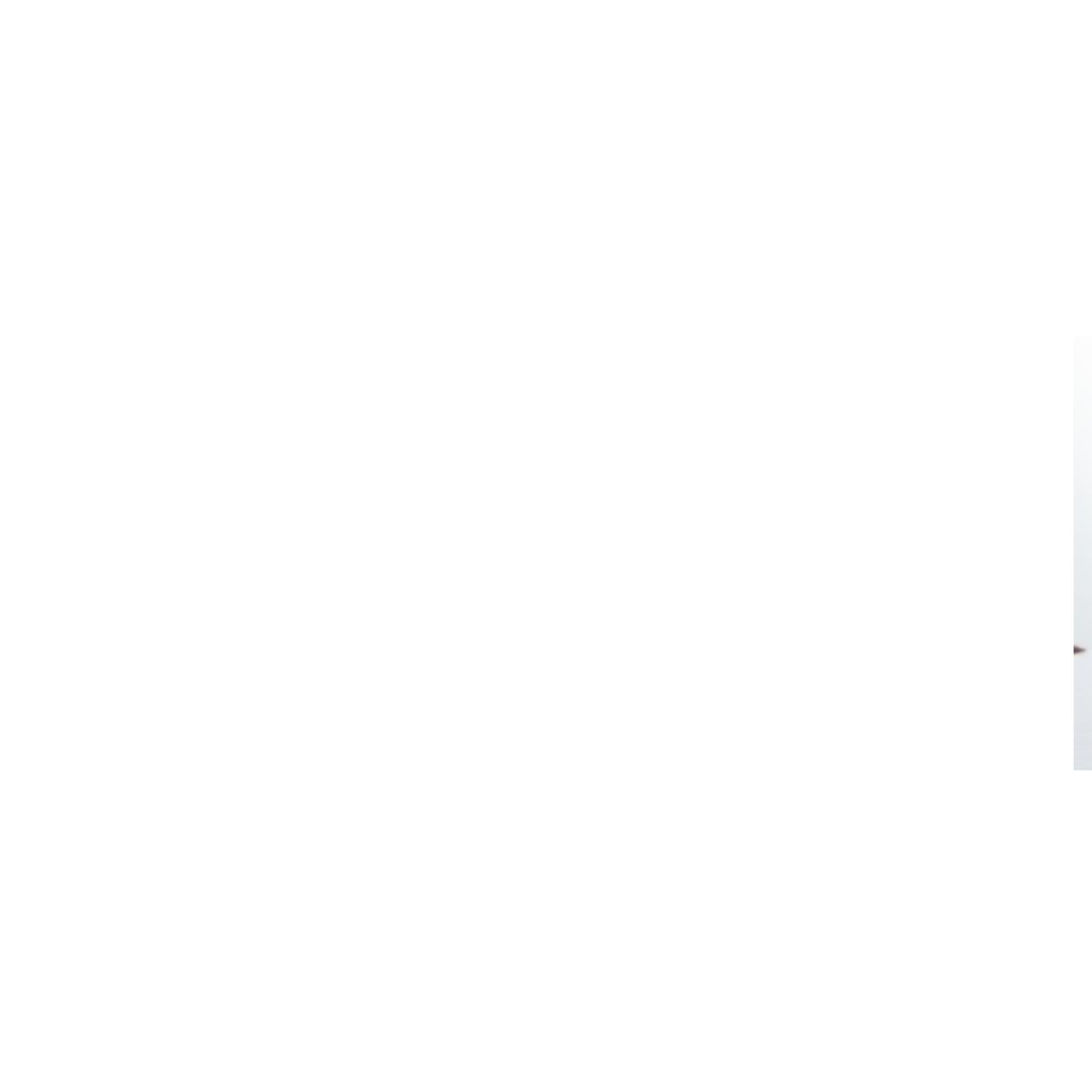


PER TROVARE SE STESSI NON È NECESSARIO ANDARE LONTANO







Un esclusivo tempio del benessere, dove mente e corpo si rigenerano attraverso la riscoperta delle emozioni più autentiche e dell'armonia con se stessi. Qui il benessere è ovunque: nell'esplosione che filtra dalle ampie vetrate, nel meraviglioso parco, nell'acqua delle piscine, nella magica atmosfera che circonda tutto.

Il Comitato Scientifico ha creato il *Lefay SPA Method* per riportare gli ospiti al completo riequilibrio e ringiovanimento di corpo, anima e spirito attraverso il recupero dell'energia vitale e la riscoperta di uno stile di vita sano e consapevole.

Lefay SPA Method propone programmi salute e bellezza che comprendono trattamenti unici e personalizzati, quali massaggi energetici, idroterapie energetico-costituzionali, attività di riequilibrio fisico, fitoterapia e percorsi dietetici con diversi obiettivi: dimagrimento, alleviamento dello stress, postura, forma fisica e riduzione dei segni del tempo.

Per chi cerca l'innovazione anche nei programmi benessere troverà nella SPA Lefay la possibilità di vivere esperienze uniche e sensazioni mai provate, in un luogo in cui Oriente ed Occidente si fondono in perfetta armonia con l'ambiente circostante.

INDICE

4	SERVIZI INCLUSI
4	<i>Mondo Acqua e Fuoco</i>
6	<i>Natura e Fitness</i>
7	<i>Nel Silenzio e fra le Stelle: Trilogia nell'Aria</i>
8	LEFAY SPA METHOD
9	Programmi salute e bellezza / <i>Flussi dell'Energia</i>
14	Massaggi Energetici
16	Estetica energetica: viso e corpo
20	Fitoterapia
20	Lefay Vital Gourmet <i>La Leggerezza nell'Essere</i>
21	Cosmesi Lefay SPA <i>Tra Suoni e Colori</i>
22	MEDICAL
26	SPA À LA CARTE
28	Talassoterapia corpo
30	Massaggi occidentali ed orientali
33	Rituali viso
34	Viso e corpo con apparecchiature estetiche
36	Rituali d'Oriente
37	Beauty
38	PER LA COPPIA
39	Private SPA
42	Rituali di coppia
44	INFORMAZIONI UTILI

SERVIZI INCLUSI

La SPA di Lefay Resorts si articola su tre aree: il *Mondo Acqua e Fuoco*, che raggruppa tutte le zone interessate da piscine, saune, grotte e laghetti; *Natura e Fitness*, composta da una grande palestra fornita delle più moderne attrezzature per l'allenamento e da una sala ginnastica per corsi e attività di fitness; *Nel Silenzio e fra le Stelle: Trilogia nell'Aria*, formata da tutte le ampie aree esterne adibite ad attività sportive e a percorsi dedicati al benessere e al relax.



Mondo Acqua e Fuoco

PISCINE

Salina interna ed esterna a 33°
Piscina sportiva da 25 metri omologata a 28°
Idromassaggio *Fonte Roccolino* a 36°
Lago Salino *La Luna nel Lago* 37° - Salinità 10%

AREE RELAX

Veranda Relax con vista panoramica sul lago
La Grotta Turchese con lettini ad acqua riscaldati
Sunset Relax

ALTRO

Il ruscello
Temperatura dai 20°
Percorso in acqua fredda, ottimo per coloro che hanno gambe pesanti e problemi di circolazione agli arti inferiori, riattiva la circolazione sanguigna e procura una sensazione di leggerezza a piedi e gambe.

Crash Ice - Cascata di Ghiaccio

Le frizioni di ghiaccio sono l'ideale per stimolare la rivascolarizzazione e per una piacevole sensazione di freschezza dopo una sauna o un bagno caldo

SAUNE

Sauna degli Aromi

Temp 40-42° / Umidità 30%

Gli aromi di questa sauna offrono un prezioso contributo alla respirazione e alla liberazione dallo stress. L'ambiente, piacevole ed accogliente, favorisce il rilassamento del corpo e della mente. È la stanza tiepida iniziale in cui ci si prepara alla sudorazione che avverrà poi all'interno della sauna Caligo. Nella sauna degli aromi la temperatura è tale da favorire l'inizio del processo di riscaldamento del corpo e predisporre all'apertura dei pori che renderà possibile la sudorazione.

Sauna Caligo

Temp 42-45° / Umidità 98%

L'elevata percentuale di umidità forma una nebbia dalla temperatura stratificata, ottima per rilassare la muscolatura del corpo e particolarmente efficace per ridurre le tensioni. La pelle rimane morbida e setosa grazie all'azione detossinante e dermopurificante del bagno vapore.



Sauna dell'Ulivo

Temp 50-60° / Umidità 60%

Rivestita del legno di questo prezioso albero, è ideale per disintossicare la pelle che diviene luminosa e trasparente. La temperatura di questa bio-sauna favorisce anche il rilassamento e il sonno notturno, prepara il corpo all'elevata temperatura e bassa umidità della sauna Acqua e Fuoco.

Sauna Acqua e Fuoco

Temp 75-90° / Umidità 10%

Questa sauna finlandese a temperatura elevata e a bassa umidità, permette di raggiungere una stimolazione organica e metabolica notevole, favorendo il ricambio cellulare, l'eliminazione delle tossine e la stimolazione del sistema neuro-vegetativo.

Lady Sauna

Temp 38-42° / Umidità 45-55%

È riservata alle signore e grazie ad un delicato ed inebriante profumo di fiori avvolge il corpo in un'atmosfera che ricorda i giardini d'estate sul lago. Il benefico effetto della sauna stimola la circolazione e depura la pelle, le tensioni si sciolgono e il corpo è rilassato.

Natura e Fitness

Star bene vuol dire anche sentirsi in forma attraverso l'attività fisica mirata. L'area *Natura e Fitness* è composta da un'ampia palestra dotata di sofisticati attrezzi wellness Technogym e con una fantastica vista sul Lago di Garda. A fianco una sala ginnastica in cui ci si può dedicare a corsi di fitness e attività di risveglio muscolare quali il Qi Gong, lo stretching e il body tonic. Personal trainer a disposizione, anche con programmi specifici pre e post parto.

