



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

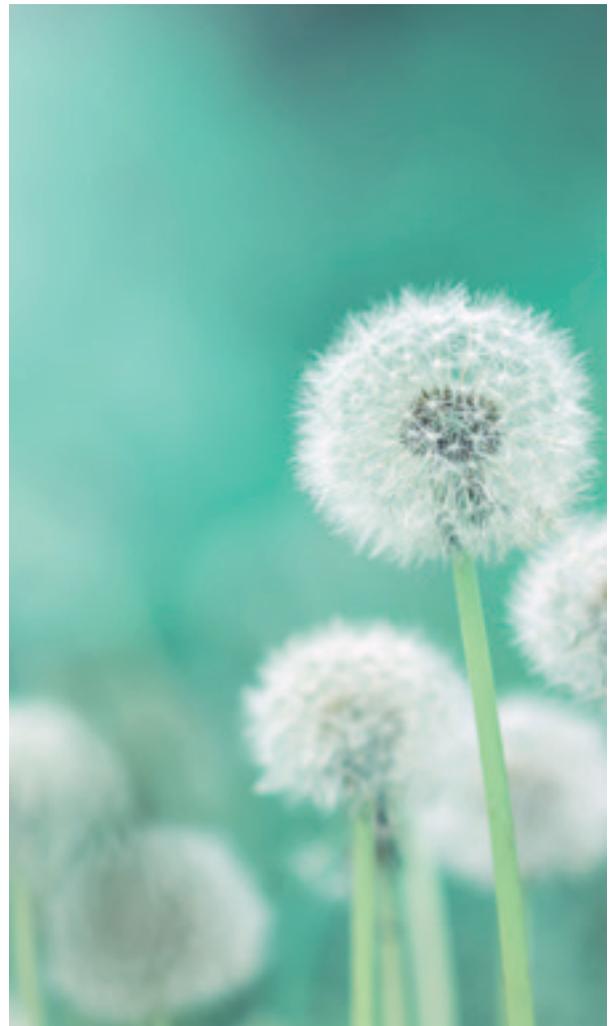
Coerentemente ai principi della Medicina Classica Cinese e all'idea secondo cui il benessere della persona non può prescindere da quello ambientale, il concetto energetico e la teoria dei cinque movimenti sono stati esplorati sia nella dimensione interna, sia in relazione all'ambiente esterno di Lefay 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

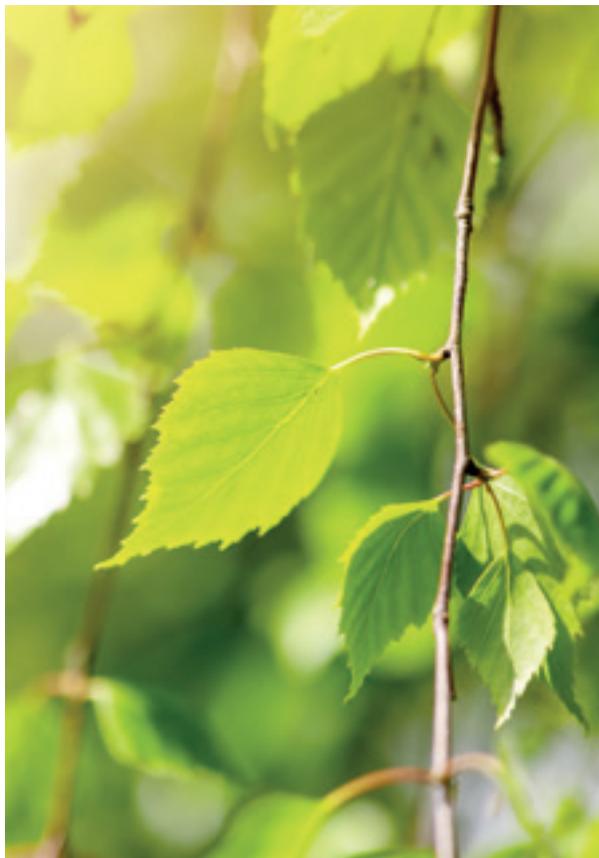
Armonizza l'irrequietezza, l'impetuosità e il nervosismo. È posto ad Est e rappresenta il rinnovo della natura, la primavera, l'alba della vita. Inserito in un bosco, si caratterizza per l'arredamento in legno e per la pavimentazione costituita da tronchi d'albero: è contornato da piante sempreverdi (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 stazione 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

LUN - GIO	VEN - DOM*
€ 180,00	€ 196,00
(90 min.)	(90 min.)

PER DUE PERSONE

LUN - GIO	VEN - DOM*
€ 195,00	€ 225,00

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.

