



SPEZIFISCHE
GESUNDHEITS-
PROGRAMME

SPORT-PROGRAMM

03.

SPEZIFISCHE GESUNDHEITS- PROGRAMME

Das Wissenschaftliche Komitee hat fünf spezielle Programme mit unterschiedlichen Zielsetzungen ausgearbeitet:
Gewichtsabnahme, Haltungskorrektur und Verbesserung der körperlichen Verfassung, Reduzierung der Zeichen der Zeit, Entgiftung, Verbesserung der Schlafqualität.

Die Energie, die uns vor der Umwelt, Spannungen und Stress schützt, fließt in unseren Muskeln. Eine korrekte Haltung hilft dem Körper, dem Effekt der Schwerkraft entgegenzuwirken und ermöglicht eine aufrechte Position, indem sie die Bewegungen ausgleicht und die Persönlichkeit des Einzelnen zum Ausdruck bringt. Die verschiedenen Behandlungen sowie die sportlichen und physisch-energetischen Aktivitäten dieses Programms zielen darauf ab, angespannte Muskeln zu lösen, schlaffe Muskeln zu revitalisieren und zu kräftigen, Haltungsfehler zu korrigieren und das globale Wohlbefinden des Körpers wiederherzustellen, was gleichzeitig auch ästhetische Verbesserungen mit sich bringt.

SPORT-PROGRAMM

Leggerezza e Plasticità ab 5 Nächten

- Einführung in das Programm
- Energetische Erst-Untersuchung
- Frühstück, Mittag- und Abendessen mit Lefay SPA Menü (5 Tage)
- Osteopathische - kinesiologische Beratung
- Personalisierte Phytotherapie
- 2 Energetische Lefay SPA Muskelentspannungsmassagen
- La Brezza accanto al Confine
- 2 Tuina - Massagen für die Haltung La Cima della Montagna
- (5 Energie-Organen)
- 1 Moxibustion
- 2 Energetische Lefay SPA Fußreflexzonen-Massagen
- 2 craniosacral-osteopathische Behandlungen
- 2 Bäder im Salzsee La Luna nel Lago
- 4 Sitzungen mit dem Personal-Trainer (je 30 Min.)

- 1 Geführter Spaziergang im energetischtherapeutischen Garten
- 2 Aktivitäten zur Wiederherstellung des körperlichenenergetischen Gleichgewichts
- Zugang zur Lefay SPA Welt
- Abschließendes Gespräch mit individuellen Ratschlägen

€ 2.290,00 (Aufenthalt nicht inbegriffen)