



---

MONDE  
LEFAY SPA

L'HOMME ET LA NATURE

---

02.

NEW

## L'HOMME ET LA NATURE DANS LE SILENCE ET PARMI LES ÉTOILES: TRILOGIE DANS L'AIR

La rencontre avec la nature est la première étape pour purifier l'esprit et le corps. À Lefay Resort & SPA Lago di Garda, le temple du bien-être global s'étend sur le merveilleux parc de 11 hectares dans lequel le Resort est immergé. Dans ce paysage, où l'homme et la nature se rejoignent, il existe trois parcours différents: le Jardin énergétique-thérapeutique, où les stations énergétiques sont basées sur les principes de la médecine chinoise classique; le Parcours Running et le Parcours Sky Fitness, pour l'exercice en plein air. Ici, les activités de rééquilibrage physico-énergétique qui font partie intégrante de la philosophie Lefay SPA sont pratiquées parmi des arbres centenaires devant un panorama unique.

### JARDIN ÉNERGÉTIQUE ET THÉRAPEUTIQUE Il Simbolo della Vita

Conformément aux principes de la médecine chinoise classique et à l'idée selon laquelle le bien-être de la personne ne saurait se passer de celui de l'environnement, le concept énergétique et la théorie des cinq mouvements ont été explorés, tant dans la dimension interne que par rapport à l'environnement externe par Lefay SPA. Une grande attention a été accordée à la conception du Jardin thérapeutique énergétique, qui est le résultat de la collaboration entre le Comité scientifique de la Méthode Lefay SPA et les concepteurs. Le Jardin thérapeutique énergétique «Il Simbolo della Vita», qui retrace les différentes phases de l'existence humaine, est composé de cinq stations différentes riches en symbolisme. Ces circuits, avec des formes, des couleurs, des essences et les activités de mouvement et de

méditation spécifiques ont une signification évidente sur le corps physique et la fonction de signaler aux éléments subtils qui nous composent la nécessité d'entrer dans la nature et, la percevant comme une alliée, de bouger et de jouer avec elle.



#### LE DRAGON VERT

Il équilibre l'agitation, l'impétuosité et la colère. Ce parcours est situé à l'est et représente le renouveau de la nature, le printemps, l'aube de la vie. Il se trouve dans une forêt et se caractérise par l'élément bois.

#### ACTIVITÉS

*Étirement des méridiens:* discipline dont les mouvements détendent les fibres musculaires, relaxent les tendons, ouvrent les articulations et éliminent les blocages énergétiques et psychiques.

*Perception walking:* lors d'une promenade silencieuse les yeux fermés dans le parc, on développe une relation profonde avec l'environnement qui nous entoure par le simple fait de marcher, redécouvrant de manière nouvelle et consciente des sens que nous n'utilisons que de manière inconsciente dans la vie quotidienne.

#### Massage recommandé: **Le Dragon Vert.**

Effectué avec la technique occidentale, il traite les lignes énergétiques du printemps ou de l'aube, ainsi que les méridiens du foie et de la vésicule biliaire. Il a un effet relaxant sur les muscles et plus généralement, sur l'ensemble de l'organisme. De l'huile d'olive aromatisée avec quelques gouttes d'huiles essentielles de romarin et menthe est utilisée pendant le massage, tandis que la chromothérapie suggère le vert.

LUN / JEU  
€ 115,00

VEN / DIM\*  
€ 126,00



#### LE PHÉNIX ROUGE

Il développe les sens et stimule la joie et l'harmonie avec la nature. Ce parcours est situé au sud et représente le point culminant de l'énergie,

l'été, midi. Il se caractérise par sa couleur rouge.

## SÉQUENCE RECOMMANDÉE

*Qi Gong des cinq animaux - WU QIN XI*: Ce sont des exercices de tradition très ancienne dont la fonction thérapeutique principale est d'activer les Cinq Organes (foie, cœur, rate, poumons, reins) et les fonctions et phases énergétiques qui leur sont associées. Il est approprié pour tous les groupes d'âge et est recommandé pour la prévention et le traitement des symptômes pathologiques.

*Méditation "Mindfulness"*: se concentrer sur «l'ici et maintenant». Maintenir la sérénité et ressentir la force nécessaire pour éliminer les pensées débilitantes, en faisant de la place pour des réflexions positives et habilitantes. L'objectif est d'atteindre un état de profond bien-être, dans lequel on peut «être» et sentir que chaque chose est merveilleuse et parfaite. Il est suggéré d'effectuer l'activité au moment du lever du soleil, idéal pour cette méditation.

Massage recommandé: **Le Phénix Rouge.**

Effectué avec une technique orientale, il traite les lignes énergétiques de l'été ou du midi, ainsi que les méridiens du cœur. Il a un effet relaxant, comme le Phénix Rouge, qui renaît de ses cendres avec une énergie renouvelée. Dans le massage, on utilise de l'huile d'olive aromatisée avec quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande et de rose, tandis que la chromothérapie suggère des couleurs rouges.

LUN / JEU  
€ 155,00

VEN / DIM\*  
€ 170,00

金

## LE TIGRE BLANC

Ce parcours est situé à l'ouest et représente le début du recueillement, l'automne et le coucher du soleil. Au Tigre Blanc, la couleur blanche et les bancs en métal dominant.

### ACTIVITÉS

*Yoga*: un système de connaissance très ancien, qui vise à l'union de tous nos corps physiques et mentaux, à l'élimination des conditionnements et à une plus grande conscience de nos processus

vitaux et physiologiques et, plus généralement, de notre corps dans toutes ses parties.

