

LEFAY CLUB

Per trovare se stessi
non è necessario andare lontano

Gentili Ospiti,

la stagione estiva è ormai alle porte ed il Lago di Garda si trasforma, si riempie di colori brillanti e di profumi intensi. In questa terza edizione del Magazine Lefay Club siamo lieti di presentarvi le numerose novità che vi attendono a Lefay Resort & SPA Lago di Garda. In particolare quest'anno l'offerta Lefay SPA si è arricchita di nuovi trattamenti, quali il massaggio "Gocce di Lago" per riscoprire i sapori e le essenze del territorio e di esclusivi percorsi dedicati alla bellezza di viso e corpo, effettuati con apparecchiature estetiche di nuova generazione ad altissima efficacia.

Sfogliando questo numero troverete un interessante approfondimento del nostro Comitato Scientifico sul concetto di massaggio in ottica energetica, uno degli elementi base del nostro innovativo Lefay SPA Method e due esclusive ricette Lefay Vital Gourmet a base di pomodoro, pensate dai nostri Chef e dal nostro Barman, per portare sulla vostra tavola i sapori e i profumi della primavera. Infine troverete gli eventi, le novità Lefay e le nostre imperdibili offerte soggiorno 2011.

Con l'augurio di potervi accogliere nuovamente a Lefay Resort & SPA Lago di Garda vi auguro una buona lettura.

Alcide Leali Jr.
Managing Director





Professor Maurizio Corradin
Medico-chirurgo
Specialista in medicina dello sport
Docente di agopuntura,
medicina cinese e fitoterapia

Il massaggio nell'ottica energetica

Il massaggio, insieme all'agopuntura e alla fitoterapia, è una parte integrante della medicina cinese. Le documentazioni sui massaggi iniziano nel 2600 a. C., secolo in cui vissero alcuni dei maggiori e leggendari esperti in questo campo (Qi Bo, Dai Ji e Yu Fu).

Il massaggio energetico si effettua lungo i meridiani stimolando, spesso, gli stessi punti di agopuntura su cui noi medici applichiamo gli aghi. Già nei classici di agopuntura (II secolo avanti Cristo) si ricordava l'importanza di questa tecnica per regolarizzare la circolazione delle più importanti sostanze del corpo, quali energia e sangue.

In generale si parla di Massaggio Tui Na, dove Tui significa premere e Na afferrare. Le tecniche di massaggio utilizzate sono numerosissime; ve ne sono 8 di principali quali ad esempio il Tui Fa "stile di Spinta", il Na Fa "tecnica di afferrare", il An Fa "tecnica di pressione" e accanto a queste ve ne sono almeno altre 30 di accessorie. A Lefay Resort & SPA Lago di Garda abbiamo elaborato degli speciali ed originali massaggi che hanno lo scopo di aiutare la regolazione energetica sia in presenza di tensioni emotive, sia nelle situazioni di stress, di alterazione posturale o di sovrappeso.

Accanto alle tecniche di massaggio Tui Na abbiamo elaborato anche massaggi che oltre a considerare l'assetto energetico utilizzano anche metodiche di tipo occidentale (sfioramento, impastamento, ecc). Prendiamo ad esempio il

massaggio energetico viso chiamato "Derma di Luce": è un trattamento eseguito con tecniche occidentali che ha lo scopo – seguendo le indicazioni energetiche classiche – di "illuminare" la pelle del viso.

Sempre in questa ottica ed utilizzando metodiche occidentali abbiamo da poco ultimato la preparazione del "Massaggio dell'Imperatore". Si tratta di un massaggio della durata di un'ora e mezza che si effettua sul viso e sul corpo. È un massaggio energetico "rilassante e regolarizzante" costituito da diverse fasi.

Innanzitutto si stimolano quel complesso di muscoli che costituiscono la muscolatura posturale (fase del risveglio). Poi si tratta – con diverse tecniche – il dorso, dove sono presenti i punti di regolazione dei diversi organi della medicina cinese (fase della tonificazione). Poi si tratta il cranio, che in epoca Ming (1300 – 1600) aveva lo scopo di regolarizzare tutto l'assetto energetico dell'organismo (fase della regolazione). Poi il viso con lo scopo di attivarne la circolazione energetica in relazione con le diverse fasi della natura (fase dell'equilibrio). Infine la parte anteriore del corpo dove, come nella notte, l'energia rientra per poi ripartire nel giorno successivo (fase del recupero).

È un trattamento che accanto al rilassamento permette di recuperare il rapporto con il proprio corpo, spesso dimenticato dagli innumerevoli impegni quotidiani.

Salmerino in pasta fillo su tartare di patate e pomodori

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 filetti di salmerino da 100 gr.
- 200 g. di pomodori pelati e tagliati a cubetti
- 1 pomodoro pelato
- 100 g. di patate tagliate a cubetti
- 80 g. di pasta fillo
- Sale, pepe, olio extravergine d'oliva Lefay Vital Gourmet



PREPARAZIONE

Togliere la pelle al salmerino, tagliarlo a metà, salare e pepare.

Tagliare a julienne la pasta fillo ed avvolgerci il salmerino.

Far rosolare i cubetti di pomodoro in olio extravergine d'oliva per 10 minuti, salare e pepare. Eseguire lo stesso procedimento anche per i cubetti di patate e lasciarli rosolare per 15 minuti, salare e pepare.

Unire i cubetti di pomodoro senza liquido alle patate; il liquido dei pomodori verrà utilizzato successivamente per realizzare la vinaigrette. Friggere il salmerino in olio d'oliva per ca. 3 minuti e far riposare 3 minuti a 80 gradi.