ATTIVITÀ IN ACQUA

Acqua Gym
Water Lefay
Watsu (infrasettimanale)

Lezioni collettive: gratuite
€ 50 Sessioni private di 50 min.

RESPIRAZIONE

Stretching dei meridiani
Qi Gong
Yoga (solo sessioni private)

Lezioni collettive: gratuite
€ 60 Sessioni private di 50 min.

RIEQUILIBRIO POSTURALE

Pilates
Metodo Feldenkreis
Stretching

Lezioni collettive: gratuite
€ 50 Sessioni private di 50 min.



ATTIVITÀ DI MOVIMENTO

Risveglio muscolare
Gag
Total Body Sculpt
Percorso vita guidato attraverso il giardino energetico e terapeutico *Il Simbolo della Vita* e il percorso fitness attrezzato *La Forma e il Colore*

Sessioni collettive: gratuite
€ 50 Sessioni private di 50 min.

PERSONAL TRAINER

Circuit training mirato al potenziamento muscolare
Sessioni individuali di Pilates
Sessioni individuali di altre discipline
€ 50 Sessioni private di 50 min.

Nel Silenzio e fra le Stelle: Trilogia nell'Aria

Alcune delle attività che costituiscono parte integrante dei trattamenti Lefay SPA Method si svolgono nell'ampio parco del Resort dove, tra piante secolari e di fronte ad un panorama unico, sono stati disegnati tre percorsi: il circuito running *Nel Ritmo dei Passi il Vento e la Collina*, il percorso vita *La Forma ed il Colore* e il giardino energetico e terapeutico *Il Simbolo della Vita*.

PERCORSO RUNNING

Nel Ritmo dei Passi il Vento e la Collina

Lungo circa 2,5 Km si snoda fra le colline ed il bosco, con un dislivello complessivo di circa 150 metri. È particolarmente adatto agli amanti della corsa e a coloro che desiderano iniziare le proprie attività con efficaci passeggiate.

PERCORSO VITA

La Forma ed il Colore

Dodici stazioni dove è possibile eseguire esercizi che migliorano la tonicità e l'elasticità muscolare.

GIARDINO ENERGETICO E TERAPEUTICO

Il Simbolo della Vita

Cinque diverse stazioni ricche di simbolismo ed impregnate di significati archetipi. Un percorso che ricorda l'andamento della vita e delle sue diverse fasi. Per orientarsi al meglio all'interno del giardino energetico e terapeutico, si consiglia di consultare la mappa dei percorsi benessere esterni, disponibile presso la Reception SPA.

Il Drago Verde

È posto ad Est e rappresenta il rinnovo della natura, la primavera, l'alba della vita. È inserito in un bosco e si caratterizza per l'elemento legno.
Essenza tipica: la menta.



La Fenice Rossa

È posta a Sud e rappresenta il culmine dell'energia, l'estate, le ore dodici. La Fenice Rossa si caratterizza per il colore rosso della pavimentazione e degli arredi.

Essenza tipica: la lavanda.

Pianta medicinale: la passiflora.



La Tigre Bianca

È posta ad Ovest e rappresenta il luogo del raccoglimento. Alla Tigre Bianca dominano il colore bianco e le panche in metallo.

Essenza tipica: l'eucalipto.

Pianta medicinale: la betulla.



La Tartaruga Nera

La Tartaruga Nera si trova in una valle rivolta a Nord. Una caverna rocciosa, un piccolo rivolo d'acqua e panchine di roccia viva la caratterizzano. Non vi sono rumori né panorami che distraggono. È la stazione del rapporto con se stessi.



Il Centro

È la stazione posta al centro del giardino energetico terapeutico, su una collina ricca di fiori gialli.

Pianta medicinale: la melissa.



LEFAY SPA METHOD

Il Comitato Scientifico Lefay SPA ha creato un metodo che fonde i principi della Medicina Classica Cinese con la ricerca scientifica occidentale e che ha come obiettivo il “benessere globale” dell’individuo e la sua salute.

La Medicina Classica Cinese è la scienza diagnostica e terapeutica tra le più antiche al mondo. Considera l’uomo come inscindibile complesso di materia, energia e spirito in continua evoluzione occupandosi, fin dalle sue origini, di quel fenomeno che è definito stress e che rappresenta una delle maggiori cause di disagi e malattie. Dal mondo occidentale Lefay SPA Method utilizza i risultati della ricerca sui radicali liberi e il loro ruolo nell’invecchiamento.

Questa unione, studiata e verificata, è la base di Lefay SPA Method e delle innovative proposte che lo compongono.



Programmi Salute e Bellezza: *i Flussi dell'Energia*

Lefay SPA offre ai propri ospiti programmi benessere innovativi, *i Flussi dell'Energia*, personalizzati secondo le singole necessità per raggiungere un completo benessere psicofisico ed aiutare a superare “ostacoli” quali stress, stanchezza, postura scorretta, sovrappeso e invecchiamento precoce.

VISITA MEDICA INIZIALE

Analisi dei punti energetici, individuazione della tipologia costituzionale, identificazione dello stato energetico e scheda personalizzata del flusso dell'energia.

TRATTAMENTI ENERGETICI

Personalizzati e volti alla riattivazione dei canali energetici.

IDROTERAPIE ENERGETICO-COSTITUZIONALI

Particolare tecnica d'idromassaggio con l'aggiunta di oli essenziali. Il getto d'acqua sul corpo viene indirizzato su specifici meridiani, volti a migliorare la circolazione e restituire energia e vitalità.

ATTIVITÀ DI RIEQUILIBRIO FISICO-ENERGETICO

Per tonificare il corpo e rilassare la mente.

FITO-AROMATERAPIA PERSONALIZZATA

Durante il colloquio energetico vengono selezionate le piante medicinali più idonee a ciascuna costituzione energetica e ai sintomi presentati che verranno prescritte sotto forma di tisana durante e dopo il soggiorno.

PERCORSO DIETETICO

La Leggerezza nell'Essere

Un approccio dietetico, detossinante e lievemente ipocalorico che ha l'obiettivo di assicurare il rifornimento energetico attraverso alimenti particolarmente selezionati per la loro qualità e trattati con metodi di cottura che non sollecitano in modo eccessivo l'apparato digerente.

COLLOQUIO FINALE

Alla fine di ogni programma viene consegnata una scheda di check-up finale contenente preziosi consigli di mantenimento e suggerimenti, come ad esempio la dieta e la fitoterapia personalizzata, per poter mantenere i benefici ottenuti anche a casa.

ANTI STRESS

Recupero dell'Energia Originale

I ritmi frenetici della vita quotidiana mettono a dura prova l'organismo, provocando disturbi cardiaci, ipertensione, disturbi del sonno e digestivi, ansia, depressione e malattie della pelle. Questo programma è mirato alla rimodulazione dell'assetto emozionale e all'eliminazione delle tensioni nervose e muscolari, generando un profondo rilassamento.

ANTI AGING

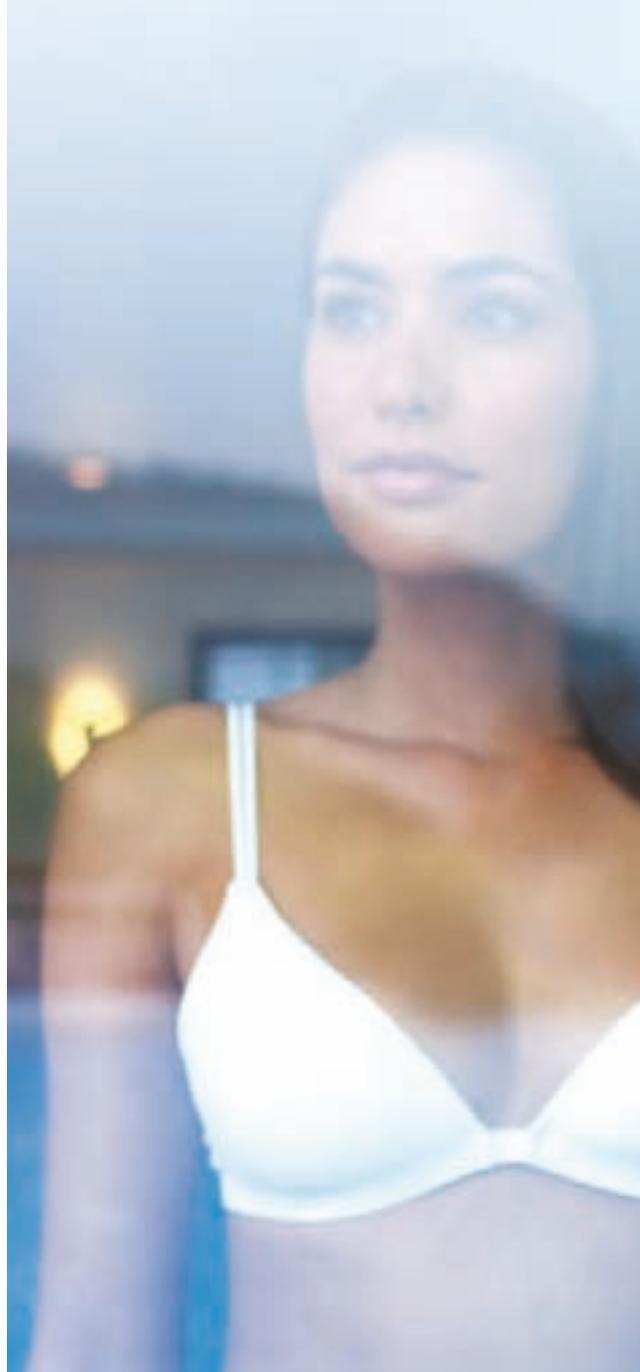
Vitalità del Principio Vitale

Questo programma è dedicato a chi desidera ritrovare la forma e la vitalità, contrastando i primi segni del tempo. Secondo la Medicina Classica Cinese lo stress lede il Jing, cioè la struttura profonda che rappresenta le fondamenta del corpo con conseguente affaticamento psicofisico. Grazie a trattamenti detossinanti, drenanti e rivitalizzanti, questo programma permette di recuperare le energie corporee e la vitalità.

