

LEFAY
SPA
METHOD®

The logo for Lefay Spa Method features a stylized, flowing graphic of two overlapping leaf-like shapes in shades of teal and light blue above the brand name. The name is written in a clean, sans-serif font, with 'LEFAY' on the top line, 'SPA' on the second line, and 'METHOD®' on the third line.

LEFAY SPA METHOD

Le Comité Scientifique Lefay SPA a créé une méthode qui allie les principes de la Médecine Chinoise Classique et la recherche scientifique occidentale. Celle-ci vise le «bien-être global» et la santé de l'individu. La Médecine Chinoise Classique est l'une des plus anciennes sciences diagnostiques et thérapeutiques au monde. Elle considère l'homme comme un complexe indissociable de matière, d'énergie et d'esprit en évolution continue, traitant, depuis ses origines, le phénomène que l'on définit comme le stress et qui représente l'une des principales causes de malaise et de maladie. La Méthode Lefay SPA utilise les résultats de la recherche scientifique du monde occidental, en tirant parti des connaissances que cette dernière nous offre sur le stress, l'inflammation, la nutrition, le processus de vieillissement et l'aspect émotionnel. Cette union, étudiée et vérifiée, est la base de la Méthode Lefay SPA et des propositions innovantes qui la composent.



TABLE DES MATIÈRES

1. LA PHILOSOPHIE	5
1.1 Vivre en pleine conscience et en bonne santé	7
1.2 Aperçus de la Médecine Chinoise Classique	8
2. LES PILIERS DE LA MÉTHODE LEFAY SPA	11
2.1 Consultation médicale et énergétique	12
2.2 Soins de la tradition chinoise et occidentale	13
2.3 Disciplines holistiques et respiration	14
2.4 Phytothérapie	15
2.5 Bien manger	16
3. LES PROGRAMMES DE SANTÉ / <i>FLUSSI DELL'ENERGIA</i>	19
DISCOVERY	20
SE DÉTENDRE	22
Anti-stress “Recupero dell'Energia Originale”	22
Sommeil “Il Sentiero di Hypnos”	23
RETROUVER SON ÉQUILIBRE	24
Système immunitaire et intestin “Il Chiaro e lo Scuro”	24
Detox “Purezza ed Equilibrio”	25
REMODELER	26
Poids “Armonia del Corpo”	26
Sportif “Leggerezza e Plasticità”	27
SE RÉGÉNÉRER	28
Beauté du corps et de l'âme “Luminosità dello Spirito”	28
Longévité “La Via da Seguire”	29



LA PHILOSOPHIE

Depuis le début, l'objectif de la Méthode Lefay SPA est de rétablir totalement l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme à travers la recherche d'une santé consciente. C'est-à-dire en prenant soin de son corps de manière responsable, naturelle et saine, et surtout en adoptant un mode de vie et une mise en pratique au quotidien.



*Lefay SPA Method:
Quand la Médecine Chinoise
Classique rencontre la recherche
scientifique occidentale.*

- LA PHILOSOPHIE -

Vivre en pleine conscience et en bonne santé

Les programmes de santé de la Méthode Lefay SPA sont conçus pour vous fournir des outils adaptés qui vous permettront de vous engager sur la voie du changement et d'apprendre à vous écouter et à trouver votre propre chemin. Si vous choisissez l'un des programmes de la Méthode Lefay SPA, le processus de changement commence bien avant votre arrivée au Resort, à l'aide d'un questionnaire qui nous permet d'évaluer votre état psycho-émotionnel et votre mode de vie.

Une fois arrivés, vous êtes accompagnés dans votre voyage par des traitements, des conseils et des activités qui vous aident à vous redécouvrir et à établir des objectifs spécifiques afin de devenir les protagonistes conscients de votre vie. Le processus de changement se poursuit après le séjour par une consultation finale dans le but d'évaluer ensemble la réalisation et le maintien des objectifs et de vous aider à intégrer les changements dans votre vie au quotidien.



- LA PHILOSOPHIE -

Aperçus de la Médecine Chinoise Classique

Le développement de la pensée scientifique et médicale chinoise est dû à la philosophie taoïste qui, à côté du confucianisme et plus tard du bouddhisme, a accompagné le développement millénaire de la culture chinoise.

Dans la vision cosmogonique des taoïstes, le Tao était à l'origine du temps. Il était décrit en des termes similaires à ceux utilisés par les religions judéo-chrétiennes pour parler de Dieu, et est bien décrit dans le livre de la voie et de la vertu, Tao Te Ching : " Il y avait quelque chose de sans forme et de parfait avant que l'univers ne fût né. Serein. Vide. Solitaire. Immuable. Infini. Éternellement présent. C'est la mère de l'univers. ".

