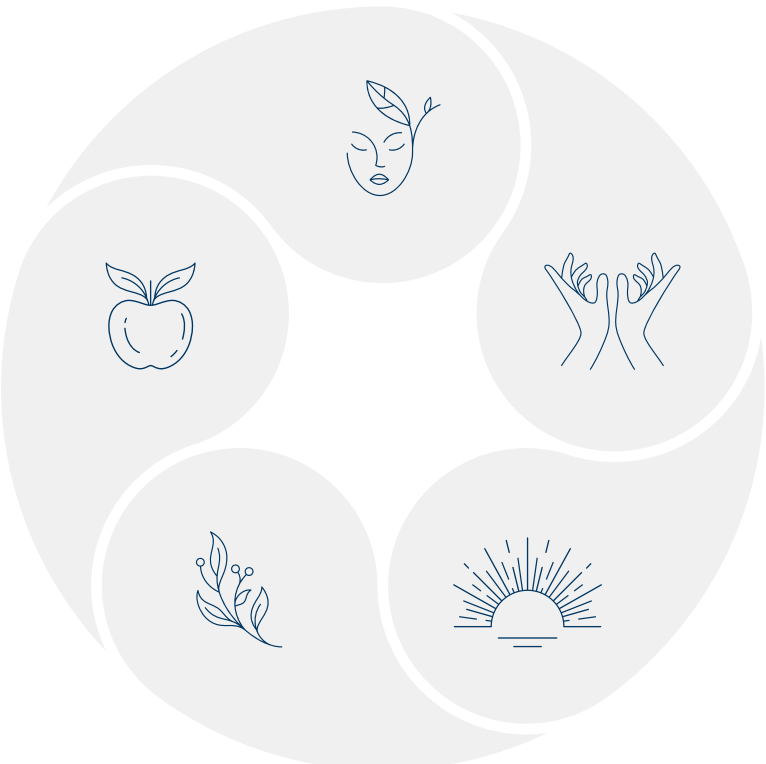


LEFAY SPA

METHOD ®

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 lo stress, l’infiammazione, la nutrizione, il processo di invecchiamento e l’aspetto emozionale. Questa unione, studiata e verificata, è la base di Lefay SPA Method e delle innovative proposte che lo compongono.

INDICE

1. LA FILOSOFIA 5
1.1 La Salute nella Consapevolezza 7
1.2 Cenni sulla Medicina Classica Cinese 8

2. I PILASTRI LEFAY SPA METHOD 11
2.1 Diagnosi Clinica Energetica 12
2.2 Trattamenti della Tradizione Cinese e Occidentale 13
2.3 Discipline Olistiche e di Respirazione 14
2.4 Fitoterapia e Integratori 15
2.5 Alimentarsi in Salute 16

3. I PROGRAMMI SALUTE *I FLUSSI DELL'ENERGIA* 19

DISCOVERY 20

RILASSARE 22
Antistress "Recupero dell'Energia Originale" 22
Sonno "Il Sentiero di Hypnos" 23

RIEQUILIBRARE 24
Difese Immunitarie e Intestino "Il Chiaro e lo Scuro" 24
Detox "Purezza ed Equilibrio" 25

RIMODELLARE 26
Peso "Armonia del Corpo" 26
Sportivo "Leggerezza e Plasticità" 27

RINNOVARE 28
Bellezza Profonda "Luminosità dello Spirito" 28
Longevità "La Via da Seguire" 29

LA FILOSOFIA

Sin dal principio, l'obiettivo di Lefay SPA Method è stato il totale riequilibrio di corpo, mente e spirito attraverso la ricerca della salute nella consapevolezza, ossia occupandosi di se stessi in modo responsabile, naturale e sano ogni giorno.

Dove i principi della Medicina Classica Cinese incontrano la ricerca scientifica occidentale nasce Lefay SPA Method.

- FILOSOFIA -

La Salute nella Consapevolezza

I Programmi Lefay SPA Method sono pensati per fornire gli strumenti per abbracciare il cambiamento e accompagnare in un percorso in cui imparare ad ascoltare e ascoltarsi, per trovare la propria direzione. Scegliere uno dei programmi Lefay SPA Method vuol dire iniziare un processo di cambiamento già da prima dell'arrivo in Resort, attraverso un questionario che viene inviato al fine di conoscere la condizione psico-emotiva e lo stile di vita.

Dopo l'arrivo, l'Ospite viene accompagnato nel suo percorso di trattamenti, consulenze e attività che lo porteranno a riscoprirsi e identificare gli obiettivi per essere protagonista consapevole della propria vita.
Il percorso di cambiamento procede anche dopo il soggiorno attraverso la consulenza post programma, per valutare insieme il raggiungimento e mantenimento del proprio scopo e accettare il cambiamento all'interno della routine quotidiana.

