали, что программы, основанные на диете как ограничении не только не эффективны, но и вредны, так как значительные колебания веса могут быть опасными для здоровья. Программы Lefay SPA Method включают консультации с составлением индивидуального плана питания, дренажные и очищающие процедуры вместе с физическими и энергетическими упражнениями по восстановлению баланса и освобождению энергии для возвращения к идеальному весу.

КОНТРОЛЬ ВЕСА

Программа *Armonia del Corpo* от 5 ночей

- Введение в программу
- Первичное определение энергетических уровней
- Промежуточная медицинская консультация
- Антивозрастной чекап* (Oxidative Stress)
- Консультация по питанию и составление плана диеты
- Завтрак, обед и ужин по персональному меню (в течение 5 дней)
- Индивидуальная фитотерапия
- 1 энергетический скраб для тела
- 1 дренажный или антицеллюлитный энергетический массаж тела
- 2 корректирующих объемы массажа туйна *L'Armonia*
- 1 фито-ароматическое грязевое обертывание
- 2 сеанса моксотерапии

- 2 сеанса акупунктуры
- 1 сеанс энергетической рефлексотерапии стоп
- 1 индивидуальная тренировка с инструктором (30 мин.)
- 1 сеанс энергетической гидро-ароматерапии с эфирными маслами
- 1 сеанс в соленом бассейне *La Luna nel Lago*
- 1 прогулка с гидом по терапевтическому саду
- 2 занятия для баланса физической энергии (цигун, стретчинг меридианов)
- Доступ в спа-зону Lefay SPA World
- Заключительная консультация с индивидуальными рекомендациями

€ 2.290,00 (без проживания)

*Опционально, не входит в стоимость

КОНТРОЛЬ ВЕСА ИНТЕНСИВ

Программа *Armonia del Corpo* от 10 ночей

- Введение в программу
- Первичное определение энергетических уровней
- Промежуточная медицинская консультация
- Антивозрастной чекап* (Oxidative Stress)
- Консультация по питанию и составление плана диеты
- Завтрак, обед и ужин по персональному меню (в течение 10 дней)
- Индивидуальная фитотерапия
- 1 энергетический скраб для тела
- 1 дренажный или антицеллюлитный энергетический массаж тела
- 1 энергетический детокс-массаж тела *La Luce oltre la Nebbia* (лицо и тело банками)
- 2 корректирующих объемы массажа туйна *L'Armonia*
- 3 фито-ароматических грязевых обертывания
- 2 сеанса моксотерапии
- 2 сеанса акупунктуры
- 2 сеанс энергетической рефлексотерапии стоп
- 2 индивидуальных тренировки с инструктором (30 мин.)
- 2 сеанса энергетической гидро-ароматерапии с эфирными маслами
- 1 сеанс в соленом бассейне *La Luna nel Lago*
- 1 прогулка с гидом по терапевтическому саду
- 3 занятия для баланса физической энергии (цигун, стретчинг меридианов)
- Доступ в спа-зону Lefay SPA World
- Заключительная консультация с индивидуальными рекомендациями

€ 3.290,00 (без проживания)

*Опционально, не входит в стоимость

Ясность духа (Шэнь) заключена в коже. Эта программа для тех, кто хочет уменьшить признаки старения и возродить свой «дух», чтобы улучшить внешность. Эта бьюти-программа основана на холистической концепции, согласно которой нервная система, питание «духа» и глубокое расслабление помогают вернуть коже сияние, разглаживают морщины и подтягивают тело.

КРАСОТА ТЕЛА И ДУШИ

Программа Luminosità dello Spirito от 5 ночей

- Введение в программу
- Первичное определение энергетических уровней
- Промежуточная медицинская консультация
- Антивозрастной чекап* (Oxidative Stress)
- Завтрак, обед и ужин по меню Lefay SPA (в течение 5 дней)
- Бьюти-консультация
- Индивидуальная фитотерапия
- Очищающий ритуал для лица *Unico Cielo*
- Энергетический массаж лица *Derma di Luce*
- 1 акупунктурный массаж с массажем гуаша *Farfalla di Seta*
- 1 энергетический скраб для тела
- 1 восстанавливающий и антивозрастной энергетический массаж тела *Alta Marea*
- 2 массажа туйна
- 1 сеанс моксотерапии
- 1 сеанс энергетической рефлексотерапии стоп
- 1 сеанс энергетической гидро-ароматерапии с эфирными маслами
- 1 фито-ароматическое грязевое обертывание
- 1 сеанс в соленом бассейне *La Luna nel Lago*
- 1 процедура Fit & Face
- 1 прогулка с гидом по терапевтическому саду
- 2 занятия для баланса физической энергии (цигун, стретчинг меридианов)
- Доступ в спа-зону Lefay SPA World
- Заключительная консультация с индивидуальными рекомендациями

€ 2.290,00 (без проживания)

*Опционально, не входит в стоимость

Согласно классической китайской медицине, бессонница – это проявление дисбаланса энергии из-за физиологических причин (гормональный сбой, нарушение пищеварения или физическая гиперактивность) или из-за ментальных проблем (стресс и интеллектуальная гиперактивность). Процедуры этой программы направлены на стимуляцию энергетических потоков и акупунктурных точек, связанных со сном.