Le Tao engendre l'Un : c'est le Qi (气), l'énergie fondamentale de l'univers tel qu'il est décrit dans le Huangdi Neijing (黄帝内经 Classique interne de l'empereur Jaune) : " L'énergie Qi est la cause de tout ". L'Un se condensant alors dans le Yin 阴 (la Terre) et se raréfiant dans le Yang 阳 (le Ciel) engendrent le Deux. La Terre et le Ciel, pour leur part,

se mettant en contact, engendrent le Trois, c'est-à-dire toutes les choses qui existent, y compris l'homme.

L'homme se situe donc entre le ciel et la terre et reçoit du ciel tous les types de Qi qui constituent son aspect spirituel et psychologique, et de la terre sa structure physique, son sang et ses fluides corporels. Il est un microcosme intégré dans un système énergétique en relation intime avec l'environnement extérieur (macrocosme) avec lequel il partage les mêmes lois : celles qui régissent la Nature dans son ensemble.

Dans le domaine médical, le Qi est le résultat de la relation entre un organe (Yin) et ses fonctions (Yang), entre l'information contenue dans l'ADN d'une cellule et sa production biochimique, comme l'on dirait aujourd'hui. Il est intéressant de noter que la production psychique et les émotions sont également enracinées dans les organes du corps, il n'y a donc pas de division entre l'esprit et le corps comme dans notre culture, mais au contraire



il existe un système sophistiqué dans lequel les maladies sont liées aux émotions.

Dans le temps, la division Yin/Yang (matière/ énergie) a donné naissance à la théorie des Cinq Phases ou des Cinq Mouvements (五行 Wu Xing) : bois, feu, terre, métal et eau. Cette théorie vise à expliquer les phases qui règlent la transformation mutuelle du Yin et du Yang, aussi bien dans l'univers que dans notre corps.

Dans cette classification, tout ce qui existe est lié à l'une des cinq phases principales, et partage, ainsi, la même racine énergétique.

Le monde est ainsi divisé en quatre éléments : Bois-printemps (organes énergétiques du foie et de la vésicule biliaire), Feu-été (organes énergétiques du cœur et de l'intestin grêle), Métal-automne (organes énergétiques du poumon et du gros intestin) et Eau-hiver (organes énergétiques du rein et de la vessie). La Terre est située au centre et représente l'élément de cohésion qui permet le passage d'un élément à l'autre dans le cycle des Cinq

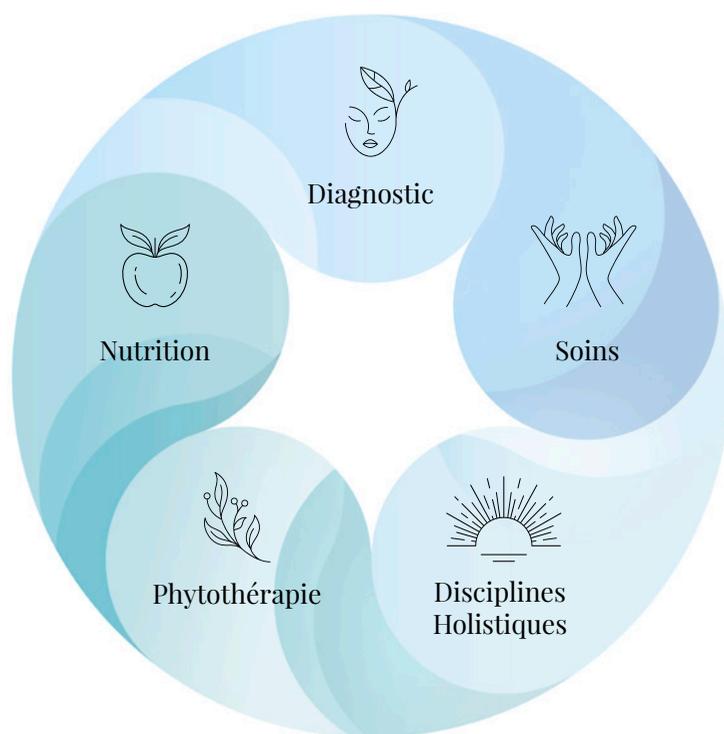
Mouvements : du Yang (Bois et Feu) au Yin (Métal et Eau).

