



MONDO
LEFAY SPA

L'UOMO E LA NATURA

MONDO LEFAY SPA

Un esclusivo tempio del benessere, dove mente e corpo
si rigenerano attraverso la riscoperta delle emozioni più
autentiche e dell'armonia con se stessi.

02.

NEW

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 Vita 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

È posto ad Est e rappresenta il rinnovo della natura, la primavera, l'alba della vita. È inserito in un bosco e si caratterizza per l'elemento legno.

ATTIVITÀ

Stretching dei meridiani: disciplina nei cui movimenti si distendono le fibre muscolari, si rilassano i tendini, si aprono le articolazioni e si eliminano i blocchi energetici e psichici.

Perception walking: nel corso di una silenziosa passeggiata ad occhi chiusi nel Parco, si sviluppa una relazione profonda con l'ambiente circostante attraverso il semplice atto del camminare, in cui si riscoprono in modo nuovo e consapevole sensi che nel quotidiano usiamo soltanto inconsciamente.



LA FENICE ROSSA

È posta a Sud e rappresenta il culmine dell'energia, l'estate, le ore dodici. Si caratterizza per il colore rosso.

ATTIVITÀ

Tai Qi: la lentezza e il corpo perfettamente rilassato sono lo stato ideale per una ginnastica psicofisica per la salute. Il Tai Qi è una raffinata arte marziale "morbida" di autodifesa e una forma di meditazione dinamica con lo scopo di sviluppare la propria forza "interna".

Meditazione "Mindfulness": concentrarsi sul "qui ed ora". Mantenere la serenità e avvertire la forza necessaria ad eliminare i pensieri debilitanti, facendo spazio a riflessioni positive e abilitanti. L'obiettivo consiste nel raggiungimento di uno stato di profondo benessere in cui "essere" e sentire che ogni cosa è meravigliosa e perfetta. Si suggerisce di eseguire la

pratica al momento del sorgere del sole, ideale per questa meditazione.



LA TIGRE BIANCA

È posta ad Ovest e rappresenta l'inizio del raccoglimento, l'autunno e il tramonto del giorno. Alla Tigre Bianca dominano il colore bianco e le panche in metallo.

ATTIVITÀ

Yoga: un antichissimo sistema di conoscenze, che mira all'unione di tutti i nostri corpi fisici e mentali, all'eliminazione dei condizionamenti e ad una maggiore consapevolezza dei nostri processi vitali, fisiologici e, più in generale, del nostro corpo in ogni sua parte.

Respirazione antistress: conoscere e controllare il respiro in ogni suo punto facilita l'eliminazione delle tossine; migliora la circolazione sanguigna e linfatica; libera da ansie e paure; rinforza il sistema immunitario; migliora la digestione e purifica. Si suggerisce di eseguire la pratica al momento del tramonto, ideale per questa meditazione.



LA TARTARUGA NERA

È posta a Nord, all'interno di una valle. È il luogo del raccoglimento profondo, del rapporto con se stessi; rappresenta l'inverno e la mezzanotte del giorno. Un incavo roccioso, un piccolo rivolo d'acqua e panchine di roccia viva la caratterizzano.

ATTIVITÀ

Qi Gong: disciplina cinese che nella sua semplicità insegna ad entrare in noi stessi chiudendo momentaneamente le porte al mondo esterno. Questo ci permette di imparare, attraverso il fisico, la mente e il respiro, a conoscerci realmente.

Camminata consapevole con tutto il corpo: riprogrammare l'intero corpo attraverso l'esperienza di camminare. L'incontro ha come obiettivo la percezione, comprensione ed esperienza dei principi corporei meno conosciuti ma fondamentali, che si attivano nella camminata naturale. Emergere in una forma fluida, radicata,

e priva di sforzo in un nuovo modo di camminare. Ogni singolo passo non è solo una scoperta del mondo esterno, ma anche di quello interno.



IL CENTRO

È la stazione posta al centro del giardino energetico terapeutico. Si trova su una collina ricca di fiori gialli, collega energeticamente tutte le altre aree ed offre un panorama indescrivibile.

ATTIVITÀ

Qi Gong dei sei suoni risananti: Liu Zi Jue "I Sei Suoni Risananti" è un'antica forma di Qi Gong, composta da esercizi lenti, ampi ed armoniosi eseguiti insieme a vocalizzazioni di sei suoni specifici durante l'espiazione. Postura e movimenti "risuonano" con la pronuncia delle sei sillabe, accrescendone l'efficacia. Conferisce energia e calma e contribuisce a curare alcune affezioni croniche.