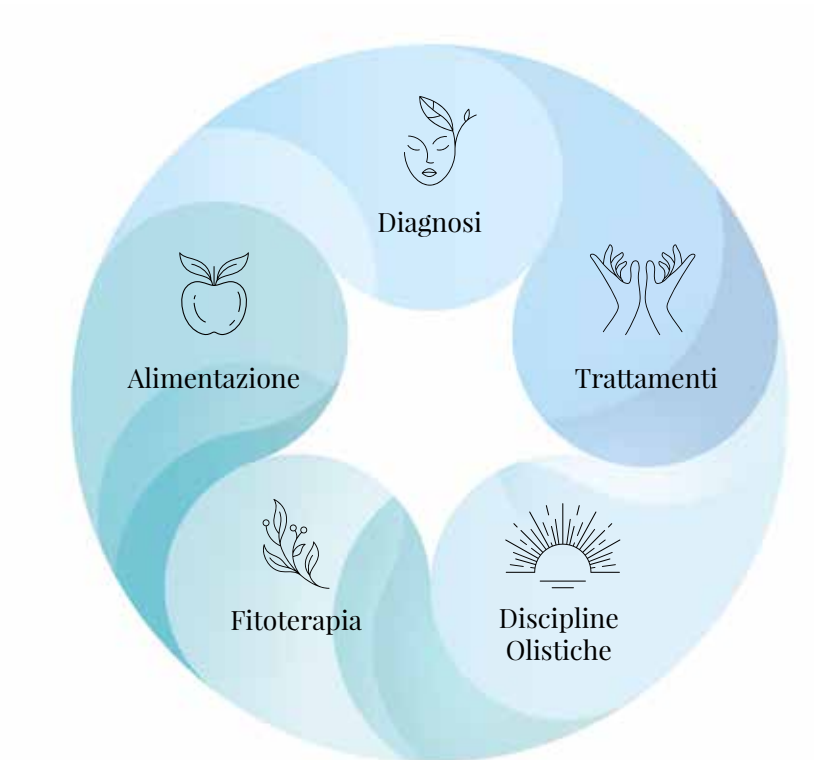
- FILOSOFIA -

Cenni sulla Medicina Classica Cinese

Lo sviluppo del pensiero scientifico e medico cinese si deve alla filosofia Taoista che, insieme al confucianesimo e in un secondo momento anche al buddismo, accompagna lo sviluppo millenario della cultura cinese.
Nella visione cosmogonica taoista all'origine dei tempi c'era il Tao, raccontato con termini analoghi con cui le religioni giudaico-cristiane parlano di Dio e ben descritto nel Tao Te Ching: "All'inizio vi era qualcosa di perfetto e privo di forma, prima che l'universo avesse avuto origine. È sereno. Vuoto. Solitario. Immutabile. Infinito. Eternamente presente, è la Madre dell'universo."
Il Tao produce l'Uno: è il Qi (气), l'energia di base dell'universo come descritto nel Huangdi Neijing (黄帝内经 Classico di Medicina interna dell'Imperatore Giallo): "il Qi, l'energia, è la causa di tutto". L'Uno poi condensandosi nello Yin 阴 (la Terra) e rarefacendosi nello Yang 阳 (il Cielo) produce il due. Terra e Cielo, a loro volta interagendo tra loro, originano il Tre ovvero tutte le cose esistenti tra cui l'uomo.
L'uomo sta dunque tra il cielo e la terra e riceve dal cielo tutti i tipi di Qi che costituiranno l'aspetto psichico e spirituale e dalla terra la struttura fisica, sangue e liquidi circolanti. Egli è un microcosmo inserito in un sistema energetico in intima connessione con l'ambiente esterno (macrocosmo) con cui condivide le stesse leggi: quelle che regolano la Natura tutta.
In ambito medico il Qi rappresenta il risultato del rapporto che lega un organo (Yin) con le sue funzioni (Yang), tra l'informazione contenuta nel DNA di una cellula e la sua produzione biochimica diremmo noi. È interessante notare che anche la produzione psichica e le emozioni sono radicate negli organi del corpo, di conseguenza non esiste nessuna suddivisione tra psiche e corpo come avviene nella nostra cultura ma al contrario esiste un sofisticato sistema che lega le malattie alle emozioni.
Nel corso del tempo, la suddivisione Yin/Yang (materia/energia) si è evoluta nella Teoria delle