Chaque élément, en fonction de la saison et du moment de la journée, active son propre secteur (par exemple, en hiver, tous les aspects liés à cette saison et donc à l'élément Eau seront forts et actifs). L'ensemble de ces forces, qui dominent les unes sur les autres dans un cycle continu et infini, garantit l'équilibre harmonieux du monde et de la vie. Comme il est écrit dans le Huangdi Neijing (黄帝内经), puisque tout ce qui existe est lié à ces Cinq Phases et reflète leurs transformations continues et infinies, elles peuvent être associées aussi aux saisons, aux couleurs, aux mouvements, aux directions, aux parties, aux organes du corps humain, etc.

C'est à partir de ces principes que les piliers des programmes de la Méthode Lefay SPA ont été développés, afin de guider l'invité dans le processus de prise de conscience de son propre état de santé, en rééquilibrant les deux forces Yin et Yang.



LES PILIERS DE LA MÉTHODE LEFAY SPA



Les piliers de la Méthode Lefay SPA sont les cinq principes sur lesquels se fondent les programmes et qui caractérisent les principales phases de l'expérience de changement.



-1-

Consultation Médicale et Énergétique



Le médecin énergétique s'enquiert de certaines caractéristiques de l'organisme allant des rêves à la digestion, en essayant de percevoir les petites variations de l'énergie de l'organisme bien avant qu'elles ne se transforment en pathologie. Le médecin observe également le teint de la peau, entend le ton de la voix, demande les saveurs préférées et prend le pouls radial. Il utilise également des instruments scientifiques, pour un examen qui reflète les principes orientaux et occidentaux, conformément à la philosophie de la Méthode Lefay SPA.

Cette séquence permet d'effectuer le diagnostic énergétique sur la base duquel des traitements spécifiques sont appliqués pour l'altération détectée.

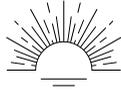


-2-

Soins de la Tradition Chinoise et Occidentale

Les soins visent à réactiver ou à rééquilibrer l'énergie du corps et de l'esprit et sont personnalisés en fonction de l'état psychophysique individuel. Ces soins ont été créés en associant les principes de la Médecine Chinoise Classique aux techniques occidentales, combinant ainsi les techniques de massage traditionnelles à la stimulation de points et méridiens qui activent la fonction « énergétique », assurant ainsi un résultat profond et durable dans le temps. Cette méthode renforce l'effet d'un massage traditionnel car, la stimulation énergétique est traitée et "mémorisée" par l'organisme.





- 3 -

Disciplines Holistiques et Respiration



Les activités de rééquilibrage physique énergétique, comme le Qi Gong et l'Étirement des Méridiens, sont des techniques qui reflètent une philosophie millénaire. Le Qi Gong est une discipline chinoise qui, dans sa simplicité, nous apprend à entrer en soi 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. L'Étirement des Méridiens est une discipline dont les mouvements détendent les fibres musculaires, relaxent les tendons, ouvrent les articulations et éliminent les blocages énergétiques et psychiques.



- 4 -

Phytothérapie

La Méthode Lefay SPA utilise la plus ancienne forme de phytothérapie dans ses programmes : la tisane. Le Comité scientifique a étudié des mélanges biologiques de plantes occidentales, qui sont le résultat de l'association de la Médecine Chinoise Classique et de la recherche occidentale. Les tisanes ont été formulées à la fois pour leurs propriétés intrinsèques et pour leur fonction énergétique selon les valeurs de la Méthode Lefay SPA. Au cours de l'entretien initial, l'on prescrit la tisane la plus adaptée, à prendre pendant et après le séjour.





- 5 -

Bien Manger

Le régime alimentaire joue un rôle essentiel dans la médecine préventive. Le menu Lefay SPA propose une approche diététique détoxifiante et légèrement hypocalorique, qui vise à assurer l'apport énergétique par des aliments sélectionnés. Pour la Médecine Chinoise Classique, le goût des aliments est d'une grande importance. C'est pourquoi, afin de ne pas altérer ses caractéristiques, les assaisonnements sont réduits en privilégiant de petites quantités d'huile d'olive extra vierge, peu de sel et des sucres alternatifs qui n'altèrent pas l'indice glycémique comme l'érythritol, le xylitol et le tréhalose. Le but ultime est de mettre en valeur le "Sheng" de l'aliment, c'est-à-dire ses caractéristiques essentielles, qui, d'un point de vue occidental et oriental, peuvent nourrir le corps en profondeur. Les dons de la nature, les produits locaux de notre région, les fruits et légumes de saison sont fondamentaux pour nous. Le menu Lefay SPA est particulièrement savoureux, ne surcharge pas le système digestif et suit les principes d'une alimentation saine et équilibrée. Notre but est d'aider les invités à changer leurs habitudes alimentaires par l'éducation sur les caractéristiques nutritionnelles des différents aliments et sur les processus psychologiques qui déterminent l'attitude à l'égard de la nourriture.







