



LEFAY SPA METHOD: RIEQUILIBRIO DI CORPO E MENTE TRA LE DOLOMITI

Dal 15 gennaio gli esperti medici del Comitato Scientifico Lefay SPA Method saranno eccezionalmente a Lefay Resort & SPA Dolomiti. Grazie alla loro presenza, gli Ospiti potranno scoprire il pluripremiato metodo di salute nato sul Lago di Garda, nell'atmosfera invernale delle Dolomiti.

Lefay SPA Method fonde i principi della Medicina Classica Cinese con la ricerca scientifica occidentale e si pone come obiettivo il benessere globale dell'individuo. La Medicina Classica Cinese, tra le scienze diagnostiche più antiche al mondo, considera l'uomo come inscindibile complesso di materia, energia e spirito in costante evoluzione. Dal mondo occidentale, Lefay SPA Method utilizza i risultati della ricerca scientifica, usufruendo delle sue più recenti scoperte. Quest'unione è la base di Lefay SPA Method e delle proposte che lo compongono. La invitiamo a scoprire la selezione dedicata appositamente studiata dai nostri esperti medici per Lefay Resort & SPA Dolomiti.



PROGRAMMA SALUTE "DISCOVERY"



Questo programma d'introduzione è stato creato per comprendere la logica e l'essenza di Lefay SPA Method ed è mirato al riequilibrio e ringiovanimento di corpo, anima e spirito attraverso la riscoperta di uno stile di vita sano e consapevole.

- Visita energetica iniziale
- 1 massaggio energetico viso Lefay SPA *Derma di Luce*
- 1 massaggio energetico corpo Lefay SPA personalizzato
- 1 idro-aromaterapia energetica con oli essenziali
- 1 attività di riequilibrio fisico energetico
- Fitoterapia personalizzata

€ 410,00 (soggiorno escluso)



Durante il Percorso Salute "Discovery" si consiglia di prediligere a tavola i piatti contrassegnati dalla dicitura "Lefay SPA", i cui ingredienti sono ricchi di sostanze probiotiche utili a ristabilire un equilibrio nella flora batterica intestinale. Sono leggermente ipocalorici e iposodici, hanno proprietà detossinanti e sono preparati con metodi di cottura che non sollecitano in modo eccessivo l'apparato digerente.

PERCORSO “LA SALUTE NELL’ESSERE”



Il libero fluire dell'energia nei meridiani del corpo è ciò che governa il nostro benessere: quando l'energia è in stasi, in deficit o in eccesso, l'organismo può sviluppare malattie. Le terapie nate dalla Medicina Classica Cinese e suggerite in questo percorso, come la moxibustione, la coppettazione e l'agopuntura, sono volte a ripristinare l'equilibrio energetico del corpo e lo stato di benessere.

- Visita energetica iniziale
- 1 trattamento di moxibustione o coppettazione (a scelta)
- 1 massaggio energetico rilassante Lefay SPA *Scambio Nel Vento* o 1 seduta di agopuntura (a scelta)
- 1 lezione di ginnastica posturale
- 1 sessione nel lago salino
- Fitoterapia personalizzata

€ 310,00 (soggiorno escluso)



Durante il Percorso “La Salute nell’Essere” si consiglia di prediligere a tavola i piatti contrassegnati dalla dicitura “Lefay SPA”, i cui ingredienti sono ricchi di sostanze probiotiche utili a ristabilire un equilibrio nella flora batterica intestinale. Sono leggermente ipocalorici e iposodici, hanno proprietà detossinanti e sono preparati con metodi di cottura che non sollecitano in modo eccessivo l'apparato digerente.

CONSULENZE E TRATTAMENTI MEDICAL

VISITA MEDICA ENERGETICA

Un testo del 1600 la descriveva come la canzone delle 10 domande. Il medico si informa sulle caratteristiche dell'Ospite, spaziando dai sogni alla digestione, cercando di percepire gli squilibri dell'energia dell'organismo, prima della loro possibile evoluzione in patologia. Inoltre, osserva il colorito della pelle, sente il tono della voce, chiede i sapori preferiti e palpa i polsi radiali. Questa sequenza permette di effettuare la diagnosi energetica in base alla quale il Dottore suggerirà all'Ospite il percorso energetico terapeutico più idoneo al proprio stato.