DIMAGRANTE

Armonia del Corpo

I trattamenti specifici di questo programma permettono di regolare i centri della fame e della sazietà al fine di modificare la forma e il peso del corpo. Secondo la Medicina Classica Cinese il peso corporeo è controllato da alcune funzioni straordinarie che vengono riequilibrate, predisponendo il corpo e la mente al recupero del peso ottimale.



	Short	Medium	Long
Introduzione al programma			
Visita energetica			
Colloquio energetico iniziale			
Check-up medici*			
T Trattamenti energetici			
Massaggio energetico Lefay SPA Method	1	3	5
Riflessologia plantare specifica		2	3
Moxibustione specifica		2	3
Peeling energetico corpo	1	1	1
Trattamento viso energetico costituzionale specifico	1	1	2
Sedute di agopuntura*			
Attività di riequilibrio fisico-energetico			
Lezioni collettive di Qi Gong e stretching energetico	1	3	5
Percorso guidato nel Giardino Energetico e Terapeutico	1	1	1
Idroterapie energetico-costituzionali			
Idroaromaterapia con idrogetto	1	2	4
Lago Salino	1	1	2
Fito-aromaterapia personalizzata			
Menu dietetico <i>La Leggerezza nell'Essere</i>			
Colloquio finale		1	1
Scheda check-up di uscita			
Consigli personalizzati di mantenimento			
Prezzo	€ 650	€ 1.300	€ 2.100

I programmi Lefay SPA Method sono proposti in tre intensità: short, medium e long.

SPORTIVO

Sole e Luna

Il sole e la luna sono le luci del mondo. Nel corpo la luce è lo yang, i diversi trattamenti di questo programma sono specificatamente indirizzati a rivitalizzare la “luce muscolare” tonificando e rigenerando i tessuti di muscoli e tendini.

SHORT

Alba e Tramonto

Questo programma è stato creato per comprendere la logica e l'essenza del metodo Lefay SPA. Permette lo scorrere sereno dell'energia vitale (Qi) nel corpo dall'*Alba al Tramonto*.

* I check-up medici (stress ossidativo, stress psicofisico e intolleranze alimentari) e le sedute di agopuntura sono facoltative e a pagamento.

POSTURALE

Leggerezza e Plasticità

La postura aiuta il corpo a contrastare l'effetto di gravità e permette di tenere una posizione eretta, equilibrando i movimenti e allo stesso tempo esprimendo la personalità di ciascuno. Questo programma ha il duplice obiettivo di correggere le alterazioni della postura e di portare il corpo all'equilibrio e al benessere globale, concorrendo anche al miglioramento dell'aspetto estetico.

Medium | Long

Introduzione al programma		
Visita energetica		
Colloquio energetico		
Analisi clinico posturale		
Check-up medici *		
Trattamenti energetici		
Tuina specifico per la postura	3	5
Sedute di mobilizzazione posturale	2	2
Riflessologia plantare posturale	1	2
Moxibustione	1	2
Massaggio sportivo <i>La Brezza accanto al Confine</i>	1	1
Massaggio rilassante <i>Scambio nel Vento</i>	1	1
Sedute di agopuntura*		
Sedute di medicina manuale*		
Attività di riequilibrio fisico-energetico		
Lezioni collettive di Qi Gong e stretching energetico	3	5
Ginnastica posturale	1	1
Idroterapie energetico-costituzionali		
Idroaromaterapia con idrogetto	2	4
Lago Salino	1	2
Fito-aromaterapia personalizzata		
Menu dietetico <i>La Leggerezza nell'Essere</i>		
Colloquio finale		
Scheda check-up di uscita		
Consigli personalizzati di mantenimento		
Prezzo	€ 1.300	€ 2.100

* I check-up medici (stress ossidativo, stress psicofisico e intolleranze alimentari), le sedute di agopuntura e di medicina manuale sono facoltative e a pagamento.

Introduzione al programma

Visita energetica		
Colloquio energetico iniziale		
Consulenza estetica con analisi cosmetologica della pelle		
Personalizzazione del programma		
Check-up medici *		
Trattamenti energetici		
Peeling viso e corpo	1	1
Treatmento viso di estetica energetica	1	1
Massaggio viso <i>Derma di Luce</i>	1	2
Impacco di fango aromatico Lefay SPA	1	2
Treatmento corpo di estetica energetica	1	1
Massaggio corpo energetico personalizzato	1	2
Tuina specifico per il corpo	1	2
Riflessologia plantare energetica specifica	1	2
Ossigenoterapia viso	1	2
Sedute di agopuntura*		
Attività di riequilibrio fisico-energetico		
Lezioni collettive di Qi Gong e stretching energetico	3	5
Percorso guidato nel Giardino Energetico e Terapeutico	1	1
Idroterapie energetico-costituzionali		
Idroaromaterapia con idrogetto	2	4
Lago Salino	1	2
Fito-aromaterapia personalizzata		
Menu dietetico <i>La Leggerezza nell'Essere</i>		
Colloquio finale		
Scheda check-up di uscita		
Consigli personalizzati di mantenimento		
Prezzo	€ 1.300	€ 2.100

BELLEZZA VISO E CORPO

Luminosità dello Spirito

La luminosità dello spirito (Shen) si manifesta particolarmente sulla pelle. Questo programma è dedicato a coloro che vogliono prevenire e ridurre i danni dell'invecchiamento o per chi desidera curare l'aspetto fisico. Associa trattamenti e massaggi energetici all'utilizzo della tecnologia estetica occidentale non invasiva.

* I check-up medici (stress ossidativo, stress psicofisico e intolleranze alimentari) e le sedute di agopuntura sono facoltative e a pagamento.

Massaggi Energetici

Sono stati studiati associando i principi della Medicina Classica Cinese alle tecniche occidentali. Ad esempio al drenaggio linfatico, essenzialmente diretto ad eliminare l'eccesso di liquidi, si associano "punti e meridiani" che attivano la funzione "energetica" assicurando profondità e durata nel trattamento.

Massaggi Energetici Viso

ANTI AGING

Derma di Luce

Ha lo scopo di illuminare e rendere tonica ed elastica la pelle del viso, attenuando le rughe. È un trattamento molto piacevole che inizia con l'applicazione di oli essenziali sulla punta delle dita, da dove partono le linee energetiche che controllano tutta la muscolatura del corpo. Si prosegue con la stimolazione di due punti posti sulle braccia e sul piede che idratano e donano luminosità alla pelle per finire con il massaggio al viso vero e proprio.
€ 105 (durata 50 min.)

RILASSANTE DEL CRANIO E DELLA CERVICALE

Massaggio dell'Imperatore

Questo è un trattamento globale (viso e corpo) volto a rivitalizzare l'individuo seguendo il flusso dell'energia interna: il massaggio inizia dalle gambe e risale lungo il corpo e le braccia fino alla testa ed il viso, per concludersi poi nuovamente sulle gambe. Le manualità circolari e l'azione sui punti energetici del cranio sciolgono ogni tensione e portano ad un profondo senso di rilassamento.
€ 150 (durata 1 ora e 20 min.)

Massaggi Energetici Corpo

DETOSSINANTE

La Luce oltre la Nebbia

Secondo la Medicina Classica Cinese e la Naturopatia prima di qualsiasi trattamento è necessario eliminare le tossine accumulate, stimolando gli apparati emuntori specificatamente deputati a questo scopo. Questo massaggio detossinante utilizza essenzialmente una logica energetica e, grazie al lavoro sui meridiani e su specifici punti, prepara l'organismo ai successivi trattamenti.

€ 105 (durata 50 min.)

RILASSANTE

Scambio nel Vento

Su diversi muscoli, ed in particolare su quelli del collo, si stratifica buona parte delle tensioni quotidiane. Quando queste durano nel tempo interessano anche i muscoli profondi della nuca e delle spalle dando luogo a fastidiosi indolenzimenti, spesso di lunga durata. Mentre il massaggio classico agisce sulla componente muscolare di queste tensioni, il micromassaggio energetico determina un *riequilibrio energetico zonale* che, agendo sulla componente causale, rilassa ed aumenta la mobilità del collo.

€ 105 (durata 50 min.)

SPORTIVO

La Brezza accanto al Confine

Ha un'azione specifica sui diversi distretti muscolari (gambe, braccia, tronco) con lo scopo di rilassare le zone muscolari ipertoniche e di aumentare quelle troppo rilassate. Un'azione essenzialmente riequilibrante, frutto del massaggio classico associato alla stimolazione dei punti che la tradizione estremo orientale considera efficaci sul tono e sulla forza.

€ 105 (durata 50 min.)

ANTICELLULITE

Respiro Alchemico

La cellulite è una patologia complessa che interessa i liquidi, i grassi e i vasi. Il massaggio energetico agisce su questo inestetismo mobilizzando ed eliminando il ristagno dei liquidi e trattando punti e meridiani che rappresentano la causa energetica di questa affezione.

€ 105 (durata 50 min.)

DRENANTE

Rugiada del Mattino

Qualora si verifichi una ritenzione di liquidi nelle diverse aree del corpo, in particolare negli arti inferiori, questo massaggio attiva la circolazione linfatica e favorisce l'eliminazione degli eccessi idrici, attivando alcuni punti che aumentano il drenaggio.

€ 105 (durata 50 min.)

RIVITALIZZANTE E ANTI AGING

Alta Marea

Scopo di questo trattamento è quello di nutrire in profondità l'organismo, inondandolo con un mare di vitalità (da qui il nome). I punti di questo trattamento sono posti su due linee energetiche che sono in rapporto con la radice dell'organismo, il cui declino determina l'invecchiamento di pelle e corpo.

