

ГРАЦИЯ - ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

# GRAZIA

17 СЕНТЯБРЯ 2013 (№ 30) | 16+



ДЕМИ МУР  
ПОМИРИЛАСЬ  
С ЭШТОНОМ  
КАТЧЕРОМ

смр. 34



Виктория  
БЕКХЭМ  
ждет пятого  
ребенка?

смр. 26

ДЖАСТИН  
ТИМБЕРЛЕЙК  
ЖЕНИЛСЯ  
НА ЛУЧШЕМ  
ДРУГЕ!

Расследование  
GRAZIA



Уроки  
итальянского

- \* ПОКУПАЕМ НАРЯДЫ
- \* РАВНЯЕМСЯ НА IT-GIRLS
- \* ВЫБИРАЕМ МУЖЧИНУ



Чувствуете, что вас накрывает волна традиционной осенней хандры? В итальянских Альпах рядом с озером Гарда созданы идеальные условия для восстановления сил – и духовных, и физических!  
Текст: Наталья Кузнецова

# ГОРНЫЙ подход



## КАК ДОБРАТЬСЯ

Авиаперелет до Милана, Вероны или Венеции. Оттуда – на арендованной машине до самого отеля (до 2 часов пути) или на поезде – до Дезенцано-дель-Гарда или Брешии. Из первого города до Гарньяно можно добраться на речном катере, из второго – доехать на автобусе №202. В отеле вам организуют бесплатный трансфер из Гарньяно – главное, предупредить заранее.

*Вверху: Lefay Resort расположена прямо над Гардой – третьим по величине озером в Европе. Слева направо: в соляном гроте La Luna nel Lago необычные ощущения гарантированы! Здесь есть и аромасауна. За бокалом вина на берегу озера время летит незаметно!*

**СОВЕТУЕМ ВЫБРАТЬ** юго-западный берег озера, где расположена так называемая лимонная Ривьера: благодаря особому микроклимату в этих довольно северных краях растут цитрусовые. Здесь не бывает резких перепадов температуры, что обеспечивает комфортную для отдыха погоду не только летом, но и осенью. Остановиться стоит в отеле Lefay Resort & SPA неподалеку от города Гарньяно в горах прямо над Гардой. Виды отсюда открываются просто волшебные: изгибы озера оказываются прямо у вас под ногами, а напротив возвышаются величественные Альпы. Большую часть впечатительной территории курорта (целых 11 гектаров) занимает природный парк. В нем проложены специальные маршруты. Один – для пробежек, длиной 2 км, петляющий по холмам то вверх, то вниз. Второй – для спортивной ходьбы, с 8 «остановками»: здесь можно не только перевести дыхание, но и сделать несколько упражнений. Конечно, никто не помешает вам и просто гулять куда глаза глядят среди оливковых и лимонных деревьев и лавандовых полей. Или взять напрокат горный велосипед и целыми днями колеснить по окрестностям – здесь это популярный способ времязатратного досуга, да и более эффективного способа сбросить лишнюю пару килограммов, пожалуй, не найти.

## ДЕРЖИМСЯ НА ПЛАВУ

Хорошая новость для тех, кто мечтает каждое утро отпуска начинать с заплыва: для этого нет необходимости спускаться к Гарде (полчаса на машине или велосипеде)! В Lefay есть бассейны с морской водой и джакузи на свежем воздухе, причем из любого видны бесконечные просторы озера, что создает обманчивое ощущение, будто вы плещетесь прямо в нем. Зайдите и в необычный бассейн La Luna nel Lago – с очень соленой водой и температурой 37 °C: чтобы полностью расслабиться, в нем достаточно провести 15-20 минут.

Впрочем, доехать до Гарды все же стоит. Хотя бы для того, чтобы прокатиться вдоль живописного побережья на катере из Гарньяно на симпатичный курорт Сало, провести там пару-тройку часов, гуляя по магазинам, и выпить бокал белого, закусывая оливками, сыром и прошутто, на веранде исторического бара Italia, наблюдая за белоснежными яхтами, покачивающимися на волнах. А затем дойти по набережной до галечного пляжа (из центра – направо) и, возможно, даже искупаться в чистейшей озерной воде.

## ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тем, кто считает, что после городского стресса одни только прогулки и водные процедуры не способны привести в чувство, стоит выбрать одну из пяти про-

грамм по SPA-методу Lefay. Он основан на соединении китайской и европейской медицины, и его главной целью является восстановление баланса, а вместе с этим – избавление от болезней и улучшение внешнего вида. Например, воспользуйтесь акцией Summer Health Special (€1990 на человека): в нее, помимо проживания в Prestige Junior Suite (5 ночей с завтраками, обедами и ужинами) и доступом в SPA-комплекс, входит пятидневная программа Lefay SPA Method Integral. Начнется она с консультаций врача, определяющего уровень ваших жизненных сил, косметолога и диетолога и продолжится множеством процедур с «приставкой» «энергетический»: скраб, массаж тела и уход за лицом Deltaplano di Luce, рефлексологические процедуры и ванны с эфирными маслами. Кроме того, вам приготовят персональный чайный сбор из целебных трав, сделают 2 сеанса китайского массажа тайна и 2 необычных процедуры мокса. Последние похожи на акупунктуру, только на определенные точки воздействуют не иглами, а специальными деревянными палочками, которыми нагревают и слегка прижигают кожу. Не бойтесь: больно не будет, а эффект выше всяких похвал! Достичь полной гармонии помогут занятия йогой, тай-чи, гимнастикой цигун и особой «растяжкой меридианов». Как видите, стрессу не оставят ни единого шанса! ☺