LES PROGRAMMES DE SANTÉ

I Flussi dell'Energia

Lefay SPA Method propose à ses invités les programmes innovants *I Flussi dell'Energia*, personnalisés en fonction des besoins individuels pour atteindre un bien-être psychophysique complet et poursuivre divers objectifs : réduire le stress, traiter l'insomnie, renforcer le système immunitaire, purifier l'organisme, cure d'amincissement, récupération de la forme physique, réduction des signes du vieillissement et longévité.

Chaque programme comprend un questionnaire préalable au séjour pour préparer l'invité à son chemin de prise de conscience, ainsi qu'une consultation après le séjour pour l'aider à maintenir les objectifs atteints.

DISCOVERY

Le programme Discovery est une introduction à la Méthode Lefay SPA : trois jours pour aborder le changement et se laisser inspirer par un mode de vie plus sain et plus conscient.

3 nuits

- Consultation médicale énergétique initiale
- Phytothérapie personnalisée
- Massage énergétique visage Lefay SPA *Derma di Luce*
- Massage énergétique corps Lefay SPA personnalisé
- Séance de cryothérapie
- Activité de rééquilibrage physique énergétique (Étirement des Méridiens)
- Entretien final avec des conseils personnalisés

INCLUS

Entrée dans le Monde Lefay SPA
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner avec Menu Lefay SPA

€ 990,00

(séjour non-inclus)



SE DÉTENDRE

Les programmes de cette section sont dédiés à tous ceux qui souhaitent trouver une paix profonde, ralentir leur rythme de vie, faire une pause, réfléchir et apaiser leur corps et leur esprit afin d'établir une nouvelle connexion profonde avec eux-mêmes.

ANTISTRESS

Recupero dell'Energia Originale

Le corps humain est un ensemble de flux énergétiques en perpétuelle activité, dans une tentative de trouver un équilibre entre les stimuli du monde extérieur et ceux de la sphère émotionnelle intérieure. Atteindre ce stade est le processus qui permet de rester en bonne santé et de se sentir bien. Une condition de stress prolongé dans le temps peut miner l'harmonie de ces deux aspects, créant un état de malaise général. Le programme "Recupero dell'Energia Originale" a pour objectif de reprogrammer l'organisme, de l'aider à stimuler les ressources nécessaires à cet échange de forces et à retrouver un équilibre dynamique. Sa méthodologie est basée sur l'intégration des découvertes les plus récentes des neurosciences réintégréées dans la vision plus complexe de la Médecine Chinoise Classique. L'efficacité des traitements est contrôlée par la détection de la fréquence cardiaque selon des modèles mathématiques qui interprètent la variabilité du système nerveux autonome comme un détecteur de l'état de stress.

INCLUS

Entrée dans le Monde Lefay SPA
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner avec Menu Lefay SPA

€ 2790.00

(Séjour de 5 nuits non-inclus)

€ 4190.00

(Séjour de 10 nuits non-inclus)

	5 nuits	10 nuits
• Introduction au programme	1	1
• Rituel de bienvenue lac salé <i>La Luna nel Lago</i>	1	1
• Consultation médicale énergétique initiale	1	1
• Phytothérapie personnalisée	1	1
• Entretien médical intermédiaire**	-	1
• Activités de contrôle SNA avec respiration anti-stress	2	3
• Bilan du stress psychophysique*		
• Massage énergétique de la tête Lefay SPA <i>La Finestra del Cielo</i>	1	2
• Séance d'acupuncture	2	2
• Séance de cryothérapie	1	3
• Traitement pour le renouvellement cellulaire (appareil NanoVi)	2	3
• Soins de moxibustion	1	2
• Massage Tui Na spécifique anti-stress <i>L'Essenza</i>	1	2
• Massage énergétique anti-stress corps Lefay SPA	1	2
• Réflexologie plantaire énergétique Lefay SPA	1	2
• Activité de rééquilibrage physique énergétique (Qi Gong)	2	2
• Activité de rééquilibrage physique énergétique (Étirement des Méridiens)	1	2
• Promenade guidée dans le jardin énergétique et thérapeutique	1	1
• Entretien final avec des conseils personnalisés	1	1