Meditazione Zazen: per risvegliarsi alla Vera Vita e aiutarci a superare gli attaccamenti. Zazen, "seduti semplicemente" significa sedersi con semplicità, senza scopi, né aspettative, senza nulla volere e pensare. La difficoltà risiede proprio in questa parola: semplicemente. Zazen vuol dire abbandonare i saperi, entrare nella non-conoscenza, aderire a tutte le cose e non a una sola. La manifestazione di ciò che realmente siamo, la riscoperta di ciò che siamo sempre stati.

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE (40 min.) **€ 110,00**

PASSEGGIATA GUIDATA NEL GIARDINO ENERGETICO TERAPEUTICO *Il Simbolo della Vita*

SESSIONI PRIVATE (90 min.) **€ 160,00**

PER DUE PERSONE **€ 190,00**

*Per orientarsi al meglio all'interno del giardino energetico e 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 VITA

La Forma e il Colore

Otto stazioni dove è possibile eseguire esercizi che migliorano la tonicità e l'elasticità muscolare.

NATURAL WELLNESS

I SENTIERI DEI CINQUE ELEMENTI

Cinque percorsi che combinano attività di movimento e di meditazione a massaggi dedicati alla costituzione energetica della persona, in simbiosi con la natura, le sue parti e le sue fasi.

IL DRAGO VERDE

Indicato per persone caratterizzate da impetuosità e nervosismo.

- 1 Stretching dei meridiani
- 1 Perception walking
- 1 Passeggiata guidata nel Giardino Energetico Terapeutico
- 1 Massaggio del Drago Verde: massaggio Signature Lefay SPA che tratta le linee energetiche della primavera o dell'alba (meridiani del fegato e della vescica biliare) e ha un effetto rilassante sulla muscolatura e su tutto l'organismo.

€ 320,00*

LA FENICE ROSSA

Indicato per persone caratterizzate da agitazione e ansia; espande i sensi, stimola la gioia e l'armonia con la natura.

- 1 Tai Qi
- 1 Meditazione "mindfulness"
- 1 Passeggiata guidata nel Giardino Energetico Terapeutico
- 1 Massaggio della Fenice Rossa: tratta le linee energetiche dell'estate o del mezzogiorno (meridiani del cuore e del ministro del cuore) ed ha un effetto rilassante, come la Fenice, che

rinasce dalle proprie ceneri con energia rinnovata. Permette una vita meno ansiogena e più equilibrata rispetto allo stato di "gioia patologica".

€ 320,00*

LA TIGRE BIANCA

Indicato per persone caratterizzate da debolezza, stanchezza e malinconia.

- 1 Yoga
- 1 Respirazione antistress
- 1 Passeggiata guidata nel Giardino Energetico Terapeutico
- 1 Massaggio della Tigre Bianca: tratta l'intero organismo riequilibrando le linee energetiche "che danno ordine al corpo". È connesso alla tristezza, determinata dal vuoto di Qi dell'organo polmone ed è volto ad arginare sentimenti quali la chiusura in sé stessi e la malinconia.

€ 320,00*

LA TARTARUGA NERA

Indicato per persone stressate.

- 1 Qi gong
- 1 Camminata consapevole con tutto il corpo
- 1 Passeggiata guidata nel Giardino Energetico Terapeutico
- 1 Massaggio della Tartaruga Nera: massaggio Signature Lefay SPA che nutre in profondità l'organismo riequilibrando le linee energetiche che "rinforzano l'armatura" del corpo. Ha scopo anti-aging, fornisce tono e vigore a quelle funzioni energetiche su cui si appoggia tutta la nostra vita.

€ 320,00*

IL CENTRO

Collega energeticamente tutte le fasi della persona.

- 1 Qi gong dei sei suoni risananti
- 1 Meditazione Zazen
- 1 Passeggiata guidata nel Giardino Energetico Terapeutico
- 1 Massaggio del Centro: massaggio Viso e Testa Signature Lefay SPA che si concentra sul centro dell'uomo, collocato su una linea che si chiama "La linea della luce" (Yang Ming), che corre proprio sul viso.

€ 320,00*

*Tutti i pacchetti sono suggeriti con almeno una notte di soggiorno.