



MONDO
LEFAY SPA

L'UOMO E LA NATURA

02.

NEW

L'UOMO E LA NATURA NEL SILENZIO E FRA LE STELLE: TRILOGIA NELL'ARIA

L'incontro con la natura è il primo passo per purificare mente e corpo. A Lefay Resort & SPA Lago di Garda, il tempio del benessere olistico si estende nel meraviglioso parco di 11 ettari in cui è immerso il Resort. In questo scenario, dove uomo e natura si ricongiungono, si snodano tre percorsi diversi: il Giardino Energetico-Terapeutico, in cui le stazioni energetiche si rifanno ai principi della Medicina Classica Cinese; il Percorso Running e il Percorso Sky Fitness per il movimento all'aria aperta. Qui, le attività di riequilibrio fisico-energetico che sono parte integrante della filosofia Lefay SPA, si effettuano tra piante secolari di fronte ad un panorama unico.

GIARDINO ENERGETICO E TERAPEUTICO Il Simbolo della Vita

Coerentemente ai principi della Medicina Classica Cinese e all'idea secondo cui il benessere della persona non può prescindere da quello ambientale, il concetto energetico e la teoria dei cinque movimenti sono stati esplorati sia nella dimensione interna, sia in relazione all'ambiente esterno di Lefay SPA. Una grande attenzione è stata dedicata alla progettazione del Giardino Energetico Terapeutico, che nasce dalla collaborazione tra il Comitato Scientifico Lefay SPA Method e i progettisti. Il Giardino Energetico Terapeutico "Il Simbolo della Vita", che ripercorre le diverse fasi dell'esistenza umana, è composto da cinque diverse stazioni ricche di simbolismo. Questi circuiti con forme, colori, essenze e

attività di movimento e meditazione specifiche, hanno un evidente significato sul corpo fisico e la funzione di segnalare agli elementi sottili che ci compongono la necessità di entrare nella natura e, percependola alleata, muoversi e giocare con essa.



IL DRAGO VERDE

Armonizza l'irrequietezza, l'impetuosità e la collera. È posto ad Est e rappresenta il rinnovo della natura, la primavera, l'alba della vita. È inserito in un bosco e si caratterizza per l'elemento legno.

ATTIVITÀ

Stretching dei meridiani: disciplina nei cui movimenti si distendono le fibre muscolari, si rilassano i tendini, si aprono le articolazioni e si eliminano i blocchi energetici e psichici.

Perception walking: nel corso di una silenziosa passeggiata ad occhi chiusi nel Parco, si sviluppa una relazione profonda con l'ambiente circostante attraverso il semplice atto del camminare, in cui si riscoprono in modo nuovo e consapevole sensi che nel quotidiano usiamo soltanto inconsciamente.

Massaggio consigliato: **Drago Verde.**

La manipolazione, di tipo occidentale, segue le linee energetiche simbolicamente correlate alla primavera e alla rinascita, ovvero i meridiani del fegato e della colecisti. Ha un effetto rilassante sulla muscolatura e su tutto il corpo. Durante il massaggio si utilizza Olio d'Oliva aromatizzato con alcune gocce di oli essenziali di Rosmarino e Menta, mentre la cromoterapia suggerisce il verde.

LUN / GIO
€ 115,00

VEN / DOM*
€ 126,00



LA FENICE ROSSA

Espande i sensi, stimola la gioia e l'armonia con se stessi e con la natura. È posta a Sud e rappresenta il culmine dell'energia, l'estate, le ore dodici. Si caratterizza per il colore rosso.

SEQUENZA CONSIGLIATA

Qi Gong degli animali WU QIN XI: esercizi di origine antica, la cui funzione terapeutica principale consiste nell'attivare i Cinque Organi (fegato, cuore, milza, polmoni, reni) insieme alle funzioni e fasi energetiche ad essi correlate. Adatto per ogni età e consigliato per la prevenzione e trattamento di sintomi patologici.

Meditazione "Mindfulness": concentrarsi sul "qui ed ora". Mantenere la serenità e avvertire la forza necessaria ad eliminare i pensieri debilitanti, facendo spazio a riflessioni positive e abilitanti. L'obiettivo consiste nel raggiungimento di uno stato di profondo benessere in cui "essere" e sentire che ogni cosa è meravigliosa e perfetta. Si suggerisce di eseguire la pratica al momento del sorgere del sole, ideale per questa meditazione.

Massaggio consigliato: **Fenice Rossa.**

Effettuato con manualità di massaggio cinese, lavora sulle linee energetiche corrispondenti simbolicamente all'estate e al mezzogiorno, ossia sul meridiano del cuore. Ha un effetto rilassante, come la Fenice Rossa che rinasce dalle proprie ceneri con energia rinnovata. Durante il massaggio si utilizza Olio d'Oliva aromatizzato con oli essenziali di Lavanda e Rosa, mentre la cromoterapia suggerisce il rosso.

LUN / GIO
€ 155,00

VEN / DOM*
€ 170,00



LA TIGRE BIANCA

Favorisce il raccoglimento e la meditazione. È posta ad Ovest e rappresenta l'inizio del raccoglimento, l'autunno e il tramonto del giorno. Alla Tigre Bianca dominano il colore bianco e le panche in metallo.

ATTIVITÀ

Yoga: un antichissimo sistema di conoscenze, che mira all'unione di tutti i nostri corpi fisici e mentali, all'eliminazione dei condizionamenti e ad una maggiore consapevolezza dei nostri processi vitali, fisiologici e, più in generale, del nostro corpo in ogni sua parte.

