

■ PARADISI DEL BENESSERE

di Luisa Taliento e Simona Fedele

## VIENI A DIMAGRIRE QUI, SUL LAGO DI GARDA

Costruito come le limonaie tipiche della riviera lombarda del lago, il nuovo e lussuoso tempio della remise en forme, Lefay Resort & SPA, usa energie alternative e propone cure orientali e cucina light

### Erbe e ibisco per una pelle senza età

**C**astagna e rusco per la crema che leviga il contorno occhi ed elimina il gonfiore, estratto di bardana e microsferi di olio extravergine d'oliva per lo scrub delicato, ibiscus per il siero rigenerante dall'effetto lifting, che aiuta a ricompattare la pelle. Mondo Lefay SPA ha messo a punto una linea di cosmesi tutta naturale a

base di piante medicinali, senza coloranti e conservanti, usata per i trattamenti in cabina ma che si può acquistare (anche sul sito [www.lefayresorts.com](http://www.lefayresorts.com)). Quasi tutti i prodotti sono arricchiti da oli essenziali purissimi, che rispondono alle varie esigenze della pelle. **Info:** Lefay Resort & SPA, tel. 0365/241800, [www.lefayresorts.com](http://www.lefayresorts.com).



Le grandi terrazze



La piscina open air



La vasca salina

## Un'oasi tra le limonaie

Il Lefay Resort & SPA si specchia sulla riviera occidentale del lago di Garda, quella lombarda, conosciuta in tutto il mondo per le sue limonaie, che si trovano proprio sotto l'albergo, e per il suo clima mite, anche in pieno inverno.

Un grande parco a Gargnano, sul lago di Garda, è lo scenario naturale in cui si trova il nuovo **Lefay Resort & SPA**, un rifugio contemporaneo dedicato alla remise en forme, progettato da Hugo Demetz. Il celebre architetto, che si è ispirato allo stile delle limonaie tipiche di questa zona del Garda, ha puntato anche sulla sostenibilità ambientale con l'uso di energie alternative e rinnovabili.

Il cuore dell'albergo è Mondo Lefay SPA, tremila metri quadrati divisi in tre grandi aree. La zona Acqua e Fuoco, con piscina salina interna ed esterna, piscina sportiva, percorso Kneipp, grotte sudatorie, saune aromatiche e cascate di ghiaccio. Lo spazio Natura & Fitness con palestra e personal trainer e, infine, nel Silenzio e fra le Stelle: un percorso running all'aperto di due chilometri e mezzo, un percorso vita e un giardino energetico terapeutico, con una serie di circuiti nei boschi. Alla Lefay SPA il dottor Maurizio Corradin, specialista in medicina dello sport e docente di medicina cinese classica alla scuola Xi Zhu, ha messo a punto un metodo che combina i principi della medicina orientale e occidentale. I programmi sono sempre mirati, dall'antistress al dimagrante, dal posturale all'anti-età (i pacchetti vanno da 1.130 a 1.970 euro, con colloquio energetico iniziale e finale e trattamenti personalizzati) e spesso abbinati alla cucina Light

Vital dello chef Herbert Hintner, a basso contenuto di grassi e a base di ingredienti locali. Da provare i massaggi energetici, che tengono in considerazione punti e meridiani della medicina cinese. Il Ruggia del mattino, per esempio, riattiva la circolazione linfatica del viso e permette l'eliminazione dei liquidi, mentre l'attivazione energetica di alcuni punti assicura durata al risultato (120 euro); lo Scambio del vento, che, invece, si concentra sui muscoli di collo, nuca e spalle dove si stratificano le tensioni quotidiane (120 euro), è fatto dal massaggio classico che agisce sulla componente muscolare e da quello energetico che rilassa e aumenta la mobilità del collo. Altrettanto particolari le maschere energetiche per il viso che cancellano segni d'espressione, colorito spento e stanchezza. Iniziano con un massaggio locale, seguito da un impacco a base di polveri vegetali, a cui si aggiungono piante medicinali. Come l'equiseto, ideale per chi ha la pelle secca perché la rimineralizza regalando idratazione ed elasticità (90 euro), o la bardana depurativa per la pelle grassa (90 euro). Per chi ha poco tempo, ci sono anche singoli trattamenti come bagni aromatici, impacchi e rituali d'Oriente che utilizzano per la detersione del corpo sapone nero, pietra d'allume e terra del deserto. Al **Lefay Resort & SPA** il benessere passa anche dalle camere, fatte di materiali naturali come legno di noce, di ulivo e tessuti naturali.

## Tra Acqua e Fuoco

Nella zona Acqua e Fuoco ci sono grotte, piscine con acqua salina e vari tipi di saune, dalla Caligo simile a un bagno turco con il 98 per cento di umidità alla sauna degli aromi, più leggera, secca e aromatizzata agli oli essenziali.



La sauna degli aromi



La sala relax



La sauna Caligo