*Recommandé après consultation médicale (payant)

** Pour le programme de 5 nuits, entretien médical intermédiaire sur demande - € 150

SOMMEIL

Il Sentiero di Hypnos

Selon la Médecine Chinoise Classique, l'insomnie est la manifestation d'un déséquilibre énergétique dû à des causes de nature physique (comme les altérations hormonales, digestives ou l'hyperactivité physique) et mentale (comme le stress et l'hyperactivité intellectuelle). Les traitements de ce programme stimulent les lignes énergétiques et les points d'acupuncture spécifiques favorisant le sommeil.

INCLUS

Entrée dans le Monde Lefay SPA
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner avec Menu Lefay SPA

€ 2790.00

(Séjour de 5 nuits non-inclus)

€ 4190.00

(Séjour de 10 nuits non-inclus)

	5 nuits	10 nuits
• Introduction au programme	1	1
• Consultation médicale énergétique initiale	1	1
• Phytothérapie personnalisée	1	1
• Rituel de bienvenue lac salé <i>La Luna nel Lago</i>	1	1
• Entretien médical intermédiaire**	-	1
• Bilan sommeil*		
• Massage énergétique visage Lefay SPA <i>Derma di Luce</i>	1	2
• Soins de moxibustion	2	3
• Massage énergétique Lefay SPA <i>L'Abbraccio di Morfeo</i>	2	2
• Séance de cryothérapie	1	3
• Traitement pour le renouvellement cellulaire (appareil NanoVi)	2	4
• Réflexologie plantaire énergétique Lefay SPA	2	3
• Séance d'acupuncture	2	3
• Massages énergétiques corps Tui Na <i>I Colori dell'Uomo</i>	2	2
• Activité de rééquilibrage physique énergétique (Qi Gong)	2	4
• Promenade guidée dans le jardin énergétique et thérapeutique	1	1
• Entretien final avec des conseils personnalisés	1	1

*Recommandé après consultation médicale (payant)

** Pour le programme de 5 nuits, entretien médical intermédiaire sur demande - € 150

RETROUVER SON ÉQUILIBRE

Cette est dédiée à ceux qui souhaitent redéfinir l'état de bien-être de leur corps, en renforçant leurs défenses immunitaires et l'organisme en général. Pour ceux qui ont le besoin de rééquilibrer leur état psychophysique et leur santé, en réduisant le niveau d'inflammation.

SYSTÈME IMMUNITAIRE ET INTESTIN

Il Chiaro e lo Scuro

Prendre soin de soi est la meilleure des préventions. Avoir un corps sain, ce n'est pas seulement se défendre contre les attaques virales avec un système immunitaire plus efficace, c'est aussi viser un état de santé permettant de se sentir bien dans sa peau et dans sa tête. Il est toujours important de choisir une alimentation qui nourrit le microbiote intestinal, qui est fondamental pour une bonne défense immunitaire. L'objectif est de maintenir une bonne santé et d'aider votre corps à disposer de toutes les ressources dont il a besoin pour rester sain. Un microbiote intestinal en bonne santé garantit une agréable sensation de bien-être général, aussi bien physique que mental.

INCLUS

Entrée dans le Monde Lefay SPA
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner avec régime alimentaire spécifique

€ 2790,00

(Séjour de 5 nuits non-inclus)

€ 4190,00

(Séjour de 10 nuits non-inclus)

	5 nuits	10 nuits
• Introduction au programme	1	1
• Rituel de bienvenue lac salé	1	1
<i>La Luna nel Lago</i>		
• Consultation médicale énergétique initiale	1	1
• Phytothérapie personnalisée	1	1
• Entretien médical intermédiaire**	-	1
• Bilan intestinal	1	1
• Consultation nutritionnelle avec prescription d'un régime alimentaire spécifique	1	1
• Gommage énergétique corps Lefay SPA	1	1
• Massage Lefay SPA <i>Nutrire la Vita</i>	1	2
• Réflexologie plantaire énergétique Lefay SPA	1	2
• Séance d'acupuncture	1	2
• Nettoyage du visage Lefay SPA	1	1
<i>Unico Cielo Short</i>		
• Massage Tui Na énergétique spécifique	2	3
• Soins de moxibustion	1	2
• Massage énergétique détoxifiant Lefay SPA <i>La Luce oltre la Nebbia</i> corps-visage avec ventouses	1	1
• Séance de cryothérapie	1	3
• Traitement pour le renouvellement cellulaire (appareil NanoVi)	2	3
• Exercices de respiration anti-stress	1	1
• Activité de rééquilibrage physique énergétique (Qi Gong)	1	1
• Promenade guidée dans le jardin énergétique et thérapeutique	1	1
• Entretien final avec des conseils personnalisés	1	1