Ogni percorso, collegato a stagioni, colori, direzioni, organi, elementi, momenti del giorno e fasi della vita, include la sequenza consigliata all'interno dell'area energetica dedicata, due massaggi energetici, un'attività di riequilibrio fisico e fitoterapia:



Il Drago Verde – area Biosaune (per persone impetuose): il rinnovo della natura, la primavera, l'alba. Elemento: legno. Organo: fegato. Fitoterapia: tarassaco ed erbe amare.



La Fenice Rossa – area Saune Finlandesi (per persone ansiose): l'estate, il mezzogiorno, il momento in cui l'energia raggiunge il culmine. Elemento: fuoco. Organo: cuore. Fitoterapia: lavanda e passiflora.



La Tigre Bianca – area Bagni a vapore (per persone deboli e stanche): è il momento del raccolto, l'autunno, il tramonto del giorno. Elemento: metallo. Organo: polmone. Fitoterapia: malva e ribes.



La Tartaruga Nera – area Lago Salino e Grotta del Sale (per persone deboli e stanche): è il punto simbolico e fisico del raccoglimento profondo, l'inverno, quando la natura va in letargo, è il luogo del rapporto con il sé, della mezzanotte del giorno: rappresenta il massimo Yin. Elemento: acqua. Organo: reni. Fitoterapia: sambuco ed equiseto.



Il Centro*: È il luogo che collega energeticamente tutte le altre aree. Elemento: terra. Organo: stomaco, milza. Fitoterapia: melissa e limone.

** Il Centro prevede la sosta nell'idromassaggio ai sali di magnesio prima di transitare da un luogo all'altro e un Massaggio energetico.*

Visita medica energetica: € 95,00

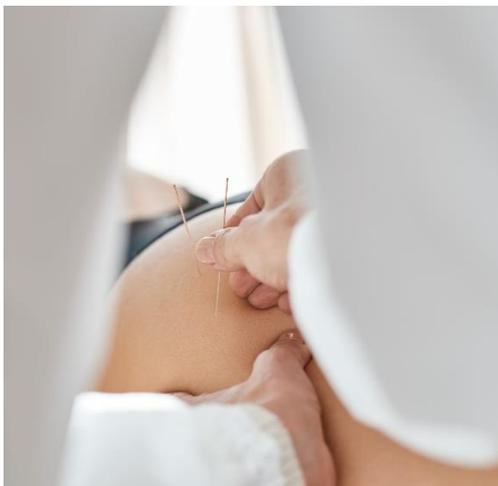
Percorso Drago verde: € 260,00

Percorso fenice Rossa: € 260,00

Percorso Tigre Bianca. € 290,00

Percorso Tartaruga nera: € 300,00

Percorso Il Centro € 115,00



AGOPUNTURA

Il corpo umano è percorso da particolari linee, dette meridiani, lungo cui scorre l'energia vitale, *Qi*. Una cattiva circolazione del *Qi* è considerata causa di dolore e malessere. Attraverso l'agopuntura vengono ripristinati l'equilibrio energetico del corpo e lo stato di benessere.

€ 140,00 visita con seduta di agopuntura
(60 min.)

€ 110,00 seduta di agopuntura
(40 min.)



ACULIFTING

È una pratica medica dolce, non tossica e non invasiva, che utilizza la teoria della Medicina Classica Cinese per svolgere un'azione preventiva sul processo dell'invecchiamento cutaneo del viso. Attraverso l'agopuntura vengono stimolati in profondità i fibroblasti che attivano la produzione di collagene e la microcircolazione. Già dopo il primo trattamento, la pelle risulta più tonica e il viso più luminoso e levigato, come dopo un riposo profondo.

€ 115,00 (30 min.)



CONSULENZA NUTRIZIONALE ENERGETICA

Mira a modificare le abitudini alimentari attraverso un'educazione sulle caratteristiche nutrizionali dei vari alimenti e dei processi psicologici che determinano l'atteggiamento verso il cibo. Particolarmente adatta alle persone in sovrappeso, ma anche a coloro che vogliono scegliere un modo di nutrirsi saporito, leggero, disintossicante e sano. In base alle abitudini e ai gusti del soggetto, il medico suggerisce un modello alimentare che tenga conto della costituzione energetica, con particolare riguardo allo sviluppo del microbiota.

€ 95,00

Alla Selezione Lefay SPA Method si aggiungono inoltre tutti i trattamenti di Osteopatia e Fisioterapia normalmente disponibili a Lefay SPA Dolomiti:

FISIOTERAPIA

VALUTAZIONE POSTURALE

€ 70,00

TRATTAMENTO FISIOTERAPICO

Migliora la circolazione, accelera il rifornimento di ossigeno e sostanze nutritive e la rimozione delle scorie metaboliche. Ha un'azione decontratturante, allevia il dolore muscolare, il mal di schiena e il dolore al collo.