€ 105 (durata 50 min.)

MASSAGGIO A 4 MANI

Il Volo della Farfalla

È un massaggio energetico rilassante a quattro mani. Si utilizzano i punti e i meridiani che reciprocamente si rinforzano l'un l'altro. La contemporanea attivazione di punti e meridiani dona un'immediata sensazione di profonda vitalità.

€ 210 (durata 50 min.)

Estetica Energetica: Viso e Corpo

ANALISI COSMETOLOGICA DELLA PELLE

Quest'analisi, svolta attraverso il sofisticato Multiskin Center Dermacheck, permette di valutare diversi parametri che rappresentano i più importanti indici del benessere cutaneo quali l'idratazione, la produzione di sebo, l'elasticità, la reattività, il fototipo, la temperatura, il microcircolo ed il PH. All'analisi segue una consulenza estetica che permette di individuare i trattamenti e i prodotti adeguati al tipo di pelle.
€ 90 (durata 30 min.)



TRATTAMENTI VISO E CORPO

Questi trattamenti vengono effettuati con i prodotti della linea cosmetica Lefay SPA, realizzata senza l'utilizzo di coloranti e conservanti chimici, per regalare alla pelle l'essenza e la fragranza della natura.

Assumono la caratteristica "energetica" poiché prevedono un massaggio iniziale volto a stimolare i punti e i meridiani specifici. Successivamente, per i trattamenti viso viene applicata una maschera energetica *Il Fremito d'Ali*, ottenuta da piante medicinali idonee a trattare l'insonnia; per i trattamenti corpo avviene l'applicazione di uno dei fanghi aromatici *Il Potere del Cielo e della Terra* della linea cosmetica Lefay SPA per contrastare i diversi inestetismi.

Trattamenti Viso

PULIZIA DEL VISO

Unico Cielo

Questo trattamento è alla base della cura e dell'attenzione che ognuno dovrebbe avere per la pelle del proprio viso. Liberare i pori, eliminare le impurità vuol dire *far respirare* la pelle, stimolare il ricambio cellulare, renderla più fresca, luminosa e levigata. La pulizia del viso *Unico Cielo* è ideale per preparare la pelle ai trattamenti successivi.

€ 110 (durata 75 min.)

IDRATANTE

Acqua Vitale

Acqua Vitale è una sferzata di freschezza. Indicato per pelli secche o disidratate che necessitano di nutrimento e idratazione, è ottimo anche dopo l'esposizione al sole grazie all'azione della malva e dell'altea e dell'acido ialuronico. La maschera applicata utilizza l'equiseto, un principio fitoterapico in grado di rimineralizzare la pelle, rendendola più idratata ed elastica.

€ 110 (durata 75 min.)

PURIFICANTE

Rivivere

Restituisce equilibrio alle pelli impure e grasse. L'eccezionale azione esfoliante della bardana e la maschera a base di principi vegetali dalle proprietà depuranti ed antinfiammatorie disintossicano a fondo la pelle, ridonando luminosità e vigore.

€ 110 (durata 75 min.)

ANTI AGING

Senza Tempo

Destinato alle pelli stanche o segnate dall'età, è un vero e proprio concentrato di energia. La vitamina A ed E abbinate ai preziosi lipidi vegetali di rosa e karitè, rigenerano e nutrono in profondità i tessuti regalando alla pelle un'incredibile morbidezza e luminosità. La maschera a base di equiseto e achillea rimineralizza la pelle, contrasta la sensibilità cutanea e gli arrossamenti rendendola morbida e vellutata.

€ 110 (durata 75 min.)

LENITIVO

Colore

Dedicato alle pelli delicate e sensibili. Il viso ritrova equilibrio, idratazione ed elasticità grazie all'amamelide, al rusco, alla calendula e ai preziosi oli di oliva ed avocado. La maschera a base di mirtillo ha proprietà lenitive e un effetto addolcente, idratante e tonificante sulla pelle. Eccellente dopo l'esposizione al sole.

€ 110 (durata 75min.)

CONTORNO OCCHI

Verde Blu

Questo trattamento è dedicato al contorno occhi. Grazie al massaggio energetico e alla maschera, la pelle di questa delicata zona del viso si rafforza e le piccole rughe si distendono. La maschera a base di camomilla ha un'azione decongestionante, lenitiva, emolliente e protettiva.

€ 70 (durata 50 min.)

Trattamenti Corpo

PURIFICANTE

Ricordo

La pelle viene preparata grazie ad una delicata esfoliazione con lo scrub purificante *Ricordo*, ricco di estratti di lavanda e bardana che liberano l'epidermide da tossine e impurità, favorendo il rinnovamento cellulare. La pelle è così pronta per ricevere l'impacco ed il massaggio con il prodotto specifico del trattamento.

€ 80 (durata 50 min.)

SNELLENTI

Mirage

A base di edera, alghe rosse ed estratto di castagna, migliora l'aspetto della pelle a "buccia d'arancia" e favorisce la rigenerazione cellulare, migliorando il trofismo dei tessuti e rimodellando la silhouette. Per un corpo levigato e snello.

€ 90 (durata 60 min.)

RASSODANTE

Gioia di Vivere

Gioia di Vivere leviga e rassoda i tessuti, restituendo al corpo tonicità e compattezza. Eccezionale per il post partum e per nutrire in profondità la pelle con smagliature.

€ 90 (durata 60 min.)

IDRATANTE

Luce

Luce permette alla pelle di reidratarsi in modo duraturo, grazie all'impacco ricco di principi attivi quali burro di karitè, ceramidi, altea e malva, che trattengono e riequilibrano l'apporto d'acqua dell'epidermide.

€ 90 (durata 60 min.)

RASSODANTE SENO E DECOLLETÈ

Miracle

Grazie al prezioso estratto di Hibiscus, dall'eccezionale effetto lifting, il trattamento *Miracle* per il seno è ottimo per ritrovare tonicità e compattezza. Il seno "rivive", la pelle risulta nutrita e distesa. Eccellente dopo l'allattamento per la remise en forme del seno e come trattamento dall'incredibile effetto anti aging.

€ 80 (durata 50 min.)



Fitoterapia

L'utilizzo delle piante medicinali si perde nella notte dei tempi. Da sempre, infatti, si sono ricercate piante medicinali capaci di trattare i sintomi, le sindromi e più in generale i diversi disturbi di cui inevitabilmente l'uomo soffre. Lefay SPA Method utilizza, all'interno dei propri programmi, la più antica forma di fitoterapia: la tisana.

Le oltre 50 piante medicinali utilizzate, quasi tutte di provenienza occidentale, vengono proposte sia in funzione delle loro caratteristiche intrinseche (ad esempio la betulla per la proprietà diuretica ed antinfiammatoria ed il mirtillo per la capacità antiossidante e vaso protettiva) sia in logica energetica. In questo senso si può affermare che ogni pianta medicinale è costituita da una precisa "personalità" che si fonde con la costituzione umana.

Alla fine della vacanza benessere, l'ospite avrà la possibilità di continuare il programma di fitoterapia a casa acquistando al Lefay Shop la sua miscela di tisane personalizzata.

Consulenza fitoterapica € 90



Lefay Vital Gourmet *La Leggerezza nell'Essere*

La dieta svolge un ruolo fondamentale nel metodo Lefay SPA grazie al significato primario che ha nelle medicina preventiva.

Il menu *La Leggerezza nell'Essere* è stato creato secondo i principi della dietetica occidentale ed energetica e delle tecniche di comportamento alimentare. È un approccio dietetico, detossinante e lievemente ipocalorico che ha l'obiettivo di assicurare il rifornimento energetico attraverso alimenti particolarmente selezionati per la loro qualità e trattati con metodi di cottura che non sollecitano in modo eccessivo l'apparato digerente.

Questo approccio dietetico mira inoltre a modificare le abitudini alimentari attraverso un'educazione sulle caratteristiche nutrizionali dei vari alimenti e dei processi psicologici che determinano l'atteggiamento verso il cibo.

Il menu è particolarmente adatto alle persone in sovrappeso, ma anche a tutti coloro che vogliono scegliere un modo di nutrirsi saporito, leggero, disintossicante e sano. Può essere richiesto al ristorante *La Grande Limonaia* per la colazione e la cena e al bistro *La Vigna* per il pranzo.

Consulenza nutrizionale energetica € 90



Cosmesi Lefay SPA *Tra Suoni e Colori*



Lefay SPA ha creato una linea di cosmesi dermatologica personalizzata per viso e corpo con prodotti dedicati sia alla vendita che alla cabina.

La linea di cosmesi dermatologica Lefay SPA, sostenendo il respiro della pelle, permette alla cute di ritrovare l'innata luminosità. A questo scopo i prodotti sono ricchi dei diversi colori della natura, rappresentati dalle più conosciute, preziose e ben sperimentate piante medicinali. L'assenza di coloranti e conservanti chimici permette alle formulazioni di riprodurre sulla pelle l'essenza e la "fragranza" della natura.

Come tutta l'esperienza Lefay SPA, anche la linea di cosmesi dermatologica si ispira alla ricerca di prodotti centrati sull'individuo, soggetto unico ed irripetibile.

In cabina, alle diverse formulazioni esistenti, vengono aggiunti i "suoni" della natura che rendono il prodotto unico e personalizzato per ogni singola persona. I "suoni" sono rappresentati dagli oli essenziali, sostanze vegetali che "parlano" alla pelle e alle sue diverse funzioni, sostenendole, armonizzandole e conferendo loro forza e stabilità.

