



ЯНВАРЬ  
2019

БАНКИР  
АЛЕКСАНДР  
ЛЕБЕДЕВ  
В ПОИСКАХ  
УКРАДЕННОГО  
ТРИЛЛИОНА

МИЛЛЕНИАЛЫ  
НА ЧТО ТРАТЯТ ДЕНЬГИ  
ДИНА НЕМЦОВА  
И ЛИЗА ПЕСКОВА

МАЙАМИ  
ТЕПЕРЬ ГОРЯЧО  
НЕ ТОЛЬКО  
В НОВЫЙ ГОД

Аида  
Гарифуллина  
САМОЕ МОДНОЕ СОПРАНО 2019:  
ДЕБЮТ В МЕТРОПОЛИТЕН  
И НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ МУЖЧИН

19001

ISSN 1996-6091  
9771996  
609775



Любоваться  
озером Гарда в Lefay  
Resort & Spa можно  
с шестисотметровой  
высоты.

## ТИХИЕ РАДОСТИ

Поиски энергии привели Дарью Кузнецовой в одно из самых безмятежных мест в Италии.

**«Д**октор, я так устала и стала такой нервной, что скоро начну есть людей». Терапевт Барбара Гавацци смеется и рекомендует мне начать с гребешков под соусом из топинамбура, а еще лучше — с палтуса с киноа из спа-меню. Вместо соли здесь используют специи, вместо сахара — фрукты, что здорово облегчает жизнь истерзанным организмам.

Кажется, что за спиной у Барбары фотообои. Но это просто большое окно, за которым на фоне синего неба чернеют Доломиты и гнется камыш. Сумасшедшие виды здесь в большинстве кабинетов: дополняют эффект процедур.

Спа-курорт Lefay построен на холме над озером Гарда, прямо над городком Гарньяно — сердцем Лимонной Ривьеры. Гарда — самое большое озеро в Италии, но здесь меньше туристов, чем на Комо, и летом можно купаться. Место выбрали супруги Леали — финансист Доменико Альчиде

и архитектор Лилиана. Первым делом у них были самолеты. В 1989-м они основали авиакомпанию Air Dolomiti, сделали ее весьма успешной, продали Lufthansa и решили развить родной регион, «объединив велнес с роскошью». Причем отнеслись к этому со всей экологической ответственностью: поставили на крыше ресторана солнечные батареи, а неподалеку построили завод по переработке биосырья, который производит чистую энергию, обеспечивающую нужды отеля на семьдесят пять процентов.

Чего я никогда не умела — это быстро расслабляться на каникулах: обычно отпускает дня через три. Беспокойство — бич современности, и как с ним бороться, выясняют по обе стороны океана — то американский Vogue разразится статьей, то британский Tatler. Но в этот раз у меня на все про все три дня. Что я успею? В Lefay Spa, вокруг которо-

го здесь все, собственно, и вертится, сочетают принципы традиционной китайской медицины с западными научными исследованиями. Чтобы привести в равновесие тело и душу, разработаны шестьдесят процедур и восемь программ: для борьбы с бессонницей и лишним весом, детокса, снятия стресса, восстановления физической формы, коррекции осанки и, конечно, омоложения.

Перед визитом к синьоре Гавацци я заполнила подробную анкету о своем настроении, уровне энергии и общем состоянии здоровья. Уточнив детали, доктор составила меню процедур и раздала рекомендации специалистам, которым предстоит со мной работать (например, добавлять в аромаванну именно мелиссу и лемонграсс). А еще прописала чай из мандарина, розмарина, лакрицы, ревеня и имбиря, который улучшит работу печени. Любимый Ruinart Blanc de Blancs не виноват. «У печени повышенная эмпатия, — поясняет доктор. — Она очень чувствительна к вашим стрессам, пора ее расслабить».



Модель  
Ирина  
Шейк.

Актриса  
Кэмерон  
Диас.



Очищающая маска для лица Incantesimo; восстанавливающее масло для лица Citrus Limonum, все LEFAY SPA.



В спа, занимающем почти четыре тысячи квадратов, — шесть видов сауны, бассейны с теплой морской водой, соляной грот и целых пять зон для релаксации. Массажист Симона щедро поливает меня теплым местным оливковым маслом и посыпает отрубями: путь к новой жизни начинается со скраба. Вместо крема — тоже масло, из розмарина, у него детокс-эффект. А косметику используют только собственную, веганскую Lefay Spa с экстрактами лекарственных растений, местных лимонов и — без него никуда — оливковым маслом. За свои заслуги перед экологией спа (первый в Италии и четвертый в мире) получил органический сертификат Ecocert. Средиземноморские радости сменяются восточными: иглорефлексотерапией, массажем лица гуаша,



который делается плоским кусочком жадеита, и моксотерапией — прогреванием биоактивных точек травяными сигарами.

Каждый день мы встречаемся с инструктором по фитнесу Тедди Тревизаном. Но идем не в тренажерный зал, а в энергетико-терапевтический сад. В нем пять станций для разных упражнений. Дыхательные делаем под сенью эвкалиптов, тай-чи — рядом с кустами лаванды. Тедди увлеченно рассказывает о течении энергий и образах в китайской медицине. О том, что сердце — император, а легкие — премьер-министр. Что растения — акупунктура для земли. А обучая азам стретчинга меридианов, приводящего в баланс энергии инь и ян, не устает повторять «медленнее, Даша».

Заниматься, глядя на картины виды озера, окруженного горами, мне очень нравится. А еще я наслаждаюсь тишиной. Не только в саду или спа, где кругом таблички Digital Detox, но даже на ужине. Хотя почти все пьют вино, едят пасту или радуются десертам — кто традиционным, кто диетическим. Видимо, потому что приезжают

На кухню Lefay попадают только органические продукты. В основном от местных производителей.



Дарья Кузнецова (Tatler) и инструктор по фитнесу Тедди Тревизан.

не большими компаниями, а все больше парочками, без детей — им здесь не разрешают нырять и шуметь в бассейнах: ну какой это отдых?

В июле 2019 года синьор и синьора Леали откроют второй Lefay, в Мадонна-ди-Кампильо, а еще через год — третий, в Тоскане. Все, что происходит в их отеле, нравится как самим итальянцам (здесь бывала легендарный главный редактор итальянского Vogue Франка Соццани, приезжают звезды итальянского футбола и супруга Томазо Труссарди, актриса Мишель Хунцикер), так и иностранцам — этим летом гостили модель Ирина Шейк и актриса Кэмерон Диас.

На последней встрече с доктором Гавацци сидел совсем другой человек. Здесь я поняла, что, если хочешь зарядиться энергией — расслабься. Что в период дедлайна нужны не берпи, а медитация. А если муж, помешанный на альпинизме, собирается вбивать крючья в очередной семитысячник, не нужно хвататься за валокордин. Достаточно просто начать дышать животом — медленно-медленно. ♦