Cinque Fasi o Cinque Movimenti (五行 Wu Xing): Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua. Questa teoria ha la funzione di spiegare le fasi che regolano la trasformazione continua dello Yin nello Yang, nell'universo come nel nostro corpo.
In questa classificazione ogni cosa esistente è collegata a una delle Cinque Fasi principali condividendo, per analogia, la medesima radice energetica.
Il mondo viene così suddiviso in quattro elementi: Legno-primavera (organi energetici fegato e vescica biliare), Fuoco-estate (organi energetici cuore e intestino tenue), Metallo-autunno (organi energetici polmone e intestino crasso) e Acqua-inverno (organi energetici rene e vescica). La Terra si situa al centro e rappresenta l'elemento di coesione che permette il passaggio da un elemento all'altro nel circolo di rappresentazione dei Cinque Movimenti: da quelli Yang (Legno e Fuoco) a quelli Yin (Metallo e Acqua). Ognuno, a seconda della stagione e della parte della giornata, attiva il proprio settore (es. in inverno saranno forti e attivi tutti quegli aspetti collegati a tale stagione e dunque all'elemento Acqua). Tutte queste forze insieme, dominando una sull'altra in un ciclo continuo e infinito, garantiscono l'equilibrio armonioso del mondo e della vita. Come scritto nel Huangdi Neijing (黄帝内经), essendo tutto ciò che esiste riferibile a queste Cinque Fasi ed espressione delle loro continue e infinite trasformazioni, esse potranno essere collegate alle stagioni, ai colori, ai movimenti, alle direzioni, alle parti, alle componenti del corpo umano e così via.
Da questi principi sono stati sviluppati i pilastri alla base dei Programmi Lefay SPA Method, al fine di accompagnare l'Ospite nel processo di consapevolezza del proprio stato di salute, portando equilibrio alle due forze Yin e Yang.

I PILASTRI
LEFAY SPA METHOD



I pilastri Lefay SPA Method sono i cinque fondamenti che accompagnano i Programmi e che caratterizzano le fasi principali dell'esperienza di cambiamento.

-1-

Diagnosi Clinica Energetica

Il medico energetico si informa su alcune caratteristiche dell'organismo che vanno dai sogni alla digestione, cercando di percepire le piccole variazioni dell'energia dell'organismo molto prima della loro evoluzione in patologia. Il medico inoltre osserva il colorito della pelle, sente il tono della voce, chiede i sapori preferiti, palpa i polsi radiali e utilizza inoltre strumenti scientifici realizzando così una visita che rispecchia i principi orientali come quelli occidentali, in linea con la filosofia Lefay SPA Method. Questa sequenza permette di effettuare la diagnosi energetica in base alla quale si applicano i trattamenti specifici per l'alterazione riscontrata.

- 2 -

Trattamenti della Tradizione Cinese e Occidentale

I trattamenti 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 anche 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.

- 3 -

Discipline Olistiche e di Respirazione

Le attività di riequilibrio fisico-energetico sono tecniche millenarie che favoriscono un pieno riequilibrio energetico, come per esempio il Qi Gong e lo Stretching dei Meridiani. Il Qi Gong è una disciplina cinese che nella sua semplicità insegna ad entrare in noi stessi chiudendo momentaneamente le porte al mondo esterno, e permettendoci di imparare, attraverso il fisico, la mente e il respiro, a conoscerci realmente. Lo Stretching dei Meridiani è invece una disciplina nei cui movimenti si distendono le fibre muscolari lungo i meridiani, si rilassano i tendini, si aprono le articolazioni e si eliminano i blocchi energetici e psichici.

- 4 -

Fitoterapia e Integratori

Lefay SPA Method utilizza all'interno dei propri programmi la più antica forma di fitoterapia: la tisana. Il Comitato Scientifico ha studiato delle miscele di piante biologiche occidentali nate dall'unione della Medicina Classica Cinese con la ricerca scientifica occidentale. Le tisane sono state formulate sia per le loro proprietà intrinseche che per la loro funzione energetica in piena sinergia con i valori Lefay SPA Method. Durante il colloquio iniziale viene prescritta la tisana più indicata da assumere durante e dopo il soggiorno.

- 5 -

Alimentarsi in Salute

L'alimentazione svolge un ruolo fondamentale nella medicina preventiva. Il Menu Lefay SPA ha un approccio alimentare detossinante e lievemente ipocalorico che mira ad assicurare il rifornimento energetico attraverso alimenti selezionati. Per la Medicina Classica Cinese è di rilevante importanza il sapore dell'alimento. È per questo che, per non modificarne le caratteristiche, vengono ridotti i condimenti utilizzando piccole quantità di olio extra vergine d'oliva, poco sale e zuccheri alternativi che non alterano l'indice glicemico quali eritritolo, xilitolo e trealosio. Lo scopo finale è quello di esaltare lo "Sheng" dell'alimento, ovvero la sua natura intrinseca, che sia da un punto di vista occidentale che orientale può nutrire in profondità l'organismo. I doni della natura, prodotti locali del nostro territorio, frutta e verdura nella loro stagione sono il nostro concetto fondamentale. Il Menu Lefay SPA è particolarmente gradevole, non appesantisce l'apparato digerente e segue i principi di un'alimentazione sana ed equilibrata. L'obiettivo 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.