Si invita a provare la linea cosmetica *Tra Suoni e Colori* negli avvolgenti trattamenti estetici energetici lefay SPA (pag. 17 e 18). I prodotti sono acquistabili nello Shop Lefay situato nella SPA e nello Shop On-line di Lefay:

www.lefayshop.com

MEDICAL

Consulenze mediche specialistiche e terapie nell'ambito della medicina occidentale, della medicina naturale e dell'osteopatia e fisioterapia.



VISITA MEDICA

€ 60

ELETTROCARDIOGRAMMA

€ 30

ANALISI POSTURALI

Sedute effettuate attraverso appositi test volti a verificare la postura e il movimento in varie situazioni: di appoggio, statico, dinamico, seduto e marciando sul posto.

- Analisi posturale statica con pedana stabilometrica statica computerizzata
- Analisi posturale dinamica con pedana posturale “Delos Postural Proprioceptive System”

€ 60 (durata 40 min)

MANIPOLAZIONI VERTEBRALI

€ 120 prima visita / € 80 seduta

CHECK-UP MEDICI

CHECK-UP DELLO STRESS OSSIDATIVO

Lo stress ossidativo è una forma di “stress chimico” causata da uno squilibrio fra produzione di radicali liberi e antiossidanti. È uno dei fattori che maggiormente accelerano l’invecchiamento corporeo. Questo test permette di:

- determinare il personale danno ossidativo
- stabilire le indicazioni terapeutiche più adatte.

€ 210

CHECK-UP DELLO STRESS PSICOFISICO

Le preoccupazioni lavorative e quotidiane o gli sforzi fisici eccessivi portano il nostro organismo ad una fase di stress a cui corrisponde un aumento o squilibrio ormonale. Questo test, grazie ad un semplice prelievo salivare, permette di:

- valutare l’equilibrio metabolico-ormonale
- intervenire sullo squilibrio attraverso le indicazioni terapeutiche più idonee (alimentazione bilanciata, attività fisica, tecniche di rilassamento etc.)

€ 70

CHECK-UP DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Numerosi studi hanno dimostrato la relazione tra intolleranze alimentari e alcune condizioni fisiche quali il sovrappeso, le malattie cutanee, disordini digestivi etc. Questo test viene eseguito con metodica EIA, l’unica metodica riconosciuta dal Ministero della Salute, e permette di:

- evidenziare l’ipersensibilità verso 90 tipi di alimenti
- delineare un profilo nutrizionale personalizzato

€ 220

Medicina Naturale

LIFE LEARNING LEFAY

Colloquio con il medico per una valutazione dello stato energetico individuale. Durante la visita verranno forniti gli strumenti e i consigli più idonei a condurre uno stile di vita sano ed equilibrato, per il raggiungimento del benessere psicofisico ed un conseguente miglioramento della qualità della vita.

€ 90

AGOPUNTURA

Il corpo umano è percorso da particolari linee, dette “meridiani”, lungo cui scorre l’energia vitale “Qi”. Una cattiva circolazione del Qi è considerata causa di dolore e malessere.

Attraverso l’agopuntura, inserendo sottili aghi lungo i meridiani, viene ripristinato l’equilibrio energetico del corpo e quindi lo stato di benessere.

€ 130 prima visita /€ 90 seduta

MOXIBUSTIONE

La moxibustione è una tecnica terapeutica cinese, il cui nome deriva dal termine “Moe Kusa”, che in giapponese significa “erba che brucia”. Il trattamento consiste nel riscaldamento di aree cutanee sovrastanti punti di agopuntura o percorsi energetici, con lo scopo di potenziare il risultato di un trattamento energetico o di un massaggio.

€ 40 (durata 20 min.)



Osteopatia e Fisioterapia

TRATTAMENTO OSTEOPATICO

€ 90 (durata 50 min.)

MOBILIZZAZIONI ARTICOLARI E TECNICHE MIO TENSIVE

€ 45 (durata 30 min.)

€ 105 Ciclo di 3 sedute

TRATTAMENTO DI CHINESITERAPIA

pre e post intervento

€ 60 (durata 30 min.)

TERAPIE FISICHE E STRUMENTALI

€ 20 (durata 30 min.)

RIABILITAZIONE FUNZIONALE INDIVIDUALE

€ 60 (durata 30 min.)

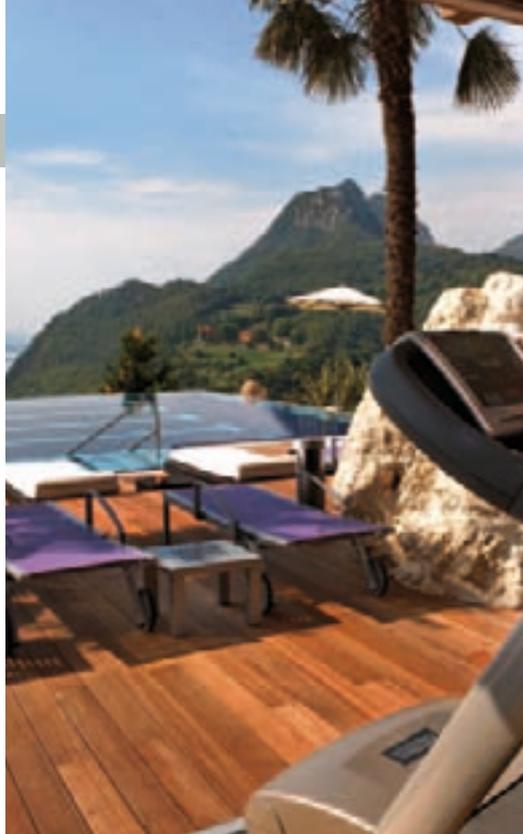
RIABILITAZIONE POSTURALE

metodo Back School e McKenzie

€ 45 (durata 40 min.)

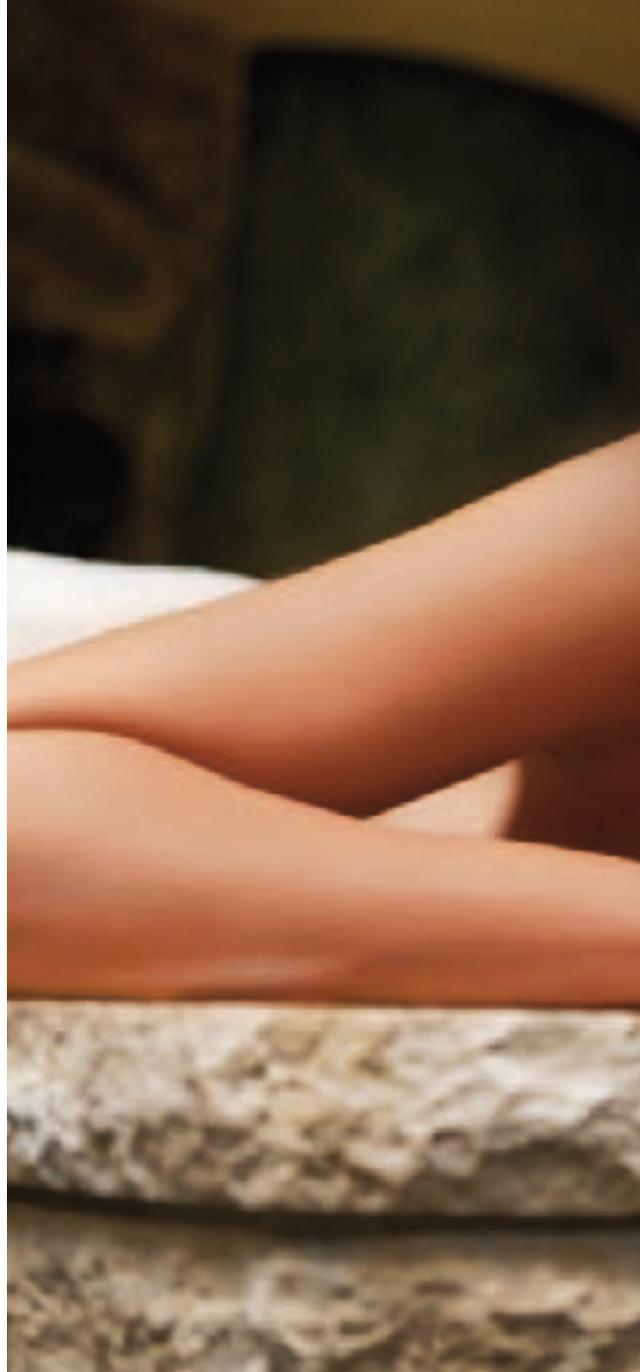
RIABILITAZIONE NEUROMOTORIA INDIVIDUALE

€ 45 (durata 40 min.)



SPA À LA CARTE

Un ricco menu *à la carte* per soddisfare ogni esigenza dei propri ospiti. Un'ampia offerta di trattamenti di talassoterapia viso e corpo, massaggi della tradizione occidentale e orientale, trattamenti di estetica professionale internazionale con l'utilizzo delle più innovative apparecchiature estetiche non invasive e sensuali rituali per riscoprire l'armonia tra anima e corpo attraverso la magia dei profumi e delle atmosfere d'oriente.





Talassoterapia corpo

È una terapia antichissima, le cui origini risalgono ai greci. Sfrutta l'azione sinergica delle preziose sostanze contenute nelle alghe e nei derivati marini, tra cui minerali ed oligoelementi, per regalare al corpo bellezza e forma. La talassoterapia dona inoltre un sorprendente risultato sulla ritenzione idrica e sugli inestetismi della cellulite, grazie al miglioramento della circolazione ed all'azione detossinante sui tessuti.

RITUALI DI PUREZZA THALGO

Per preparare e levigare la pelle, eliminare le impurità in profondità e donare dolcezza e luminosità.

Gommage acquatico esfoliante
€ 45 (durata 30 min.)

Preludio marino
€ 95 (durata 60 min.)

