

■ 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

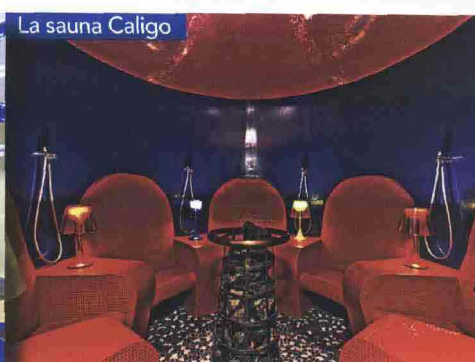
Nella zona Acqua e Fuoco ci sono grotte, piscine con acqua salina e vari tipi di saune, dalla Caligo simile a un bagno turco con il 98 per cento di umidità alla sauna degli aromi, più leggera, secca e aromatizzata agli oli essenziali.



La sauna degli aromi



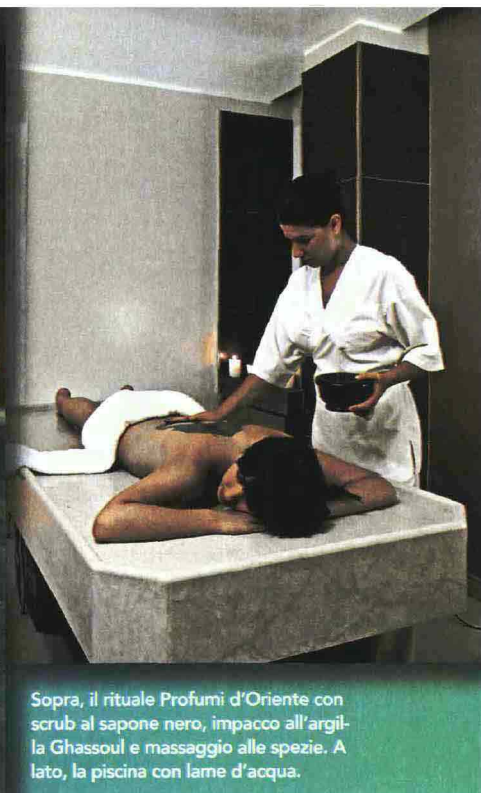
La sala relax



La sauna Caligo

■ PARADISI DEL BENESSERE

## A FIUGGI non solo per l'acqua



Sopra, il rituale Profumi d'Oriente con scrub al sapone nero, impacco all'argilla Ghassoul e massaggio alle spezie. A lato, la piscina con lame d'acqua.

Quando le terme erano un lusso per pochi eletti che ci andavano "a passare le vacanze", con il vestito da gran sera in valigia, Fiuggi era una delle mete più conosciute dall'alta società. Il Silva Hotel Splendid c'era già, a due passi dalle fonti termali Bonifacio VIII e Anticolana, e circondato dal grande e secolare castagneto. Il castagneto, naturalmente, è rimasto tale e quale, ma da due mesi a questa parte lo storico albergo si è rifatto il look. Fiore all'occhiello della struttura, oltre all'acqua termale famosa per il basso contenuto di sali minerali e apprezzata già da Michelangelo Buonarroti che a Fiuggi si curava i calcoli renali e da Papa Bonifacio VIII nato in terra ciociara, rimane sempre la SPA. L'acqua, nelle sue varie forme, è l'elemento che lega gli ambienti dedicati al relax e

al benessere, dalla sauna alle erbe alla grotta termale con cromoterapia, dalle docce emozionali al percorso Kneipp, dalla sauna finlandese immersa nel bel giardino al frigidarium con cascata di ghiaccio. Non manca poi la piscina interna con lame d'acqua per massaggiare la cervicale e lettini a sfioro (c'è anche una piscina esterna con acqua riscaldata), e l'hammam dove si può provare lo scrub al sapone nero del Marocco che pulisce la pelle in profondità,

seguito dal bagno e dal massaggio con oli alle spezie (90 euro), sul grande letto di marmo riscaldato. Sull'hammam table viene fatto anche il savonnage al corpo con sapone di Aleppo e loofa, il peeling al miele e al sale oppure ai sali del Mar Morto con olio della Ciociaria (costano tutti 35 euro). Nella Silva SPA c'è anche un'area più medica, gestita dalla dottoressa Ada Ciavardini, che propone consulenze nutrizionali e il programma dietetico a Zona. 🌿



L'acqua di Fiuggi, che scorre a una profondità che va dagli 8 ai 20 metri, contiene pochi sali minerali ed è l'ideale per calcoli e infezioni alle vie urinarie.

### Castagne e zucca per una pelle morbida e luminosa

Se l'acqua di Fiuggi depura e previene diversi disturbi, i trattamenti più gettonati alla Silva SPA sono comunque a base di ingredienti naturali e golosi, come le castagne dalle proprietà rigeneranti e detossinanti usate per scrub e massaggi al corpo, o la zucca ricca di betacarotene e minerali come potassio e calcio, dalle virtù antiradicali. O ancora il tè verde, leitmotiv del trattamento riducente che si apre con una degustazione della calda bevanda anti-age, seguita da scrub e bendaggio drenante al tè verde (65 euro). **Info:** Silva Splendid, tel. 0775/515791, [www.silvasplendid.it](http://www.silvasplendid.it).