PROGRAMMI SALUTE
I Flussi dell'Energia

Lefay SPA Method 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: diminuzione dello stress, dimagrimento, recupero della forma fisica, cura dell'insonnia, riduzione dei segni del tempo, depurazione dell'organismo, aumento delle difese immunitarie, longevità. Per ogni programma è previsto un questionario pre-soggiorno per preparare l'Ospite al suo percorso di consapevolezza, insieme ad una consulenza post-soggiorno per mantenere gli obiettivi raggiunti.

DISCOVERY

Il Programma Discovery è un'introduzione a Lefay SPA Method: tre giorni per approcciarsi al cambiamento e lasciarsi ispirare da uno stile di vita più sano e consapevole.

3 notti

- Visita medica energetica iniziale
- Fitoterapia personalizzata
- Massaggio energetico viso Lefay SPA *Derma di Luce*
- Massaggio energetico corpo Lefay SPA personalizzato
- Trattamento di crioterapia
- Attività di riequilibrio fisico energetico (Stretching dei Meridiani)
- Colloquio di fine programma, con consigli personalizzati di mantenimento

INCLUSO
Accesso al mondo Lefay SPA
Colazione, pranzo e cena con Menù Lefay SPA

€ 890,00
(soggiorno escluso)

RILASSARE

Sezione dedicata a chi desidera portare pace in profondità, rallentare, soffermarsi, riflettere, e distendere il corpo e le emozioni, generando una nuova connessione profonda con il proprio essere.

ANTISTRESS

Recupero dell'Energia Originale

Il corpo umano è un insieme di flussi energetici in perenne attività, nel tentativo di trovare un equilibrio tra gli stimoli del mondo esterno e quelli della sfera emotiva interiore. Il conseguimento di questo stadio è il processo per mantenersi in salute e star bene. Una condizione di stress prolungata nel tempo può minare l'armonia di questi due aspetti, creando uno stato di malessere generale. Il Recupero dell'Energia Originale ha lo scopo di riprogrammare l'organismo aiutandolo a stimolare le risorse necessarie per questo scambio di forze e a ritrovare un equilibrio dinamico. La sua metodologia si basa sull'integrazione tra le più recenti scoperte della neuroscienza reintegrate all'interno della visione più complessa della Medicina Classica Cinese. L'efficacia dei trattamenti viene monitorata attraverso il rilevamento della frequenza cardiaca secondo modelli matematici che interpretano le variabilità del sistema nervoso autonomo come rilevatore dello stato di stress.

INCLUSO

Accesso al mondo Lefay SPA
Colazione, pranzo e cena con Menù Lefay SPA

€ 2590,00
(5 notti soggiorno escluso)

€ 3890,00
(10 notti soggiorno escluso)

	5 notti	10 notti
• Introduzione al programma	1	1
• Rituale di benvenuto lago salino *La Luna nel Lago*	1	1
• Visita medica energetica iniziale	1	1
• Fitoterapia personalizzata	1	1
• Colloquio medico intermedio	1	1
• Attività di Monitoraggio SNA con respirazione antistress	2	3
• Check up disbiosi intestinale*		
• Integratore uno cardio 1000=Vitamin D 1000*		
• Massaggio energetico testa Lefay SPA *La Finestra del Cielo*	1	2
• Seduta di agopuntura	2	2
• Trattamento di crioterapia	1	3
• Trattamento di rigenerazione cellulare (dispositivo NanoVi)	2	3
• Trattamento di moxibustione	1	2
• Tuina specifico antistress *L'Essenza*	1	2
• Massaggio energetico antistress corpo Lefay SPA	1	2
• Riflessologia plantare energetica Lefay SPA	1	2
• Attività olistica di riequilibrio fisico energetico (Qi Gong)	2	2
• Attività olistica di riequilibrio fisico energetico (Stretching dei Meridiani)	1	2
• Passeggiata guidata nel giardino energetico terapeutico	1	1
• Colloquio di fine programma, con consigli personalizzati di mantenimento	1	1

*A pagamento, consigliato dopo consulto medico.

SONNO

Il Sentiero di Hypnos

Secondo la Medicina Classica Cinese l'insonnia è la manifestazione di uno squilibrio energetico dovuto a diverse cause di natura fisica (come le alterazioni ormonali, digestive o l'iperattività fisica) e mentale (come lo stress e l'iperattività intellettuale). I trattamenti di questo programma stimolano le linee energetiche e i punti di agopuntura specifici favorendo il sonno.