TRATTAMENTI MARINI THALGO

Per gli amanti della Talassoterapia, per ritrovare benessere e vitalità. Tutti i trattamenti marini vengono effettuati nella vasca Cocoon, la più recente innovazione nel campo delle attrezzature SPA, che favorisce la rimessa in forma del corpo grazie alla sauna di vapore, agli infrarossi e alla Doccia Vichy (coadiuvanti del dimagrimento localizzato e degli inestetismi della cellulite; favoriscono la riduzione dello stress).

Body wrap con alghe micro éclatées Thalgo tonificante, snellente, detox e relax
€ 95 (durata 60 min.)

Fango marino naturale al 100% del Mar Morto
€ 105 (durata 75 min.)

Body wrap con alghe e calcio marino
Ideale per giovani mamme, per ritrovare la forma
€ 80 (durata 45 min.)

IMPACCHI CON FANGHI AROMATICI LEFAY SPA

Il Potere del Cielo e della Terra

Realizzati con argille ricche di solfati e morillonite, per un'azione osmotica, detossinante ed antiossidante.

Impacco con fango aromatico
Drenante, rassodante, anticellulite
€ 80 (durata 45 min.)

BAGNI MARINI

Lago Salino

La Luna nel Lago

L'elevata temperatura di questo splendido lago salino, circa 36°-38 °C, permette al corpo di assorbire gli oligoelementi e i minerali del sale marino disciolto nell'acqua. Ha un effetto drenante, disintossicante e rilassante. Durata 30 minuti da alternarsi tra bagno e relax.

€ 20 a persona / (€ 80 a coppia, uso esclusivo)

Bagno alle alghe microéclatées Thalgo

snellente, drenante, rilassante e per la circolazione

€ 40 (durata 20 min.)

Idro-aromaterapia in Vasca Florida

con i bagni aromatici Lefay SPA *Il Latte e gli Dei* per l'epidermide secca e disidratata

€ 40 (durata 20 min.)

Bagno di vapore in Cocoon

con oli essenziali e cromoterapia

€ 50 (durata 25 min.)

TRATTAMENTI RIDUCENTI E RIMODELLANTI THALGO

Aromaceane snellezza e tonificazione

€ 95 (durata 75 min.)

Aromaceane riducente localizzato LC24

€ 80 (durata 60 min.)

Avvolgimento ipotermico drenante-circolatorio

€ 70 (durata 50 min.)

Seno perfetto

€ 80 (durata 60 min.)



Massaggi della Tradizione Occidentale

LEFAY *Gocce di Lago*

Massaggio di benvenuto realizzato per immergervi nelle essenze tipiche del Lago di Garda. Il prezioso olio d'oliva Lefay, arricchito dalla fresca essenza di limone e lavanda, penetra e nutre la pelle rendendola luminosa e morbida grazie ad un massaggio avvolgente e rilassante.

€ 80 (durata 50 min.)

LEFAY *Terra e Cielo*

Massaggio a quattro mani eseguito da due operatori che effettuano simultaneamente un massaggio modellante e rilassante al viso e un massaggio di riflessologia plantare.

€ 90 (durata 25 min.)

BACKRELAX

Decontratturante per il dorso. Rilassa la muscolatura e favorisce il riallineamento della colonna vertebrale, donando un immediato sollievo.

€ 45 (durata 25 min.)

ANTI-STRESS

Stimola gli strati profondi dei tessuti, riattiva la circolazione sanguigna e linfatica, scioglie muscoli ed articolazioni e agisce sulla respirazione, donando un profondo senso di relax.

€ 80 (durata 50 min.)

CALIFORNIANO

Gli sfioramenti e i movimenti fluidi ed avvolgenti di questo massaggio fasciano l'intera superficie del corpo, liberano la mente dai pensieri, tonificano e agiscono sul sistema muscolare, sciogliendo le contratture e rendendo più elastiche le articolazioni.

€ 80 (durata 50 min.)

AROMAMASSAGE

Le avvolgenti manualità di questo massaggio, unite a un mix di oli essenziali purissimi, donano al corpo un profondo benessere. Ogni mix di oli essenziali, formulato dai nostri esperti, è personalizzato sulla base delle esigenze del singolo individuo.

€ 80 (durata 50 min.)

CONNETTIVALE

Riattiva la circolazione e migliora il trofismo dei tessuti grazie alle manovre di scollamento profondo del tessuto connettivo. La pelle torna elastica e compatta ed il corpo ritrova leggerezza. Ottimo l'abbinamento con avvolgimenti di alghe e fanghi.

€ 80 (durata 50 min.)

Tutti i massaggi possono essere effettuati in coppia all'interno delle nostre SPA Suite e, nel periodo estivo, nei gazebo esterni di fronte ad una meravigliosa vista lago.

EMOLINFATICO

Migliora la circolazione del sangue ed ha una spiccata azione drenante. È ideale per rimodellare la silhouette e donare leggerezza al corpo. Ottimo l'abbinamento a trattamenti di talassoterapia.

€ 80 (durata 50 min.)

CANDLE MASSAGE

Lasciatevi coccolare dalla piacevole sensazione delle gocce del fluido burro vegetale che arriva sulla vostra pelle con un dolce calore. Scioglie le tensioni, dona al corpo nuove e piacevoli emozioni.

€ 90 (durata 60 min.)

TRATTAMENTI PRE MAMAN

Trattamenti specifici sia per le donne in dolce attesa sia durante il periodo dell'allattamento. Sono dedicati a questo periodo di trasformazione del corpo femminile e permettono di ritrovare velocemente la forma, con una pelle idratata, elastica e nutrita.

Massaggio all'olio di oliva Lefay
idratante, drenante

€ 80 (durata 50 min.)

Massaggio Gambe Leggere

€ 40 (durata 30 min.)



Massaggi della Tradizione Orientale

TUINA

Forma antichissima di massaggio che si basa sui fondamenti della Medicina Classica Cinese. Le molteplici manualità offrono un efficace riequilibrio del corpo e il recupero energetico. Aiuta a rafforzare il sistema immunitario e a migliorare la circolazione sanguigna. Ideale in abbinamento alla fitoterapia e all'agopuntura.
€ 90 (durata 50 min.)

SHIATSU

È l'arte del "curare con il tocco delle dita". Tutti conosciamo il potere di una carezza, di un abbraccio, di un massaggio, azioni che possono alleviare stati di angoscia, di sconforto e condizioni di forte dolore fisico. Lo shiatsu dona un immediato benessere e induce uno stato di completo rilassamento riequilibrando i centri energetici del corpo.
€ 90 (durata 50 min.)

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Terapia naturale preventiva secondo cui ogni organo ha un suo punto corrispondente in altre zone del corpo che, opportunamente sollecitate, agiscono sull'organo stesso, permettendogli di reagire in modo automatico e involontario. La pressione e il massaggio su determinati punti del piede, detti *mappe*, donano un profondo equilibrio energetico, fisico e mentale.
€ 80 (durata 50 min.)

LOMI LOMI

Questo massaggio appartiene all'antica tradizione hawaiana, si effettua attraverso movimenti definiti "Hula", manipolazioni lunghe, quasi sfioramenti, che alternano ritmo e intensità, come una danza. Molto gradevole e rilassante, allevia lo stress accrescendo l'energia del corpo.
€ 110 (durata 60 min.)

STONE THERAPY

Si effettua con pietre calde che donano al corpo un rilassamento senza pari, sciogliendo le contratture e riequilibrando i centri energetici del corpo.
€ 130 (durata 70 min.)

AYURVEDA

Abhyanga

Massaggio corpo leggero ed avvolgente che rafforza il sistema immunitario e procura benessere a tutto il corpo, riequilibrando i centri energetici.
€ 80 (durata 50 min.)

Kerala

Massaggio viso/corpo energizzante ed avvolgente, le cui particolari manualità sul cuoio capelluto alleviano lo stress e rilassano i muscoli del collo. La pelle ritrova luminosità e i tessuti acquistano compattezza e tonicità.
€ 110 (durata 75 min.)



Shirodhara - flusso di olio

Un filo d'olio scende delicatamente sulla fronte, regalando una sensazione di pace e serenità. Liberando mente e corpo dalle tensioni, migliora la qualità del sonno e rigenera la pelle del viso. Si abbina al massaggio Abhyanga per riequilibrare l'armonia di corpo e mente.
€ 115 (durata 75 min.)

Pinda – Sweda

Il corpo viene cosparso d'olio e successivamente viene tamponato con i "Pinda", sacchetti caldi contenenti particolari miscele di spezie, erbe e cereali. Allevia i disturbi reumatici, migliora il sonno e rinvigorisce il corpo.
€ 130 (durata 75 min.)

Udvaartana

Trattamento ayurvedico dalla dolce e leggera purificazione che disintossica, rilassa e riduce. Si esegue con polveri di fiori, frutta, piante, spezie e radici, mescolate con olio di sesamo. Crea un peeling naturale svolgendo un'intensa azione nutriente e protettiva sui tessuti atonici, migliora la qualità della pelle e favorisce la circolazione.
€ 80 (durata 50 min.)

Rituali Viso

RITUALI PUREZZA

per lui e per lei
€ 85 (durata 75 min.)

per lui e per lei short
€ 65 (durata 40 min.)

RITUALI NORMALIZZANTI

Purificante, calmante,
ossigenante e nutriente
€ 95 (durata 60 min.)

RITUALI ANTI ETÀ

Prime rughe, rassodante, puro collagene
€ 120 (durata 75 min.)

Anti age, trattamento agli ormoni di alghe
€ 140 (durata 75 min.)

Massaggio modellante viso
€ 50 (durata 30 min.)

RITUALI SPECIFICI

Trattamento rivitalizzante occhi
€ 85 (durata 50 min.)