€ 105,00

MASSAGGIO POSTURALE MIOFASCIALE

Il massaggio è particolarmente efficace nel trattamento delle rigidità e nel caso di contratture a carico della muscolatura, anche di tipo cronico. I benefici consistono nel miglioramento della postura e nella risoluzione dei dolori muscolo-articolari.

€ 100,00

INDIBA ACTIV THERAPY (TECARTERAPIA)

In fisioestetica "Indiba Activ Therapy" agisce riequilibrando il metabolismo cellulare, migliora la microcircolazione, riduce gli edemi, favorisce il riassorbimento degli ematomi e previene la comparsa di aderenze e fibrosi, ha un'elevata efficacia nel trattamento di lesioni sportive acute e nel post-operatorio, ideale per trattare il dolore muscolare e delle articolazioni.

Fisioterapia

Patologia cervicale - Tendinopatie Lombalgia - Lesioni legamentose - Artrosi

€ 60,00 (30 min.)

Sport

Performance (pre attività) - Recovery (post attività)

€ 120,00 (60 min.)

OSTEOPATIA

CONSULENZA OSTEOPATICA

Analisi anamnestica e valutativa volta a definire un piano di trattamento laddove è necessario. È consigliata sia prima di un trattamento, sia come consulenza indipendente. Dopo la stesura di una scheda riassuntiva delle informazioni raccolte, s'insegnano all'Ospite esercizi e pratiche che possono portare benefici al suo stato di salute.

€ 55,00

MASSAGGIO OSTEOPATICO CERVICALE

Un trattamento per chi desidera disfarsi di fastidiose contratture muscolari cervicali ma senza rinunciare alla piacevolezza del massaggio. La seduta prevede un riequilibrio dell'assetto posturale, seguito da un detensionamento fasciale dei muscoli del collo ed una correzione osteopatica delle vertebre in disfunzione. Infine, per rilassare la muscolatura si esegue un piacevole massaggio decontratturante volto a sciogliere le ultime tensioni.

€ 115,00 (40 min.)

TRATTAMENTO MANIPOLATIVO OSTEOPATICO

Il trattamento manipolativo osteopatico è il processo attraverso il quale il corpo viene guidato verso il ritrovamento della propria armonia, verso l'integrazione di corpo, mente e spirito, tra struttura e relativa funzione; ripristina la facoltà auto-guarante dell'individuo. Poiché agisce principalmente su strutture osteo-scheletriche, risulta più indicata in problematiche quali traumi sportivi o mal di schiena.

€ 115,00

TRATTAMENTO CRANIO SACRALE

L'osteopatia cranio-sacrale deve il suo nome alle strutture ossee che avvolgono il sistema nervoso (il cranio e il sacro), che proteggono il cervello e il midollo spinale. Agendo su tali strutture è possibile mettersi in contatto con il ritmo cranico che si propaga in tutto il corpo, ri-armonizzando le funzioni organiche e lo stato psichico. Delicato e rilassante, questo trattamento è particolarmente indicato in caso di mal di testa, contratture cervicali o questioni legate allo stress.

€ 130,00 (50 min.)

*A cura del Dottor Carlo Barbieri, Presidente del
Comitato Scientifico Lefay SPA Method,
e del Team Lefay SPA*

L'offerta Lefay SPA Method sarà disponibile a Lefay Resort & SPA Dolomiti unicamente nei giorni sabato e domenica dal 15 gennaio al 07 marzo 2021. I trattamenti di Fisioterapia e Osteopatia sono invece disponibili tutti i giorni della settimana.

Nei Dpcm relativi alle misure di contenimento al contagio da Covid-19 sono sempre consentiti gli spostamenti tra regioni e province autonome per motivi di salute. Per le prenotazioni dei trattamenti sopra esposti, saremo lieti di inviarLe una conferma di prenotazione da allegare alla sua autocertificazione individuale, che dovrà presentare in caso di controllo da parte delle autorità lungo il tragitto. Lefay Resort & SPA Dolomiti, tuttavia, non si assume nessuna responsabilità in merito al riconoscimento del motivo di spostamento da parte delle autorità preposte durante i controlli.

Per info e prenotazioni: Lefay SPA Dolomiti, spa.dolomiti@lefyresorts.com o 0465 768887.