INCLUSO

Accesso al mondo Lefay SPA
Colazione, pranzo e cena con Menù Lefay SPA

€ 2590,00
(5 notti soggiorno escluso)

€ 3890,00
(10 notti soggiorno escluso)

	5 notti	10 notti
• Introduzione al programma	1	1
• Visita medica energetica iniziale	1	1
• Fitoterapia personalizzata	1	1
• Rituale di benvenuto lago salino *La Luna nel Lago*	1	1
• Colloquio medico intermedio	1	1
• Check up disbiosi intestinale*		
• Integratore Uno cardio 1000=Vitamin D 1000*		
• Massaggio energetico viso Lefay SPA *Derma di Luce*	1	2
• Trattamento di moxibustione	2	3
• Massaggio energetico Lefay SPA *L'Abbraccio di Morfeo*	2	2
• Trattamento di crioterapia	1	3
• Trattamento di rigenerazione cellulare (dispositivo NanoVi)	2	4
• Riflessologia plantare energetica Lefay SPA	2	3
• Seduta di agopuntura	2	3
• Tuina energetico corpo *I Colori dell'Uomo*	2	2
• Attività olistica di riequilibrio fisico energetico (Qi Gong)	2	4
• Passeggiata guidata nel giardino energetico terapeutico	1	1
• Colloquio di fine programma, con consigli personalizzati di mantenimento	1	1

RIEQUILIBRARE

Sezione dedicata a chi desidera ridefinire lo stato di benessere del proprio corpo, rinforzando le difese immunitarie e l'organismo in generale. Per chi ha la sensazione di dover dare nuovo equilibrio alla propria condizione psico-fisica e di salute, abbassando il livello di infiammazione.

DIFESE IMMUNITARIE E INTESTINO

Il Chiaro e lo Scuro

La migliore prevenzione è prendersi cura di noi stessi. Sviluppare un terreno sano per il nostro organismo non significa solo difendersi dall'attacco virale con un sistema immunitario più efficace, ma anche perseguire uno stato di salute per sentirci sempre al meglio. Importante sarà conoscere un'alimentazione che nutre il microbiota intestinale, fondamentale per avere buone difese immunitarie. L'obiettivo è quello di mantenersi in salute e aiutare il proprio corpo ad avere tutte le risorse per stare bene. La buona condizione intestinale garantirà una piacevole sensazione di generale benessere, sia fisico che intellettuale.

INCLUSO

Accesso al mondo Lefay SPA
Colazione, pranzo e cena con Menù Lefay SPA

€ 2590,00
(5 notti soggiorno escluso)

€ 3890,00
(10 notti soggiorno escluso)

	5 notti	10 notti
• Introduzione al programma	1	1
• Rituale di benvenuto lago salino *La Luna nel Lago*	1	1
• Visita medica energetica iniziale	1	1
• Fitoterapia personalizzata	1	1
• Colloquio medico intermedio	1	1
• Check up disbiosi intestinale	1	1
• Integratore Uno cardio 1000=Vitamin D 1000*		
• Consulenza nutrizionale con prescrizione di consigli alimentari	1	1
• Scrub energetico corpo Lefay SPA	1	1
• Massaggio Lefay SPA *Nutrire la Vita*	1	2
• Riflessologia plantare energetica Lefay SPA	1	2
• Seduta di agopuntura	1	2
• Pulizia del Viso Lefay SPA *Unico Cielo Short*	1	1
• Tuina energetico specifico	2	3
• Trattamento di moxibustione	1	2
• Massaggio energetico detossinante Lefay SPA *La Luce oltre la Nebbia* con coppettazione	1	1
• Trattamento di crioterapia	1	3
• Trattamento di rigenerazione cellulare (dispositivo NanoVi)	2	3
• Sessione di respirazione antistress	1	1
• Attività olistica di riequilibrio fisico energetico (Qi Gong)	1	1
• Passeggiata guidata nel giardino energetico terapeutico	1	1
• Colloquio di fine programma, con consigli personalizzati di mantenimento	1	1

*A pagamento, consigliato dopo consulto medico.

DETOX
Purezza ed Equilibrio

Qualsiasi attività fisica o mentale produce nel corpo degli scarti finali: la permanenza prolungata di queste sostanze nell'organismo è tossica. In condizioni di stress prolungato, di cattiva alimentazione o di un consumo frequente di alcol e fumo, si crea uno sbilanciamento tra la produzione di tossine e la capacità disintossicante dell'organismo. Il risultato è un accumulo tossinico che acidifica progressivamente l'organismo, invecchiandolo prematuramente. Questo programma è ideale per rimuovere le tossine accumulate durante i periodi di stress e ristabilire una migliore funzionalità degli organi preposti alla loro eliminazione, retrodatando la nostra età biologica e aiutando l'organismo a smaltire gli accumuli tossici.