Viso e Corpo con Apparecchiature Estetiche

OSSIGENOTERAPIA

Rappresenta la nuova frontiera nel trattamento della pelle; grazie ad un concentratore di ossigeno iperbarico vengono veicolati negli strati cutanei profondi principi attivi quali l'acido ialuronico, staminali, vitamine e antiossidanti. La tecnica è indolore, non ha controindicazioni e non lascia segni. I benefici sono visibili e immediati:

- riduzione di discromie e rughe
- cura dell'acne e della rosacea
- coadiuvante della rottura dei capillari
- miglioramento texture cutanea

Ossigenoterapia viso

€ 150 (durata 50 min.)

€ 350 Ciclo di 3 sedute

Tattamento viso staminali

€ 170 (durata 50 min.)

€ 390 Ciclo di 3 sedute

Tattamento viso staminalcell + ialuronico

€ 240 (durata 85 min.)

€ 550 Ciclo di 3 sedute

DELIGHT L880

ESTETICA VIBRAZIONALE VISO CORPO

L'estetica vibrazionale Delight L880 si basa sulla comunicazione ed interazione tra energia luminosa e tessuti. Grazie all'utilizzo del Led atermico, indolore e non invasivo, viene applicata una luce infrarossa (invisibile) sul corpo e sul viso. Le cellule assorbono la luce, permettendo così il ripristino energetico e il ringiovanimento.

APPLICAZIONI VISO

A seconda del trattamento desiderato elimina le macchie dell'età, rigenera la pelle, permette il ringiovanimento (rughe del viso e del collo), tratta le pelli sensibili, l'acne e la couperose.

Tattamento anti-aging lifting

€ 160 (durata 75 min.)

Tattamento pelle sensibile e reattiva

€ 120 (durata 75 min.)

Tattamento contorno occhi/occhiaie

€ 95 (durata 50 min.)

Tattamento riequilibrante del ph

€ 95 (durata 60 min.)

Tattamento pelle acneica

€ 95 (durata 60 min.)

APPLICAZIONI CORPO

Riduce le lassità della pelle nelle zone più difficili da trattare come interno braccia e décolleté, dona tonicità ai tessuti e ai muscoli trattati (cosce, glutei e addome), diminuisce il ristagno di liquidi e dona elasticità e compattezza alla pelle soprattutto dopo perdite di peso.

Tattamento di linfodrenaggio
€ 140 (durata 60 min.)

Linfodrenaggio
€ 85 (durata 30 min.)

Tattamento inestetismi della cellulite
€ 140 (durata 60 min.)

Inestetismi della cellulite
€ 85 (durata 30 min.)

Tattamento di tonificazione
(braccia, addome, glutei, interno coscia)
€ 140 (durata 60 min.)

Tonificazione
(braccia, addome, glutei, interno coscia)
€ 85 (durata 30 min.)

Tattamento seno
€ 110 (durata 60 min.)

Tattamento Relax anti stress
(led+ massaggio 30') € 140 (durata 50 min.)

Tattamento Relax anti stress
(led+massaggio 50') € 160 (durata 70 min.)

Le applicazioni Delight L880 possono essere completate con i trattamenti di estetica energetica Lefay SPA Method specifici all'inestetismo cutaneo presentato.

PERCORSI BENESSERE CONSIGLIATI

PERFECT FACE

- 1 consulenza estetica con personalizzazione del programma
- 1 trattamento di preparazione *Unico Cielo*
- 1 trattamento anti-aging lifting con applicazione di estetica vibrazionale Delight L880
- 1 trattamento viso ossigeno

€ 350

PERFECT BODY

- 1 consulenza estetica con personalizzazione del percorso
- 1 trattamento purificante *Ricordo*
- 2 trattamenti specifici (tonificante, drenante o rassodante) di estetica vibrazionale con Delight L880
- 1 massaggio energetico Lefay specifico

€ 350

Rituali d'Oriente

È la scoperta della bellezza come armonia tra anima e corpo attraverso la magia dei profumi e delle atmosfere orientali dei nostri rituali. Le meravigliose fragranze degli oli e la purezza dei prodotti impiegati fanno di ogni trattamento un momento di esclusivo benessere: la pelle risplende, il corpo è rilassato, la mente è serena.

INDOCÉANE SPA RITUEL

Un meraviglioso viaggio sensoriale dove i profumi e i colori dell'oriente si mescolano con le ricchezze marine. Si inizia con uno speciale *Gommage sucré salé* per levigare, nutrire ed idratare la pelle con i profumi del mediterraneo, seguito da un bagno di *Latte Prezioso* vellutato e sensuale come ai tempi della Regina Cleopatra nell'antico Egitto, da un massaggio al corpo per ritrovare calma e benessere e da un trattamento finale con la *Crema Subliminale* per idratare ed avvolgere il corpo. Per la coppia il rituale viene effettuato nella Private SPA *Daphne, Apollo ed Eros*.

€ 220 a persona (durata 2 ore, 30 min.)



MÉMOIRE OCÉANE SPA RITUEL

Uno stupendo rituale che si sviluppa in quattro momenti: il *Gommage Mémoire Océane* per levigare ed avvolgere il corpo immersi nel profumo di fiori acquatici; il massaggio *Mémoire Océane* dolce come le onde del mare; bagno *Sensation Océane* immersi in una vasca con petali d'alghe e cristalli effervescenti ed un avvolgimento per il dorso con una mousse calda a base di alghe per decontrarre tutti i muscoli della schiena. Per la coppia il rituale viene effettuato nella Private SPA *Daphne, Apollo ed Eros*.

€ 220 a persona (durata 2 ore, 30 min.)

RITUALE DELL'HAMMAM

Dall'antica tradizione mediorientale, un rituale di purificazione del corpo. Si inizia con un trattamento a base di sapone nero, segue un massaggio esfoliante con il guanto "Kassa", un impacco sul corpo con il "rassul", completa il tutto un rilassante massaggio agli oli orientali profumati o al burro di Karité puro. Per la coppia il rituale viene effettuato nella Private SPA *Ovidio, Filemone e Baucci*.

€ 130 (durata 75 min.)

Beauty

RITUALE PIETRA D'ALLUME

Magico rituale per il corpo, prevede un massaggio con un preparato a base di sali d'allume finissimi immersi in olio profumato per levigare perfettamente la pelle nutrendola ed idratandola a fondo. Il tutto seguito da un piacevole massaggio rilassante con i preziosi oli orientali profumati.
€ 110 (durata 60 min.)

RITUALE AL BURRO DI KARITÈ CON OLIO D'ARGAN

Particolarmente indicato per le pelli secche, ha un effetto idratante e nutriente, lascia la pelle liscia e morbida.
€ 130 (durata 50 min.)

LEFAY SPA RITUAL MANI

Esclusivo servizio di manicure estetico che combina insieme l'azione di un delicato esfoliante a base di pietra d'allume, una maschera idratante al sesamo e una crema nutriente applicata tramite un massaggio leggero e rilassante a base di olio d'argan e un lavaggio finale con acqua di rose.
€ 80 (durata 75 min.)

LEFAY SPA RITUAL PIEDI

Si inizia con un bagno purificante al sapone nero per detergere ed ammorbidire i piedi, successivamente si esegue una pedicure estetica a cui segue l'applicazione di un prodotto esfoliante. Infine un massaggio a base di olio d'argan e maschera a base di sesamo.
€ 80 (durata 75 min.)

SERVIZI ESTETICI

Epilazione Lady	
Epilazione Gentleman	
Manicure	€ 35 (durata 50 min.)
Pedicure estetica	€ 45 (durata 50 min.)
Pedicure curativa	€ 55 (durata 60 min.)
Rituali mani	€ 80 (durata 75 min.)
Rituali piedi	€ 80 (durata 75 min.)
Solarium	€ 12 (max. 12 min.)

MAKE-UP

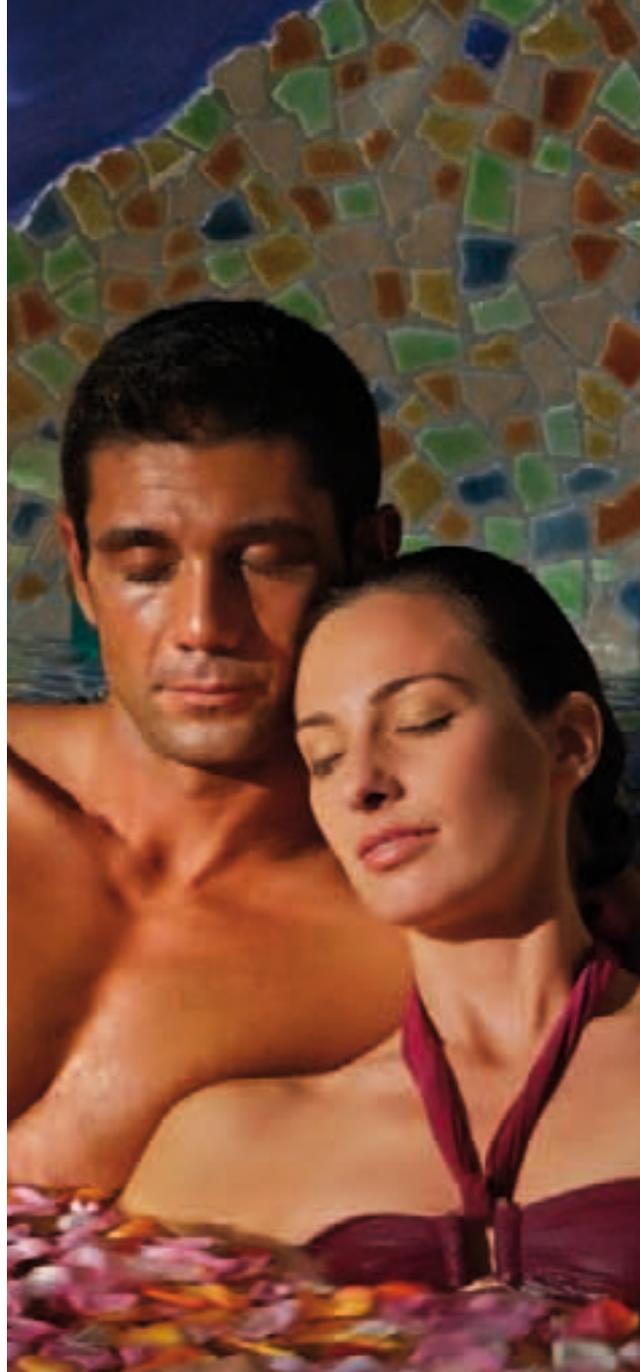
Tintura delle ciglia	€ 30 (durata 30 min.)
Curvatura semipermanente delle ciglia	€ 60 (durata 50 min.)
Day make up	€ 60 (durata 40 min.)
Evening make up	€ 70 (durata 50 min.)

