



MONDE
LEFAY SPA

L'HOMME ET LA NATURE

02.

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 et 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

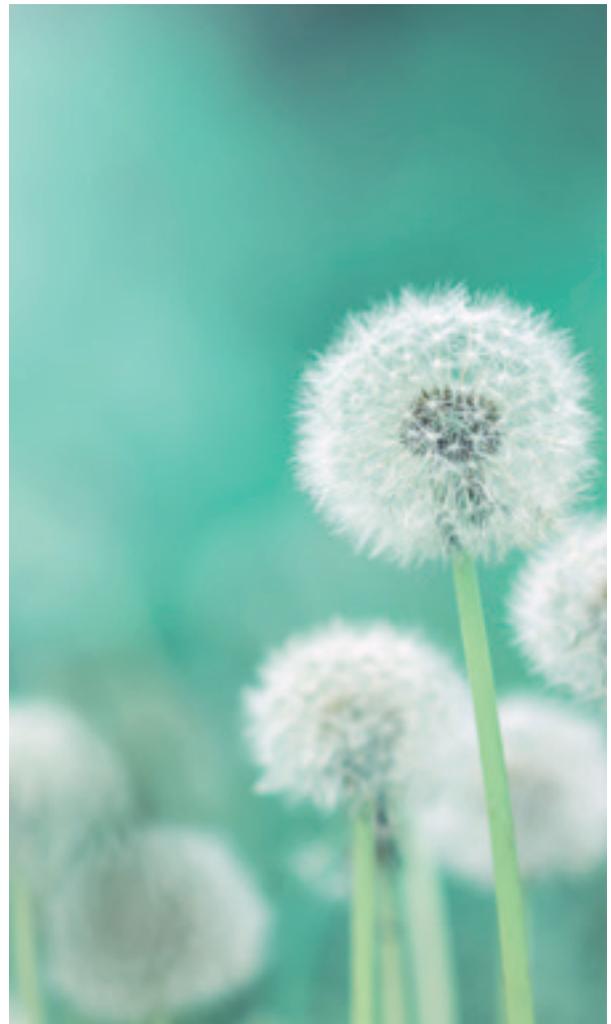
Conformément aux principes de la Médecine Chinoise Classique et à l'idée selon laquelle le bien-être de la personne ne saurait se passer de celui de l'environnement, le concept énergétique et la théorie des cinq mouvements ont été explorés, tant dans la dimension interne que par rapport à l'environnement externe par Lefay SPA. Une grande attention a été accordée à la conception du Jardin énergétique et thérapeutique, qui est le résultat de la collaboration entre le Comité scientifique de la Méthode Lefay SPA et les concepteurs. Le Jardin énergétique et thérapeutique «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

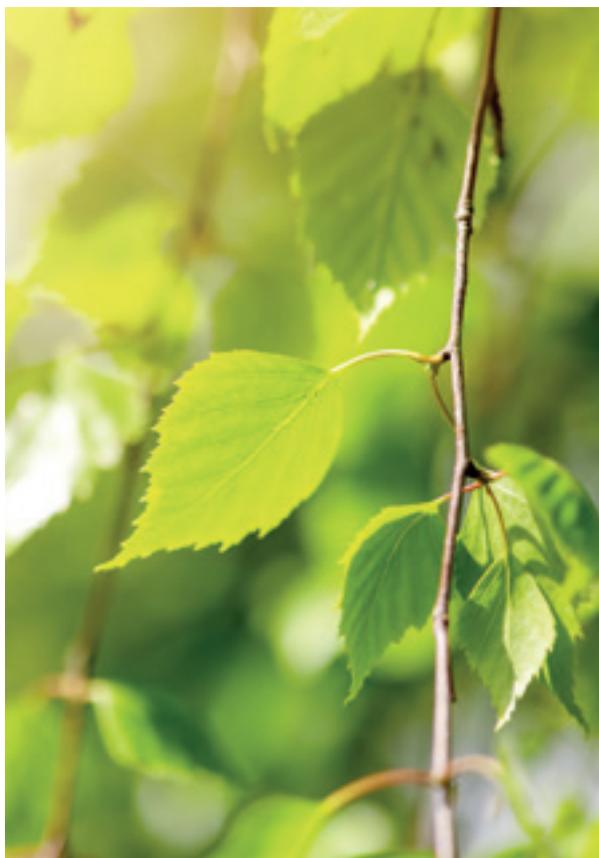
Il équilibre l'agitation, l'impétuosité et la colère. Ce parcours est situé à l'est et représente le renouveau de la nature, le printemps, l'aube de la vie. Situé dans une forêt, il se caractérise par des meubles en bois et un sol composé de troncs d'arbres : il est entouré de plantes à feuilles persistantes (fougères) et d'essences typiques (romarin et menthe).



火

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 la couleur rouge du pavé, les formes arrondies (comme le feu), les essences typiques de la saison (lavande) et les plantes médicinales qui inspirent la sérénité (fleur de la passion). La station offre une vue imprenable sur les montagnes et le lac.



金

LE TIGRE BLANC

Il encourage l'introspection et la méditation. Ce parcours est situé à l'ouest et représente le début du recueillement, l'automne et le coucher du soleil. Il se caractérise par la couleur blanche, des bancs en métal et des essences et plantes médicinales typiques (eucalyptus et bouleau).

水

LA TORTUE NOIRE

Il réoriente et concentre l'énergie dissipée en période de stress. Ce parcours est situé au nord, à l'intérieur d'une vallée et se caractérise par un creux rocheux, un petit ruisseau et des bancs de roche vivante. Il n'y a pas de bruit ni de vues perturbantes. C'est la station de la relation avec soi-même ; elle représente l'hiver et le minuit. Les plantes associées sont le genévrier et le géranium.



土

LE CENTRE

Il relie de manière énergétique toutes les phases de la vie de l'être humain. Il s'agit de la station située au centre du jardin énergétique et thérapeutique. Situé sur une colline pleine de fleurs jaunes et de plantes médicinales typiques (mélisse), il relie toutes les autres zones et offre une vue indescriptible.

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

LUN / JEU
€ 180,00
(90 min.)

VEN / DIM*
€ 196,00
(90 min.)

POUR DEUX PERSONNES

LUN / JEU
€ 195,00

VEN / DIM*
€ 225,00

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.