** Pour le programme de 5 nuits, entretien médical intermédiaire sur demande - € 150

DETOX

Purezza ed Equilibrio

Toute activité physique ou mentale produit des déchets ultimes dans l'organisme : le séjour prolongé de ces substances dans le corps est toxique. Dans des conditions de stress prolongé, de mauvaise alimentation ou de consommation fréquente d'alcool et de tabac, un déséquilibre se crée entre la production de toxines et la capacité du corps à se détoxifier. Il en résulte une accumulation des toxines qui acidifie progressivement l'organisme, le faisant vieillir prématurément. Ce programme est idéal pour éliminer les toxines accumulées pendant les périodes de stress et rétablir une meilleure fonction des organes chargés de leur élimination, en faisant reculer notre âge biologique et en aidant l'organisme à se débarrasser des accumulations toxiques.

INCLUS

Entrée dans le Monde Lefay SPA
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner avec régime alimentaire spécifique

€ 2790,00

(Séjour de 5 nuits non-inclus)

€ 4190,00

(Séjour de 10 nuits non-inclus)

	5 nuits	10 nuits
• Introduction au programme	1	1
• Rituel de bienvenue lac salé	1	1
<i>La Luna nel Lago</i>		
• Consultation médicale énergétique initiale	1	1
• Phytothérapie personnalisée	1	1
• Entretien médical intermédiaire**	-	1
• Bilan intestinal	1	1
• Consultation nutritionnelle avec prescription d'un régime alimentaire spécifique	1	1
• Gommage énergétique corps Lefay SPA	1	1
• Réflexologie plantaire énergétique Lefay SPA	1	1
• Nettoyage du visage Lefay SPA	1	1
<i>Unico Cielo</i>		
• Phyto-cataplasme à l'argile aromatique spécifique Lefay SPA	2	2
• Massage Tui Na énergétique spécifique	1	2
• Soin de moxibustion	1	3
• Séance d'acupuncture	1	2
• Massage énergétique détoxifiant Lefay SPA <i>La Luce oltre la Nebbia</i> corps-visage avec ventouses	1	1
• Séance de cryothérapie	1	3
• Massage énergétique drainant Lefay SPA <i>La Rugiada del Mattino</i>	1	2
• Traitement pour le renouvellement cellulaire (appareil NanoVi)	1	2
• Activité de rééquilibrage physique énergétique (Étirement des Méridiens)	2	3
• Promenade guidée dans le jardin énergétique et thérapeutique	1	1
• Entretien final avec des conseils personnalisés	1	1

** Pour le programme de 5 nuits, entretien médical intermédiaire sur demande - € 150

REMODELER

Pour tous ceux qui souhaitent prendre soin de leur corps et en prendre conscience. Pour ceux qui comprennent ou souhaitent comprendre que le corps est l'endroit où l'on va vivre toute la vie, qu'il nous accompagne au cours de notre existence et qu'il nous permet de bouger dans le monde.

POIDS

Armonia del Corpo

Le surpoids est l'un des plus grands risques pour la santé, et il n'existe pas de solution « magique » pour maigrir. Les études réalisées montrent, en effet, que seul un faible pourcentage des programmes d'amaigrissement inspirés des modèles de « constriction » et de « privation » sont efficaces pour perdre du poids à long terme, et peuvent, par ailleurs, faire empirer l'état de santé. La philosophie de la Méthode Lefay SPA met l'accent sur l'importance de la « conscience » dans l'alimentation et plus généralement dans le mode de vie. Elle vise ainsi à modifier les habitudes alimentaires dans le cadre d'une vie normale. Le programme comprend des conseils nutritionnels avec la prescription d'un régime « durable » et personnalisé, des traitements drainants et détoxifiants et des activités de rééquilibrage physico-énergétique, dans le but de rétablir la libre circulation de l'énergie dans le corps et de retrouver un poids optimal. Un parcours qui commence pendant votre séjour et se poursuivra à la maison.