INCLUSO

Accesso al mondo Lefay SPA
Colazione, pranzo e cena con Menù Lefay SPA

€ 2590,00
(5 notti soggiorno escluso)

€ 3890,00
(10 notti soggiorno escluso)

	5 notti	10 notti
• Introduzione al programma	1	1
• Rituale di benvenuto lago salino *La Luna nel Lago*	1	1
• Visita medica energetica iniziale	1	1
• Fitoterapia personalizzata	1	1
• Colloquio medico intermedio	1	1
• Check up disbiosi intestinale	1	1
• Integratore Uno cardio 1000=Vitamin D 1000*		
• Consulenza nutrizionale con prescrizione di consigli alimentari	1	1
• Scrub energetico corpo Lefay SPA	1	1
• Riflessologia plantare energetica Lefay SPA	1	1
• Pulizia del Viso Lefay SPA *Unico Cielo*	1	1
• Fito-impacco con fango aromatico specifico Lefay SPA	2	2
• Tuina energetico specifico	1	2
• Trattamento di moxibustione	1	3
• Seduta di agopuntura	1	2
• Massaggio energetico detossinante Lefay SPA *La Luce oltre la Nebbia* con coppettazione	1	1
• Trattamento di crioterapia	1	3
• Massaggio energetico drenante Lefay SPA *La Rugiada del Mattino*	1	2
• Trattamento di rigenerazione cellulare (dispositivo NanoVi)	1	2
• Attività olistica di riequilibrio fisico energetico (Stretching dei Meridiani)	2	3
• Passeggiata guidata nel giardino energetico terapeutico	1	1
• Colloquio di fine programma, con consigli personalizzati di mantenimento	1	1

RIMODELLARE

Sezione dedicata a chi desidera prendersi cura del proprio corpo e migliorarne la consapevolezza. Per chi comprende che la struttura fisica è il luogo dove vivremo per tutta la vita, che ci accompagna nell'esistenza e ci muove nel mondo.

PESO
Armonia del Corpo

Il sovrappeso rappresenta uno dei rischi maggiori per la salute e non esistono soluzioni "magiche" per dimagrire. Gli studi effettuati, infatti, dimostrano che solo una piccola percentuale di programmi dimagranti ispirati ai modelli di "costrizione" e "privazione" risulta efficace nella perdita di peso duratura oltre che essere peggiorativi dello stato della salute stessa. La filosofia Lefay SPA Method sottolinea l'importanza della "consapevolezza" nell'alimentazione e più in generale nello stile di vita, di conseguenza, mira ad una modifica delle abitudini alimentari nell'ambito di una vita normale. Il programma prevede una consulenza nutrizionale con la prescrizione di una dieta "sostenibile" e personalizzata, trattamenti drenanti e detossinanti e attività di riequilibrio fisico-energetico con lo scopo di ripristinare il libero fluire dell'energia del corpo e di recuperare il peso ottimale. Un percorso che inizia durante il soggiorno e proseguirà a casa.

INCLUSO
Accesso al mondo Lefay SPA
Colazione, pranzo e cena con Menù Lefay SPA

€ 2590,00
(5 notti soggiorno escluso)

€ 3890,00
(10 notti soggiorno escluso)

	5 notti	10 notti
• Introduzione al programma	1	1
• Rituale di benvenuto lago salino *La Luna nel Lago*	1	1
• Visita medica energetica iniziale	1	1
• Fitoterapia personalizzata	1	1
• Consulenza nutrizionale con prescrizione di consigli alimentari	1	1
• Colloquio medico intermedio	1	1
• Check up disbiosi intestinale	1	1
• Integratore feed and fit plus*		
• Scrub energetico corpo Lefay SPA	1	1
• Massaggio energetico corpo Lefay SPA drenante o rimodellante	1	2
• Tuina energetico *L'Armonia*	2	2
• Fito – impacco con fango aromatico specifico Lefay SPA	2	4
• Trattamento di moxibustione	2	2
• Trattamento di crioterapia	1	2
• Trattamento di rigenerazione cellulare (dispositivo NanoVi)	1	2
• Seduta di agopuntura	1	2
• Riflessologia plantare energetica Lefay SPA	1	2
• Lezione personalizzata con personal trainer 30 min.	1	2
• Attività olistica di riequilibrio fisico energetico (Stretching dei Meridiani)	1	2
• Passeggiata guidata nel giardino energetico terapeutico	1	1
• Colloquio di fine programma, con consigli personalizzati di mantenimento	1	1

*A pagamento, consigliato dopo consulto medico.

SPORTIVO

Leggerezza e Plasticità

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.

INCLUSO

Accesso al mondo Lefay SPA
Colazione, pranzo e cena con Menù Lefay SPA

€ 2590,00
(5 notti soggiorno escluso)

€ 3890,00
(10 notti soggiorno escluso)

