

marie claire



marie claire



The best of Beauty

Shopping guide



DOVE RIFLETTERE La quiete VISTA LAGO

Testo di Manuela RAVASIO

Al Lefay Resort & Spa Lago di Garda la bellezza è ecologia di anima, corpo e pensiero grazie a trattamenti detox, cultura del cibo locale, discipline olistiche e connessione con un territorio che invita alla pace mentale, fisica, umana.



di benessere orientale a moderni trattamenti, estrema conoscenza delle discipline olistiche e cucina di territorio con sensazionale capacità di elevare erbe e vegetali locali (come nel nuovo ristorante Gramen), ci si avventura in riflessioni su come il nostro corpo possa detossinarsi in un long weekend e imparare a preservarlo per l'intera settimana. Tutto ha inizio con un incontro conoscitivo con la dottoressa Stefania Doria che "suona" il vostro polso come un flauto, percependo le funzioni degli organi e lo stress che possono avere in atto. Una lezione orientale di lettura del corpo, ancestrale e sorprendente per la sua capacità di unire fisico e psiche. Da qui nascono percorsi su misura, dai

UNO SPECCHIO D'ACQUA DOLCE e piccole vele bianche che lo accarezzano, una suite con grande terrazza e vasca idromassaggio privata. Il lago di Garda ha la forma della seduzione che unisce calma riflessiva lacustre, tentazioni in quota delle vicine montagne e colline verdi che da Salò a Riva del Garda custodiscono villaggi di pescatori. La perla del gruppo Lefay è proprio qui a Gargnano, incastonata in un equilibrio tra lago e immersione verde dove può trovare spazio la filosofia del resort che unisce antiche tecniche

Programmi Salute Lefay SPA Method (inizia con l'immersione nel lago salino, 30 minuti di galleggiamento nudi in una grotta illuminata solo da una grande luna) al massaggio di *Giada* per riequilibrare Yin e Yang, trattamenti di energia estetica (da provare la pulizia viso *Unico Cielo*), rituali orientali *Shiro-Dara con snehana*, massaggio all'olio di sesamo per eliminare le tossine. Una full immersion culturale, fisica e mentale. **mc2**

Oltre a Lefay Resort & SPA Lago di Garda (insignito del premio di *Being Organic and Ecological SPA* - Livello Excellence di Ecocert, ente francese che certifica le strutture e i prodotti beauty eco) il gruppo Lefay si compone di Lefay Resort & SPA Dolomiti e presto di Lefay Resort & SPA Crans Montana.