INCLUS

Entrée dans le Monde Lefay SPA
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner avec régime alimentaire spécifique

€ 2790,00

(Séjour de 5 nuits non-inclus)

€ 4190,00

(Séjour de 10 nuits non-inclus)

	5 nuits	10 nuits
• Introduction au programme	1	1
• Rituel de bienvenue lac salé <i>La Luna nel Lago</i>	1	1
• Consultation médicale énergétique initiale	1	1
• Phytothérapie personnalisée	1	1
• Consultation nutritionnelle avec prescription d'un régime alimentaire spécifique	1	1
• Entretien médical intermédiaire**	-	1
• Bilan intestinal	1	1
• Gommage énergétique corps Lefay SPA	1	1
• Massage énergétique corps Lefay SPA drainant ou anti-cellulite	1	2
• Massage Tui Na énergétique <i>L'Armonia</i>	2	2
• Phyto-cataplasme à l'argile aromatique spécifique Lefay SPA	2	4
• Soins de moxibustion	2	2
• Séance de cryothérapie	1	2
• Traitement pour le renouvellement cellulaire (appareil NanoVi)	1	2
• Séance d'acupuncture	1	2
• Réflexologie plantaire énergétique Lefay SPA	1	2
• Séance personnalisée avec entraîneur personnel (30 minutes)	1	2
• Activité de rééquilibrage physique énergétique (Étirement des Méridiens)	1	2
• Promenade guidée dans le jardin énergétique et thérapeutique	1	1
• Entretien final avec des conseils personnalisés	1	1

** Pour le programme de 5 nuits, entretien médical intermédiaire sur demande - € 150

SPORTIF

Leggerezza e Plasticità

L'énergie qui nous protège du monde extérieur, des tensions et du stress passe par les muscles. Une bonne posture aide le corps à contrer l'effet de la gravité et permet de se tenir droit, équilibrant les mouvements et exprimant la personnalité de chacun. Les différents traitements et les activités sportives et physiques-énergétiques de ce programme visent à détendre les muscles tendus, à revitaliser et à tonifier les muscles atones, à corriger les altérations de la posture et à ramener le corps à un bien-être global, avec des résultats améliorés également d'un point de vue esthétique.

INCLUS

Entrée dans le Monde Lefay SPA
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner avec Menu Lefay SPA

€ 2790,00

(Séjour de 5 nuits non-inclus)

€ 4190,00

(Séjour de 10 nuits non-inclus)

	5 nuits	10 nuits
• Introduction au programme	1	1
• Rituel de bienvenue lac salé <i>La Luna nel Lago</i>	1	1
• Consultation médicale énergétique initiale	1	1
• Phytothérapie personnalisée	1	1
• Entretien médical intermédiaire**	-	1
• Bilan intestinal*		
• Consultation ostéopathique	1	1
• Massage énergétique corps décontracturant Lefay SPA <i>La Brezza accanto al Confine</i>	1	2
• Tui Na postural <i>La Cima della Montagna</i>	1	2
• Soins de moxibustion	1	2
• Réflexologie plantaire énergétique Lefay SPA	1	2
• Traitement ostéopathique cranéo-sacral	1	2
• Séance d'acupuncture	1	2
• Séance de cryothérapie	2	2
• Traitement pour le renouvellement cellulaire (appareil NanoVi)	2	3
• Massage décontracturant dorsal cervical	1	2
• Sky Fitness avec entraîneur personnel (30 minutes)	3	3
• Activité de rééquilibrage physique énergétique (Étirement des Méridiens)	1	2
• Promenade guidée dans le jardin énergétique et thérapeutique	1	1
• Entretien final avec des conseils personnalisés	1	1

*Recommandé après consultation médicale (payant)

** Pour le programme de 5 nuits, entretien médical intermédiaire sur demande - € 150

SE RÉGÉNÉRER

Ces programmes sont destinés à tous ceux qui ressentent le désir de se ressourcer de manière intense et de prendre soin de leur corps. Cela concerne aussi bien l'apparence, afin de s'accepter profondément, et d'aborder une vie sereine.

BEAUTÉ DU CORPS ET DE L'ÂME

Luminosità dello Spirito

L'éclat de l'esprit (Shen) se manifeste surtout sur la peau. Ce programme est dédié à ceux qui veulent prévenir et réduire les causes du vieillissement prématuré ou à ceux qui veulent guérir « l'âme » pour améliorer leur apparence physique. Il s'agit d'un programme de beauté basé sur une conception totalement globale, où le rééquilibrage du système nerveux, la nutrition et la relaxation profonde sont capables de redonner de l'éclat à la peau, de lisser les rides et de rendre le corps plus tonique.

