



LEFAY

RESORT & SPA LAGO DI GARDA

Lefay Wellness Week

I giorni del benessere in cui le SPA Lefay aprono le proprie porte ai più rinomati esperti nelle varie discipline olistiche.

Durante queste settimane sarà possibile vivere l'unicità dell'esperienza Lefay SPA, arricchita dalla presenza dei visiting master, eccezionalmente ospitati dai Resort per far provare agli Ospiti nuove tecniche e manualità, afferenti a diversi ambiti e specializzazioni.



Heike Hoerdemann

19 – 25 febbraio 2024

Dopo 20 anni di esperienza nell'hotellerie, Heike decide di dedicarsi al benessere, iniziando come insegnante Yoga.

Negli anni si specializza in Jin Shin Jyutsu e nello Yoga ormonale.

Durante la sua permanenza, effettuerà sessioni di Jin Shin Jyutsu, una disciplina che agisce sul corpo e sulla psiche nel loro insieme, intervenendo all'origine del sintomo della malattia. Riduce lo stress, rafforza le funzioni vitali e allevia il dolore acuto e cronico.



Master Per Van Spall

1 – 7 marzo 2024

Guida spirituale di origini cinesi, indonesiane e olandesi.

Ha iniziato una carriera negli ambiti sales & management, ma si è reso conto di avvertire qualcosa di diverso e unico. Dopo un percorso di specializzazione, è diventato "Maestro certificato nell'arte del Qi Gong". Vanta numerose collaborazioni in Europa, Asia e America ed è coach individuale di accademici, celebrities ed executive di alto livello. Durante la sua permanenza, effettuerà una sessione di guarigione energetica, che unisce le tecniche del Qi Gong al life coaching, per rivitalizzare, energizzare e liberare dallo stress la persona.



Lucja Maslowska

20 – 31 maggio 2024

È fondatrice di "My Separate World", un metodo per compiere una transizione personale focalizzata sul benessere. Dopo anni di studi in tecniche di massaggio, alimentazione e meditazione, Lucja si è specializzata in un metodo integrato volto a perseguire uno stile di vita sano e sostenibile.

Vanta collaborazioni con alcuni dei brand dell'hotellerie di lusso più prestigiosi al mondo tra cui Anantara, Mandarin Oriental, Chiva-Som e Six Senses.

Dopo una consulenza individuale, effettuerà un massaggio completamente personalizzato sulla base delle esigenze della persona.



Nichola Joss

10 – 16 giugno 2024

Beauty coach inglese di celebrity e modelle, Nichola Joss è tra le beauty facialist ed esperte skincare più rinomate nel mondo della bellezza.

Durante la sua permanenza, effettuerà il famoso trattamento signature The Bespoke Inner Facial che combina il massaggio linfo-drenante, le manualità deep tissue e la tecnica "sculpting" per un effetto liftante su tutti i muscoli del viso. Sarà inoltre possibile provare il nuovo trattamento corpo, The Bespoke Body Treatment, un massaggio rilassante e rigenerante che lavora sugli equilibri ormonali stimolando il sistema endocrino e, allo stesso tempo, alleviando le tensioni muscolari e il senso di fatica.



Soundwavegongs

20 – 30 settembre 2024

Il potere benefico delle vibrazioni sonore dei Gong.

Un'esperienza per sentirsi rilassati, rivitalizzati e trasformati.

Ange e Pete offriranno un bagno di suoni ogni giorno suonando gong fatti a mano, percussioni selezionate ed emettendo vocalizzi.



Alex Scringeur

9 – 18 ottobre 2024

Agopunturista e massaggiatore londinese. La sua specialità è il metodo Dien Chan, appreso durante i suoi studi in Vietnam.

Si tratta di una tipologia di riflessologia che aiuta a superare i traumi, alleviare lo stress emotivo e a riequilibrare il sistema nervoso. Tra i benefici vi sono: riduzione delle infiammazioni, ottimizzazione della circolazione sanguigna, distensione del sistema nervoso, rafforzamento delle difese immunitarie e aumento della qualità del sonno.