



---

MONDE  
LEFAY SPA

MONDE EAU ET FEU

---

# MONDE LEFAY SPA

---

Un temple exclusif du bien-être, où l'esprit et le corps  
se régénèrent par la redécouverte des émotions les plus  
authentiques et l'harmonie avec soi-même.

01.

## MONDE EAU ET FEU

Lefay SPA s'articule en trois zones: le *Monde Eau et Feu*, qui regroupe toutes les zones avec des piscines, des saunas, des grottes et des petits lacs; la zone *Nature et Fitness*, composée d'un grand gymnase et d'une salle de fitness pour les cours et les activités et enfin, l'espace *Dans le Silence et Parmi les Étoiles: Trilogie dans l'Air*, formé par tous les grands espaces extérieurs utilisés pour les activités sportives et les parcours dédiés au bien-être et à la relaxation.

### PISCINE

- Intérieure et extérieure chauffée
- Piscine sportive chauffée homologuée de 25 mètres (de avril à octobre)
- Hydromassage chauffé Fonte Roccolino

### ZONE DE DÉTENTE

- Des espaces de détente spacieux avec une vue panoramique sur le lac
- La Grotte turquoise avec des lits d'eau chauffés
- Sunset Relax

### SAUNAS

#### Sauna des Arômes

Temp 40-42° / Humidité 60-70%

Les arômes de ce sauna apportent une contribution précieuse à la respiration et au soulagement du stress. Il s'agit de la pièce initiale tiède, dans laquelle l'on se prépare à la transpiration, qui se produira ensuite à l'intérieur du sauna Caligo.

#### Sauna Caligo

Temp 42-45° / Humidité 90-98%

Le taux élevé d'humidité forme un brouillard à température stratifiée, optimal pour la relaxation

des muscles du corps et pour réduire les tensions. La peau reste douce et soyeuse grâce à l'action détoxifiante et purifiante du bain de vapeur.

#### Sauna de l'Olivier

Temp 50-60° / Humidité 40%

Enduit du bois de cet arbre précieux, il est idéal pour détoxifier la peau, qui devient éclatante et transparente. La température de ce bio-sauna favorise également la détente et le sommeil nocturne.

#### Sauna Eau et Feu

Temp 75-90° / Humidité 10%

Ce sauna finlandais à la température élevée et au faible taux d'humidité permet d'atteindre une stimulation organique et métabolique considérable, favorisant le renouvellement cellulaire, l'élimination des toxines et la stimulation du système neurovégétatif.

### ZONE CHARME D'ORIENT

Elle évoque la magie des somptueuses atmosphères orientales. Un voyage au cours duquel le corps, l'âme et l'esprit se perdent dans les parfums de trois espaces:

#### Hamman

Temp 45-48° / Humidité 80%

Véritable hymne aux plus beaux palais orientaux, le hamman nous éloigne du monde quotidien, où tout est cérébral, lassant et précipité, pour nous ramener à l'équilibre naturel entre mouvement et repos; exercice et relaxation; réalité et fantaisie.

#### Lady Sauna

Temp 38-42° / Humidité 50%

Il est réservé aux dames et, grâce à un parfum délicat, il enveloppe le corps dans une atmosphère qui rappelle les jardins d'été au bord du lac. Il stimule la circulation et purifie la peau, les tensions disparaissent et le corps est détendu.

#### Sunset Relax

Un espace de détente exclusif, où vous pourrez déguster une sélection de thés aux notes florales.

## SPA RÉSERVÉ AUX ADULTES

---

Un espace où retrouver la paix la plus profonde en contemplant le calme du lac à l'horizon. La zone est réservée exclusivement aux Invités âgés de 16 ans et plus et comprend:

Bain à remous avec vue sur le lac

Zone de détente dédiée avec phytothérapie

Sauna panoramique

Temp 90° / Humidité 10%

Un sauna finlandais avec vue sur le lac, idéal pour une relaxation profonde du corps et de l'esprit.

La température élevée stimule la circulation sanguine et favorise le fonctionnement idéal de tous les organes ainsi que la régénération des cellules.

Aquamoon

Chute d'eau tempérée.

Eau, lumière, énergie : une douche expérientielle pour éveiller les sens par des jets d'eau et des lumières enveloppantes.

## AUTRES

---

Il Ruscello: parcours en eau douce, excellent pour ceux qui ont les jambes lourdes et des problèmes de circulation dans les membres inférieurs.

Crash Ice: des frictions de glace pour stimuler la revascularisation et pour une agréable sensation de fraîcheur après un sauna ou un bain chaud.

Ice Pool

Temp du bassin de glace 12-17°

L'eau froide referme les pores et stimule la vascularisation de la peau. La sollicitation du système nerveux augmente, ce qui produit des impulsions positives bénéfiques pour le rythme cardiaque, la respiration et la circulation sanguine.