INCLUS

Entrée dans le Monde Lefay SPA
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner avec Menu Lefay SPA

€ 2790,00

(Séjour de 5 nuits non-inclus)

€ 4190,00

(Séjour de 10 nuits non-inclus)

	5 nuits	10 nuits
· Introduction au programme	1	1
· Rituel de bienvenue lac salé	1	1
<i>La Luna nel Lago</i>		
· Consultation médicale énergétique initiale	1	1
· Phytothérapie personnalisée	1	1
· Entretien médical intermédiaire**	1	1
· Bilan intestinal*		
· Consultation esthétique visage et corps	1	1
· Nettoyage du visage Lefay SPA	1	1
<i>Unico Cielo</i>		
· Massage énergétique visage Lefay SPA <i>Derma di Luce</i>	1	1
· Acuilifting visage avec massage Gua Sha <i>Farfalla di Seta</i>	1	1
· Gommage énergétique corps Lefay SPA	1	1
· Phyto-cataplasme à l'argile aromatique spécifique Lefay SPA	1	3
· Massage énergétique corps Lefay SPA <i>Massaggio di Giada</i>	1	1
· Massage Tui Na énergétique spécifique	1	2
· Séance de cryothérapie	1	2
· Traitement pour le renouvellement cellulaire (appareil NanoVi)	2	3
· Soins de moxibustion	1	2
· Rituel esthétique énergétique visage Lefay SPA	1	2
· Réflexologie plantaire énergétique Lefay SPA	1	2
· Gymnastique faciale Fit & Face	1	1
· Activité de rééquilibrage physique énergétique (Qi Gong)	1	2
· Promenade guidée dans le jardin énergétique et thérapeutique	1	1
· Entretien final avec des conseils personnalisés	1	1

*Recommandé après consultation médicale (payant)

** Pour le programme de 5 nuits, entretien médical intermédiaire sur demande - € 150

LONGÉVITÉ

La Via da Seguire

“Yang” signifie “prendre soin”, “nourrir”, tandis que “Sheng” signifie “donner naissance”, “vivre”, “grandir”. Dans l’interprétation chinoise, “Yang Sheng” signifie développer son potentiel vital. Rééquilibrer ses propres forces, comprendre à l’avance si son propre mode de vie est dommageable pour le corps ou pour l’esprit. S’efforcer d’aiguiser ses propres capacités intellectuelles, de rendre ses muscles plus élastiques et résistants et ses articulations plus souples. Et ce n’est pas tout : il ne suffit pas de nourrir son corps, il est également important de reprendre ses forces dans le calme de l’esprit.

INCLUS

Entrée dans le Monde Lefay SPA
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner avec régime alimentaire spécifique

€ 2790,00

(Séjour de 5 nuits
non-inclus)

€ 4190,00

(Séjour de 10 nuits
non-inclus)

	5 nuits	10 nuits
• Introduction au programme	1	1
• Rituel de bienvenue lac salé	1	1
<i>La Luna nel Lago</i>		
• Consultation médicale énergétique initiale	1	1
• Phytothérapie personnalisée	1	1
• Entretien médical intermédiaire**	-	1
• Bilan intestinal	1	1
• Consultation nutritionnelle avec prescription d’un régime alimentaire spécifique	1	1
• Consultation ostéopathe/posturale	1	1
• Soins de moxibustion	1	2
• Massage Lefay SPA <i>Nutrire la Vita</i>	2	3
• Réflexologie plantaire énergétique Lefay SPA	1	2
• Séance d’acupuncture	1	2
• Massage Tui Na spécifique <i>L’Essenza</i>	1	2
• Soins esthétiques énergétiques visage Lefay SPA <i>Senza Tempo</i>	1	1
• Séance de cryothérapie	1	3
• Traitement pour le renouvellement cellulaire (appareil NanoVi)	2	3
• Gymnastique posturale	1	1
• Exercices de respiration anti-stress	1	1
• Activité de rééquilibrage physique énergétique (Qi Gong)	1	2
• Promenade guidée dans le jardin énergétique et thérapeutique	1	1
• Entretien final avec des conseils personnalisés	1	1

** Pour le programme de 5 nuits, entretien médical intermédiaire sur demande - € 150





BUREAU DE RÉSERVATION
+39 0365 241800
res.garda@lefayresorts.com

lefayspamethod.com
lefayresorts.com

lefayspamethod.com



MISTO
Carta | A sostegno della
gestione forestale responsabile
FSC® C058886