СОН

Программа Sogni d'Oro от 5 ночей

- Введение в программу
- Первичное определение энергетических уровней
- Промежуточная медицинская консультация
- Завтрак, обед и ужин по меню Lefay SPA (в течение 5 дней)
- Чекап бессонницы* (Good Night Hormonal Profile)
- Индивидуальная фитотерапия
- 1 энергетический массаж лица *Derma di Luce*
- 2 энергетических массажа *L'Abbraccio di Morfeo*
- 2 энергетических массажа туйна *I Colori dell'Uomo*
- 2 сеанса акупунктуры
- 2 сеанса рефлексотерапии стоп от бессонницы
- 3 сеанса моксотерапии
- 1 сеанс энергетической гидро-ароматерапии с эфирными маслами
- 1 сеанс в соленом бассейне *La Luna nel Lago*
- 1 прогулка с гидом по терапевтическому саду
- 3 занятия для баланса физической энергии (цигун, стретчинг меридианов)
- Доступ в спа-зону Lefay SPA World
- Заключительная консультация с индивидуальными рекомендациями

€ 2.290,00 (без проживания)

*Опционально, не входит в стоимость

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)

Любая физическая или ментальная активность не проходит без следа для организма, который при постоянном присутствии становится токсичным. Затянувшийся стресс, плохие привычки питания, частое употребление алкоголя и сигарет вызывают дисбаланс между накопленными токсинами и способностью организма к очищению. Результатом является постепенное окисление организма токсинами и преждевременное старение.

ДЕТОКС

Программа *Purezza ed Equilibrio* от 5 ночей

- Введение в программу
- Первичное определение энергетических уровней
- Промежуточная медицинская консультация
- Чекап на непереносимость продуктов* (ImuPro)
- Консультация по питанию и составление индивидуальной диеты
- Завтрак, обед и ужин по персональному меню (в течение 5 дней)
- Индивидуальная фитотерапия
- 1 энергетический скраб для тела
- 1 очищающий ритуал для лица *Unico Cielo*

- 1 сеанс энергетической рефлексотерапии стоп
- 2 фито-ароматических грязевых обертывания
- 1 массаж туйна
- 1 сеанс моксотерапии
- 1 детокс-массаж с банками *La Luce oltre la Nebbia*
- 1 дренажный массаж *Rugiada del Mattino*
- 1 сеанс энергетической гидро-ароматерапии с эфирными маслами
- 1 сеанс в соленом бассейне *La Luna nel Lago*
- 1 прогулка с гидом по терапевтическому саду
- 2 занятия для баланса физической энергии (стретчинг меридианов)
- Доступ в спа-зону Lefay SPA World
- Заключительная консультация с индивидуальными рекомендациями

€ 2.290,00 (без проживания)

*Опционально, не входит в стоимость

ДЕТОКС ИНТЕНСИВ

Программа *Purezza ed Equilibrio* от 10 ночей

- Введение в программу
- Первичное определение энергетических уровней
- Промежуточная медицинская консультация
- Чекап на непереносимость продуктов* (ImuPro Test)
- Консультация по питанию и составление диеты
- Завтрак, обед и ужин по персональному меню (в течение 10 дней)
- Индивидуальная фитотерапия
- 1 энергетический скраб для тела
- 1 очищающий ритуал для лица *Unico Cielo*
- 1 сеанс энергетической рефлексотерапии стоп
- 3 фито-ароматических грязевых обертывания
- 3 сеанса гидро-ароматерапии с эфирными маслами
- 2 массажа туйна
- 1 сеанс акупунктуры
- 3 сеанса моксотерапии
- 1 энергетический детокс-массаж с банками *La Luce oltre la Nebbia*
- 2 дренажных массажа *Rugiada del Mattino*
- 2 сеанса в соленом бассейне *La Luna nel Lago*
- 1 прогулка с гидом по терапевтическому саду
- 3 занятия для баланса физической энергии (стретчинг меридианов)
- Доступ в спа-зону Lefay SPA world
- Заключительная консультация с индивидуальными рекомендациями

€ 3.290,00 (без проживания)

*Опционально, не входит в стоимость