



---

MONDO  
LEFAY SPA

L'UOMO E LA NATURA

---

02.

## 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 il nervosismo. È posto ad Est e rappresenta il rinnovo della natura, la primavera, l'alba della vita. Inserito in un bosco, si caratterizza per l'arredamento in legno e per la pavimentazione costituita da tronchi d'albero: è contornato da piante sempreverdi (felci) e dalle essenze tipiche (rosmarino e menta).



# 火

## 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 colorito rossastro della pavimentazione, per le forme rotondeggianti (come il fuoco), per le essenze tipiche della stagione (lavanda) e per le piante medicinali che infondono la serenità (passiflora). La stagione dà libero spazio alla vista che può vagare fra i monti e il lago.



# 金

## LA TIGRE BIANCA

---

Favorisce l'introspezione e la meditazione. È posta ad Ovest e rappresenta l'inizio del raccoglimento, l'autunno e il tramonto del giorno. Si caratterizza per la presenza del colore bianco, per le panche in metallo e per le essenze tipiche e piante medicinali (eucalipto e betulla).

# 水

## LA TARTARUGA NERA

---

Rifocalizza e concentra l'energia dissipata nei periodi di stress. È posta a Nord, all'interno di una piccola valle ed è caratterizzata da un incavo roccioso, un piccolo rivolo d'acqua e panchine di roccia viva. Non vi sono rumori, né panorami che distraggono. È la stazione del rapporto con se stessi; rappresenta l'inverno e la mezzanotte del giorno. Le piante associate sono il ginepro e il geranio.



# 土

## 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 e piante medicinali tipiche (melissa), collega energeticamente tutte le altre aree e offre un panorama indescrivibile.

PASSEGGIATA GUIDATA NEL GIARDINO ENERGETICO  
TERAPEUTICO Il Simbolo della Vita

SESSIONI PRIVATE

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| <b>LUN / GIO</b> | <b>VEN / DOM*</b> |
| <b>€ 180,00</b>  | <b>€ 196,00</b>   |
| (90 min.)        | (90 min.)         |

PER DUE PERSONE

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| <b>LUN / GIO</b> | <b>VEN / DOM*</b> |
| <b>€ 195,00</b>  | <b>€ 225,00</b>   |

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.

