marie claire

marie claire

PRIX D'EXCELLENCE DE LA BEAUTÉ 2023

ITALIE

The best of Beauty

Shopping guide

HMI ITALIA – ANNO 18 – N° 35 – GIUGNO 2023 – IN EDICOLA DAL 19 MAGGIO. PRIMAVERA/ESTATE 2023

9 771828 385006 30035

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.

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 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 soprendente per la sua capacità di unire fisico e psiche. Da qui nascono percorsi su misura, dai *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.

COURTESY LEFAY