	5 notti	10 notti
• Introduzione al programma	1	1
• Rituale di benvenuto lago salino *La Luna nel Lago*	1	1
• Visita medica energetica iniziale	1	1
• Fitoterapia personalizzata	1	1
• Colloquio medico intermedio	1	1
• Check up disbiosi intestinale*		
• Consulenza osteo-chinesiologica	1	1
• Massaggio energetico corpo decontratturante Lefay SPA *La Brezza accanto al Confine*	1	2
• Tuina posturale *La Cima della Montagna*	1	2
• Trattamento di moxibustione	1	2
• Riflessologia plantare energetica Lefay SPA	1	2
• Trattamento cranio sacrale osteopatico	1	2
• Seduta di agopuntura	1	2
• Trattamento di crioterapia	2	2
• Trattamento di rigenerazione cellulare (dispositivo NanoVi)	2	3
• Massaggio cervico dorsale decontratturante	1	2
• Percorso Sky Fitness con personal trainer (30 min.)	3	3
• Attività olistica di riequilibrio fisico energetico (Stretching dei Meridiani)	1	2
• Passeggiata guidata nel giardino energetico terapeutico	1	1
• Colloquio di fine programma, con consigli personalizzati di mantenimento	1	1

RINNOVARE

Sezione dedicata a chi sente il desiderio di rinascita e di prendersi cura del proprio corpo, sia nell'aspetto, per accettarsi profondamente, sia come miglior stato in cui percorrere la propria vita.

BELLEZZA PROFONDA

Luminosità dello Spirito

La luminosità dello spirito (Shen) si manifesta in particolar modo sulla pelle. Questo programma è dedicato a coloro che vogliono prevenire e ridurre le cause dell'invecchiamento precoce o per chi desidera curare l'"anima" per migliorare il proprio aspetto fisico. È un programma di bellezza basato su una concezione completamente olistica dove il riequilibrio del sistema nervoso, il nutrimento dell'anima e il profondo rilassamento sono in grado di donare nuova luminosità alla pelle, distendere le rughe e rendere il corpo più tonico.

INCLUSO

Accesso al mondo Lefay SPA
Colazione, pranzo e cena con Menù Lefay SPA

€ 2590,00
(5 notti soggiorno escluso)

€ 3890,00
(10 notti soggiorno escluso)

	5 notti	10 notti
• Introduzione al programma	1	1
• Rituale di benvenuto lago salino *La Luna nel Lago*	1	1
• Visita medica energetica iniziale	1	1
• Fitoterapia personalizzata	1	1
• Colloquio medico intermedio	1	1
• Check up disbiosi intestinale*		
• Consulenza estetica viso e corpo	1	1
• Integratore Collagen Chocolate*		
• Pulizia del Viso Lefay SPA *Unico Cielo*	1	1
• Massaggio energetico viso Lefay SPA *Derma di Luce*	1	1
• Trattamento di aculifting viso con massaggio gua sha *Farfalla di Seta*	1	1
• Scrub energetico corpo Lefay SPA	1	1
• Fito– impacco con fango aromatico specifico Lefay SPA	1	3
• Massaggio energetico corpo Lefay SPA *Massaggio di Giada*	1	1
• Tuina energetici specifici	1	2
• Trattamento di crioterapia	1	2
• Trattamento di rigenerazione cellulare (dispositivo NanoVi)	2	3
• Trattamento di moxibustione	1	2
• Rituale viso di estetica energetica Lefay SPA	1	2
• Riflessologia plantare energetica Lefay SPA	1	2
• Seduta di ginnastica facciale Fit & Face	1	1
• Attività olistica di riequilibrio fisico energetico (Qi Gong)	1	2
• Passeggiata guidata nel giardino energetico terapeutico	1	1
• Colloquio di fine programma, con consigli personalizzati di mantenimento	1	1

*A pagamento, consigliato dopo consulto medico.

LONGEVITÀ
La Via da Seguire

"Yang" significa nutrire, prendersi cura. "Sheng" vuol dire dare alla luce, vivere, crescere. Nell'interpretazione cinese, "Yang Sheng" è nutrire il proprio potenziale vitale. Riequilibrare le forze, intuire in anticipo se il proprio stile di vita danneggia il fisico o la psiche, impegnarsi a rendere più acute le proprie capacità intellettuali, più elastici e resistenti i muscoli, e flessibili le articolazioni. Non solo: nutrire il fisico non basta, è fondamentale recuperare le proprie forze nella calma della mente.