*Respiration antistress*: connaître et maîtriser la respiration en tout point facilite l'élimination des toxines, améliore la circulation sanguine et lymphatique, libère des angoisses et des peurs, renforce le système immunitaire, améliore la digestion et purifie. Il est suggéré d'effectuer cette activité au moment du coucher du soleil, idéal pour cette méditation.

Massage recommandé: **Le Tigre Blanc.**

Effectué avec la technique occidentale, il traite l'ensemble de l'organisme en travaillant particulièrement sur les points énergétiques équilibrants du corps. Il vise à équilibrer, détendre et augmenter le niveau d'énergie de l'organisme. Pendant le massage, on utilise des huiles essentielles vaporisées d'eucalyptus et de thym, tandis que la chromothérapie suggère le blanc ou les couleurs claires.

LUN / JEU  
€ 115,00

VEN / DIM\*  
€ 126,00

水

## LA TORTUE NOIRE

Réorientée et concentre l'énergie dissipée en période de stress. Ce parcours est situé au nord, à l'intérieur d'une vallée. C'est le lieu du recueillement profond, de la relation avec soi-même ; il représente l'hiver et minuit. Un creux rocheux, un petit ruisseau et des bancs de roche vivante le caractérisent.

### ACTIVITÉS

*Qi Gong*: une discipline chinoise qui, dans sa simplicité, nous apprend à entrer en nous-mêmes en fermant momentanément les portes au monde extérieur. Cela nous permet d'apprendre, à travers le physique, l'esprit et la respiration, à nous connaître réellement.

*Marche consciente avec tout le corps*: reprogrammer tout le corps par l'expérience de la marche. L'activité a pour objectif la perception, la compréhension et l'expérience des principes corporels moins connus mais fondamentaux, qui sont activés dans la marche naturelle. Émerger d'une manière fluide, ancrée, et sans effort dans une nouvelle façon de marcher.

Chaque pas n'est pas seulement une découverte du monde extérieur, mais aussi du monde intérieur.

#### Massage recommandé: **La Tortue Noire.**

Il nourrit l'organisme en profondeur, en rééquilibrant les lignes énergétiques qui renforcent la structure du corps; il a un but anti-âge; il apporte tonus et vigueur aux fonctions énergétiques sur lesquelles il s'appuie notre vie entière. Des huiles essentielles de genévrier et de cyprès vaporisées sont utilisées pendant le massage, tandis que la chromothérapie suggère des couleurs noires ou sombres.

LUN / JEU  
€ 115,00

VEN / DIM\*  
€ 126,00



#### LE CENTRE

Il relie de manière énergique toutes les phases de la vie de l'être humain. Il s'agit de la station située au centre du jardin énergétique thérapeutique. Il est situé sur une colline pleine de fleurs jaunes, il relie toutes les autres zones et offre une vue indescriptible.

#### ACTIVITÉS

*Qi Gong des six sons thérapeutiques:* Liu Zi Jue «Les six sons guérissants» est une forme ancienne de Qi Gong, composée d'exercices lents, amples et harmonieux effectués conjointement avec des vocalisations de six sons spécifiques pendant l'expiration. La posture et les mouvements entrent en «résonance» avec la prononciation des six syllabes, ce qui augmente leur efficacité. Il donne de l'énergie et du calme et aide à guérir certaines maladies chroniques.

*Méditation Zazen:* pour s'éveiller à la Vraie vie et nous aider à surmonter nos attachements. Zazen, «assis simplement» signifie s'asseoir avec simplicité, sans but ni attente, sans rien vouloir ou à penser. La difficulté réside dans ce mot même: simplement. Zazen signifie abandonner la connaissance, entrer dans la non-connaissance, adhérer à toutes les choses et ne pas à une seule. La manifestation de ce que nous sommes vraiment, la redécouverte de ce que nous avons toujours été.

#### Massage recommandé: **Le Centre.**

Il vise à illuminer la peau et à détendre les

muscles du visage. Commence par l'application d'huiles essentielles de citron et mélisse sur le bout des doigts, là où partent les lignes d'énergie qui travaillent sur les muscles de la tête et du visage. Le massage drainant classique est combiné avec la stimulation de certains points énergétiques de la tête, pour une action profondément relaxante. Ici la chromothérapie suggère le jaune.

LUN / JEU  
€ 115,00

VEN / DIM\*  
€ 126,00

COURS COLLECTIFS GRATUITS  
SESSIONS PRIVÉES

LUN / JEU  
€ 110,00  
(40 min.)

VEN / DIM\*  
€ 121,00  
(40 min.)

PROMENADE GUIDÉE DANS LE JARDIN ÉNERGÉTIQUE  
THÉRAPEUTIQUE *Il Simbolo della Vita*  
SESSIONS PRIVÉES

LUN / JEU  
€ 160,00  
(90 min.)

VEN / DIM\*  
€ 176,00  
(90 min.)

POUR DEUX PERSONNES

LUN / JEU  
€ 190,00

VEN / DIM\*  
€ 209,00

Afin de mieux s'orienter dans le jardin énergétique et thérapeutique, il est conseillé de consulter le plan des parcours bien-être extérieurs, disponible à la Réception du SPA.

#### PARCOURS RUNNING

##### *Nel Ritmo dei Passi il Vento e la Collina*

Long d'environ 2 km, il serpente à travers les collines et les bois avec un dénivelé total d'environ 150 mètres. Il convient particulièrement aux amateurs de course à pied et à ceux qui souhaitent commencer leurs activités par des promenades efficaces.

#### PARCOURS SKY FITNESS

##### *La Forma e il Colore*

Onze stations où l'on peut effectuer des exercices qui améliorent le tonus et l'élasticité des muscles.