PARRUCCHIERE

Balayages	€ 100
Colore capelli	€ 70
Gloss lucidante	€ 30
Meches	€ 120
Piega long	€ 40
Piega short	€ 30
Taglio Donna e Uomo	€ 50
Trattamento Purificante del Cuoio capelluto	€ 50
Trattamento Ristrutturante del Capello	€ 90

PER LA COPPIA

I trattamenti Lefay SPA dedicati alla coppia rappresentano una sublime esperienza per vivere insieme al proprio partner momenti preziosi, ritrovando amore e armonia.



Private SPA

Ispirate alla mitologia greca e romana, le due splendide Private SPA Lefay sono caratterizzate da ambientazioni e percorsi benessere da condividere insieme, per assaporare la piacevolezza dei trattamenti nel più assoluto relax: sentire il caldo abbraccio di un massaggio, fluttuare nella grande vasca perlage, lasciarsi andare con la mente tra i profumi dei trattamenti e gustare le specialità abbinare ai percorsi.

Nelle Private SPA è inoltre possibile creare percorsi di coppia personalizzati (per informazioni rivolgersi alla Reception SPA).



Trilogia *Ovidio, Filemone e Bauci*

Richiama il mito di Filemone e Bauci, che accolsero gli Dei nella loro umile dimora ricevendo come ricompensa un tempio e la promessa che sarebbero rimasti insieme per sempre, diventando due meravigliosi alberi. I rituali ricordano la gioia, la semplicità e il calore dell'accoglienza e regalano una sensazione di grande serenità.



Prezzo per la coppia € 530
Durata complessiva del percorso
2 ore, 30 minuti

La Private SPA *Ovidio, Filemone e Bauci* viene proposta anche nella versione "Short" (*Grotta degli Dei, Massaggio all'olio d'oliva Lefay e Momento di relax e gourmet*)

Prezzo per la coppia € 350
Durata complessiva del percorso
1 ora, 30 minuti

RITUALE DI BENVENUTO LEFAY

TRATTAMENTO LEVIGANTE AI SEMI DI ALBICOCCA

Una ricetta antica per rendere la pelle luminosa e vellutata. I semi di albicocca, arricchiti dalle vitamine e dalle sostanze funzionali di questa morbida mousse, levigano la pelle rendendola tonica e setosa.

LA GROTTA DEGLI DEI

La grotta, realizzata interamente in pietra, sprigiona getti di vapore arricchiti da essenze di piante e fiori di montagna. Oltre a purificare il corpo, svolge un'azione benefica alle vie respiratorie ed è tonificante per i tessuti.

MASSAGGIO ALL'OLIO DI OLIVA LEFAY

Un avvolgente massaggio effettuato con olio d'oliva purissimo e fagottini caldi di erbe profumate; rilassa il corpo e distende la mente. Il calore decontrae i muscoli e stimolando la circolazione e le erbe profumate risvegliano i sensi.

MOMENTO DI RELAX CON GOURMET OVIDIO

Per rendere ancora più piacevole questo percorso, il relax è accompagnato da un cocktail analcolico alla frutta e biscotti alle noci e miele.

Trilogia *Daphne, Apollo ed Eros*

RITUALE DI BENVENUTO LEFAY

SPLENDORE DIVINO PER LUI E PER LEI

Dedicato al viso: una delicata esfoliazione unita ad un massaggio tonificante e distensivo restituiscono splendore alla pelle; la maschera finale dona un' incredibile morbidezza migliorando l'idratazione e lasciando la pelle vellutata come un petalo di rosa.

IL LAGHETTO DELLE NINFE

Ci si immerge in un'atmosfera romantica e sensuale, circondati dalla tenue luce delle candele e da petali di rose profumati che sfiorano dolcemente la pelle. L'acqua, arricchita con preziosi oli essenziali dalle proprietà benefiche, rilassa la mente eliminando stress e stanchezza.

IL MASSAGGIO DI DAPHNE

Dedicato alla dolcezza di Daphne, questo massaggio all'olio di frutti dal profumo inebriante rievoca atmosfere bucoliche e prati fioriti. Le dolci manualità, come onde che si propagano nell'acqua, riportano il corpo e la mente in uno stato di assoluto relax.

MOMENTO DI RELAX E GOURMET DI DAPHNE APOLLO ED EROS

Questo percorso romantico e rilassante è completato da un delizioso cocktail analcolico, l'*Ambrosia di Cupido Lefay* e da piccole golosità preparate dallo Chef.

È ispirata alla leggenda della bellissima Daphne di cui Apollo, dio del Sole, si innamorò perdutamente dopo averla vista immersa nelle limpide acque di un lago circondato da fiori candidi e profumati.



Prezzo per la coppia € 530

Durata complessiva del percorso

2 ore, 30 minuti

La Private SPA *Daphne, Apollo ed Eros* viene proposta anche nella versione "Short" (*Il Laghetto delle Ninfe, il Massaggio di Daphne e Momento di relax e gourmet*)

Prezzo per la coppia € 350

Durata complessiva del percorso

1 ora, 30 minuti

Rituali per la Coppia

CANDLE MASSAGE IN SPA SUITE

Un sensuale rituale di coppia in cui vengono coinvolti tutti i sensi: la luce emanata dalla candela crea l'atmosfera e agisce come cromoterapia mentre il suo profumo (aromaterapia) predispone al relax. Un'indimenticabile esperienza da condividere con il proprio partner.

€ 180 a coppia (durata 60 min.)

INDOCEANE SPA RITUEL

Un meraviglioso viaggio sensoriale da vivere assieme al proprio partner nell'intimità della Private SPA *Daphne, Apollo ed Eros*, dove tutti i trattamenti vengono effettuati simultaneamente. Si inizia con uno speciale *Gommage sucré salé* per levigare, nutrire ed idratare la pelle, segue un bagno di *Latte Prezioso* vellutato e sensuale, un massaggio al corpo per ritrovare calma e benessere ed un avvolgimento finale con la *Crema Subliminale* per idratare ed avvolgere il corpo.

€ 440 a coppia (durata 2 ore, 30 min.)

MÉMOIRE D'OCEANE SPA RITUEL

Un viaggio sensoriale da condividere con il proprio partner all'interno della Private SPA *Daphne, Apollo ed Eros*. Inizia con il *Gommage Mémoire Océane* per levigare ed avvolgere il corpo immersi nel profumo di fiori acquatici, poi il massaggio *Mémoire Océane*, dolce come le onde del mare, il bagno *Sensation Océane* immersi in una vasca con petali d'alghie e cristalli effervescenti ed infine un avvolgimento per il dorso con una mousse calda a base di alghie per decontrarre tutti i muscoli.

€ 440 a coppia (durata 2 ore, 30 min.)

LA LUNA NEL LAGO EXCLUSIVE

Uno splendido lago salino riservato alla coppia la cui atmosfera suggestiva regala la magia del chiaro di luna sul lago. L'acqua ricca di sali consente al corpo di fluttuare dolcemente ed ha un effetto drenante; infine è molto utile alle vie respiratorie.

€ 80 per la coppia (durata 30 min.)



INFORMAZIONI UTILI

PRENOTAZIONI E CLAUSOLE DI ANNULLAMENTO TRATTAMENTI E PACCHETTI

Per poter garantire la disponibilità dei trattamenti desiderati, vi preghiamo di prenotarli in anticipo, la Reception SPA è sempre a vostra disposizione al numero 0365 241871. Qualora vi sia la necessità di annullare la prenotazione di un trattamento si prega di avvisare entro le 4 ore precedenti, nel caso di pacchetti e programmi entro le 72 ore. Contrariamente i trattamenti, il pacchetto o il programma verranno addebitati.

COSA PORTARE

Al momento del check-in vi sarà consegnata una SPA Bag contenente: un pareo per le saune e un telo piscina. Vi consigliamo inoltre di portare una tuta e delle scarpe da ginnastica per le attività di fitness e i percorsi esterni.

Vi chiediamo gentilmente di presentarvi in accappatoio alla Reception SPA almeno 10 minuti prima dell'inizio del trattamento.

NORME DI COMPORTAMENTO

La SPA è il tempio del benessere e della tranquillità. Per il vostro relax vi chiediamo di non utilizzare telefonini o apparecchi elettronici. Gli ospiti con problematiche di salute, quali alta pressione, problemi cardiaci etc. e le signore in stato di gravidanza sono pregati di compilare il modulo relativo allo stato di salute o di consultare la Reception SPA prima di prenotare i trattamenti.

OGGETTI SMARRITI E DANNI

Lefay Resort & SPA Lago di Garda non risponde in caso di oggetti smarriti o danni a oggetti personali e di valore. Per questo motivo suggeriamo di non lasciare gli stessi incustoditi. Tuttavia in caso di ritrovamento di oggetti smarriti, gli stessi verranno consegnati alla Reception principale.



HEALING HOTELS
OF THE WORLD



Lefay Resort & SPA Lago di Garda
Via Feltrinelli, 118
25084 Gargnano (BS) - Italia

Prenotazioni: +39 0365 241800
Lefay SPA: +39 0365 241871

reservation@lefayresorts.com
spa@lefayresorts.com

www.lefayresorts.com
www.lefayshop.com