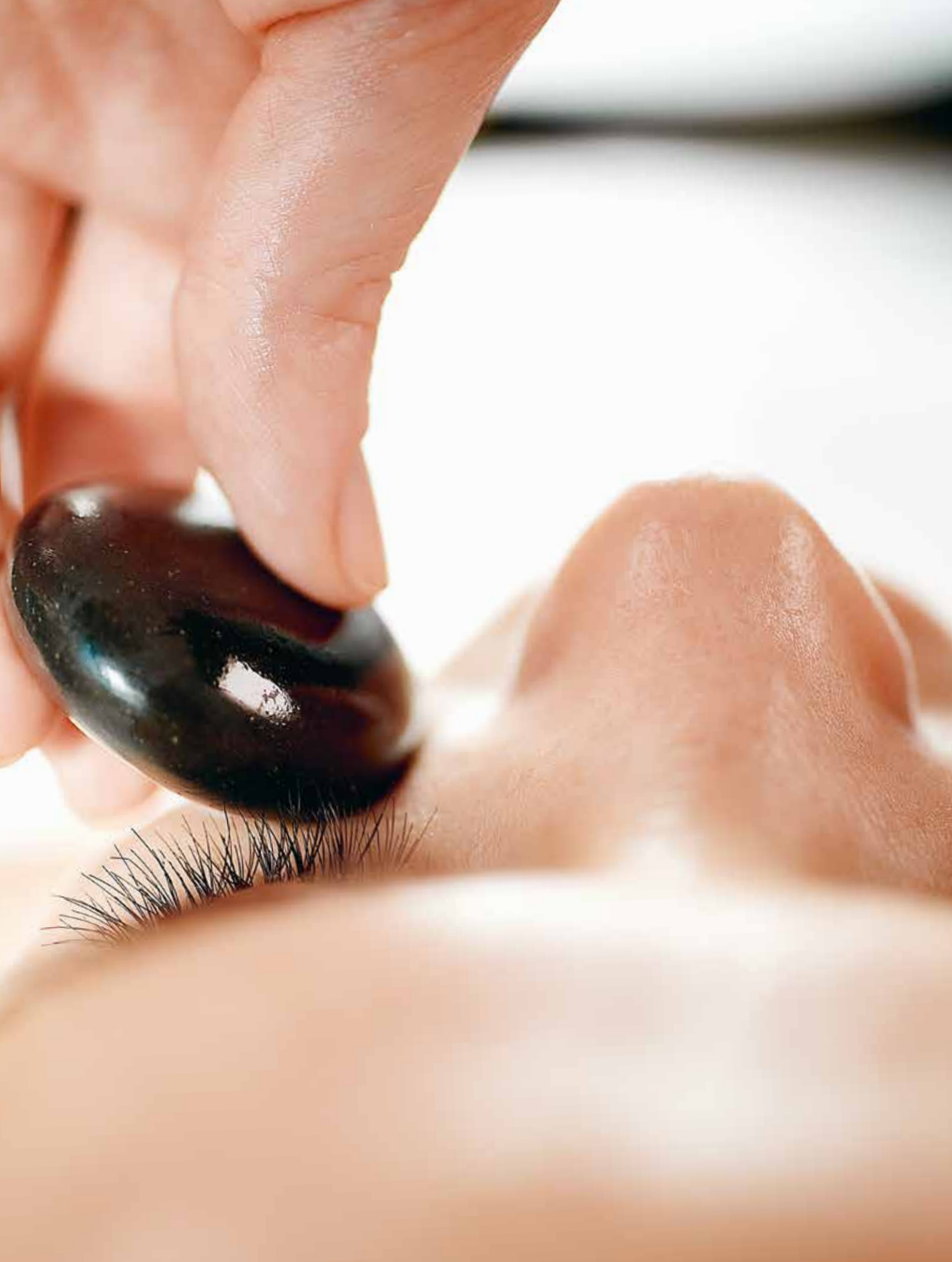
INCLUSO

Accesso al mondo Lefay SPA
Colazione, pranzo e cena con Menù Lefay SPA

€ 2590,00
(5 notti soggiorno escluso)

€ 3890,00
(10 notti soggiorno escluso)

	5 notti	10 notti
• Introduzione al programma	1	1
• Rituale di benvenuto lago salino *La Luna nel Lago*	1	1
• Visita medica energetica iniziale	1	1
• Fitoterapia personalizzata	1	1
• Colloquio medico intermedio	1	1
• Check Up disbiosi intestinale	1	1
• Consulenza nutrizionale con prescrizione di consigli alimentari	1	1
• Integratore Uno cardio 1000=Vitamin D 1000*		
• Heal probiotic e probiotic mix*		
• Consulenza Osteopatica/ Posturale	1	1
• Trattamento di moxibustione	1	2
• Massaggio Lefay SPA *Nutrire la Vita*	2	3
• Riflessologia plantare energetica Lefay SPA	1	2
• Seduta di agopuntura	1	2
• Tuina specifico *L'Essenza*	1	2
• Trattamento viso di estetica energetica Lefay SPA *Senza Tempo*	1	1
• Trattamento di crioterapia	1	3
• Trattamento di rigenerazione cellulare (dispositivo NanoVi)	2	3
• Seduta di ginnastica posturale	1	1
• Sessione di respirazione antistress	1	1
• Attività olistica di riequilibrio fisico energetico (Qi Gong)	1	2
• Passeggiata guidata nel giardino energetico terapeutico	1	1
• Colloquio di fine programma, con consigli personalizzati di mantenimento	1	1



UFFICIO PRENOTAZIONI
+39 0365 441700
reservation@lefayresorts.com

lefayspamethod.com
lefayresorts.com

lefayspamethod.com