Respirazione antistress: conoscere e controllare il respiro in ogni suo punto facilita l'eliminazione delle tossine; migliora la circolazione sanguigna e linfatica; libera da ansie e paure; rinforza il sistema immunitario; migliora la digestione e purifica. Si suggerisce di eseguire la pratica al momento del tramonto, ideale per questa meditazione.

Massaggio consigliato: **Tigre Bianca.**

Effettuato con manualità di tipo occidentale, tratta l'intero organismo lavorando soprattutto sui punti energetici riequilibranti e ha lo scopo di rilassare e aumentare il livello di energia nell'organismo. Durante il massaggio si utilizzano oli essenziali di Eucalipto e Timo, mentre la cromoterapia suggerisce il bianco o i colori chiari.

LUN / GIO
€ 115,00

VEN / DOM*
€ 126,00



LA TARTARUGA NERA

Rifocalizza e concentra l'energia dissipata nei periodi di stress. È posta a Nord, all'interno di una valle. È il luogo del raccoglimento profondo, del rapporto con se stessi; rappresenta l'inverno e la mezzanotte del giorno. Un incavo roccioso, un piccolo rivolo d'acqua e panchine di roccia viva la caratterizzano.

ATTIVITÀ

Qi Gong: disciplina cinese che nella sua semplicità insegna ad entrare in noi stessi chiudendo momentaneamente le porte al mondo esterno. Questo ci permette di imparare, attraverso il fisico, la mente e il respiro, a conoscerci realmente.

Camminata consapevole con tutto il corpo: riprogrammare l'intero corpo attraverso l'esperienza di camminare. L'incontro ha come obiettivo la percezione, comprensione ed esperienza dei principi corporei meno conosciuti ma fondamentali, che si attivano nella camminata naturale. Emergere in una forma fluida, radicata, e priva di sforzo in un nuovo modo di camminare. Ogni singolo passo non è solo una scoperta del mondo esterno, ma anche di quello interno.

Massaggio consigliato: Tartaruga Nera.

Nutre in profondità l'organismo, riequilibrando le linee energetiche che rinforzano la struttura del corpo; ha scopo anti-aging; fornisce tono e vigore a tutte le funzioni metaboliche ed energetiche. Durante il massaggio si utilizzano oli essenziali vaporizzati di Ginepro e Cipresso, mentre la cromoterapia suggerisce il nero.

LUN / GIO	VEN / DOM*
€ 115,00	€ 126,00

**IL CENTRO**

Collega energeticamente tutte le fasi della persona. È la stazione posta al centro del giardino energetico terapeutico. Si trova su una collina ricca di fiori gialli, collega tutte le altre aree ed offre un panorama indescrivibile.

ATTIVITÀ

Qi Gong dei sei suoni risananti: Liu Zi Jue "I Sei Suoni Risananti" è un'antica forma di Qi Gong, composta da esercizi lenti, ampi ed armoniosi eseguiti insieme a vocalizzazioni di sei suoni specifici durante l'espiazione. Postura e movimenti "risuonano" con la pronuncia delle sei sillabe, accrescendone l'efficacia. Conferisce energia e calma e contribuisce a curare alcune affezioni croniche.

Meditazione Zazen: per risvegliarsi alla Vera Vita e aiutarci a superare gli attaccamenti. Zazen, "seduti semplicemente" significa sedersi con semplicità, senza scopi, né aspettative, senza nulla volere e pensare. La difficoltà risiede proprio in questa parola: semplicemente. Zazen vuol dire abbandonare i saperi, entrare nella non-conoscenza, aderire a tutte le cose e non a una sola. La manifestazione di ciò che realmente siamo, la riscoperta di ciò che siamo sempre stati.

Massaggio consigliato: Il Centro.

Volto ad illuminare la pelle e distendere la muscolatura del viso. Inizia con l'applicazione di oli essenziali di limone e melissa sulla punta delle dita dove partono le linee energetiche che funzionano sulla muscolatura della testa e del viso. Al classico massaggio drenante si unisce la stimolazione di alcuni punti energetici posti sulla testa per un'azione profondamente rilassante.

Qui la cromoterapia suggerisce il colore giallo.

LUN / GIO	VEN / DOM*
€ 115,00	€ 126,00

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE
SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO	VEN / DOM*
€ 110,00 (40 min.)	€ 121,00 (40 min.)

PASSEGGIATA GUIDATA NEL GIARDINO ENERGETICO
TERAPEUTICO *Il Simbolo della Vita*
SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO	VEN / DOM*
€ 160,00 (90 min.)	€ 176,00 (90 min.)

PER DUE PERSONE

LUN / GIO	VEN / DOM*
€ 190,00	€ 209,00

Per orientarsi al meglio all'interno del giardino energetico terapeutico, si consiglia di consultare la mappa dei percorsi benessere esterni, disponibile presso la Reception SPA.

PERCORSO RUNNING

Nel Ritmo dei Passi il Vento e la Collina

Lungo circa 2 km, si snoda fra le colline e il bosco con un dislivello complessivo di circa 150 metri. È particolarmente adatto agli amanti della corsa e a coloro che desiderano iniziare le proprie attività con efficaci passeggiate.

PERCORSO SKY FITNESS

La Forma e il Colore

Undici stazioni dove è possibile eseguire esercizi che migliorano la tonicità e l'elasticità muscolare.