Tagliare a fette il pomodoro pelato, stenderlo su un piatto tipo a carpaccio, disporre sulle fette la tartare di patate e pomodoro aiutandosi con uno stampo di metallo rotondo.

Aggiungere il salmerino avvolto nella pasta fillo. Preparare una vinaigrette con il liquido di pomodoro, l'olio extravergine d'oliva, sale e pepe e condire le fette di pomodoro.

Infine, guarnire con basilico.

L'olio extravergine d'oliva

L'olio extravergine d'oliva è l'elemento principe della cucina Lefay Vital Gourmet e rappresenta, per tradizione alimentare e legame con il territorio, uno dei prodotti fondamentali della dieta mediterranea. Gli oli extravergine d'oliva Lefay Vital Gourmet vengono prodotti nelle aziende agricole Lefay



sul Lago di Garda e in Toscana, dove le olive vengono raccolte a mano e molite entro le ventiquattro ore dalla raccolta per preservarne tutte le qualità organolettiche ed esaltarne i profumi. La produzione comprende il **Cuvée Lago**, un olio prodotto con olive raccolte sulle Colline Moreniche del Lago di Garda Occidentale e il **Toscana**, prodotto nella Maremma Toscana. Il meglio della raccolta viene poi riservato alla prestigiosa collezione "**Monocultivar**", un tritico di oli prodotti con i cru più prestigiosi di ogni zona. **L'olio Lefay Vital Gourmet è acquistabile on line su www.lefayshop.com**

La Leggerezza nell'Essere Il Pomodoro in Medicina Cinese

Dott. Maurizio Corradin

Il pomodoro è un frutto che appartiene alla famiglia delle solanacee (come il tabacco e la melanzana). È un alimento poco calorico (17 Kcal\100gr) che si sta dimostrando molto interessante come fornitore di sostanze antiossidanti. È un alimento acquoso (93-96% di acqua) che contiene piccoli quantitativi di zuccheri (2%), di proteine ed aminoacidi (1%) ed ancor meno di grassi (0,2%). Ha un buon contenuto di sali minerali, di vitamine (specialmente C, K, PP e provitamina A) mentre la quantità di sostanze insolubili (fibra ecc) è circa dell'1%. Contiene anche acidi deboli (malico e citrico) che lo rendono alimento alcalinizzante ottimo nella stagione estiva e per combattere gli eccessi di scorie azotate.

Ma l'elemento caratterizzante e che ne determina le proprietà "farmacologiche" è il licopene. Questa sostanza si trova soprattutto nella frutta e nella verdura di colore rosso (o rosa), come appunto i pomodori, ma anche nelle angurie, nel

pompelmo rosa e nelle albicocche. In particolar modo, il licopene dei pomodori rappresenta l'85% del licopene assunto normalmente con la dieta. È una delle sostanze maggiormente antiossidanti e "contrastata" lo sviluppo dei tumori; inoltre, impedendo la trasformazione di una delle sostanze del sangue (impedisce o rallenta l'ossidazione delle lipoproteine LDL) ha un'azione protettiva contro le malattie cardiovascolari.

In generale si può affermare che il pomodoro attiva la motilità gastrica e svolge un'azione antiossidante.

Anche per la Medicina Cinese il pomodoro svolge un'azione simile. I classici, infatti, ricordano che questo alimento dal sapore complesso (acido e dolce) caratteristicamente un po' freddo, produce i Liquidi del corpo appagando la sete, tonifica lo stomaco e favorisce la digestione, accelerandone il transito. È un alimento diuretico e rinfrescante, perfetto ingrediente per un cocktail d'aperitivo.

Cocktail al pomodoro

May Mery, dal nostro barman Lefay

Direttamente dalla fantasia del nostro barman un cocktail a base di pomodoro. Ideale per un aperitivo esclusivo e rinfrescante.

Ingredienti

- 4 cl. di Dry Sherry
- 15 cl. di succo di pomodoro
- 0.5 cl. di salsa di soia
- 6 foglie di basilico fresco
- Sale e pepe

Preparazione

Il Cocktail May Mery si prepara direttamente in un bicchiere alto, tipo tumbler, con un po' di ghiaccio.

Versare la salsa di soia e aggiungere le 6 foglie di basilico. Pestare tutto bene con un pestello. Aggiungere il succo di limone, il succo di pomodoro e Dry Sherry.

Salare e pepare leggermente.

Infine guarnire con un gambo di sedano.

Primo SPA-Resort certificato
Green Globe in Sud Europa

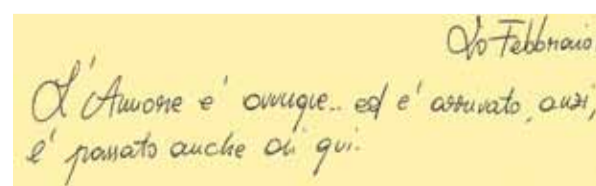
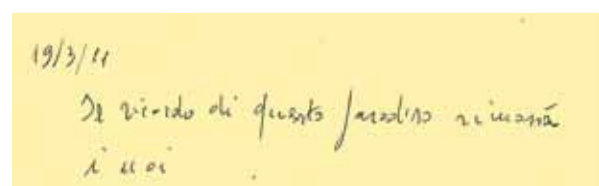
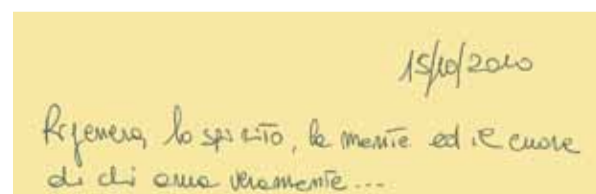
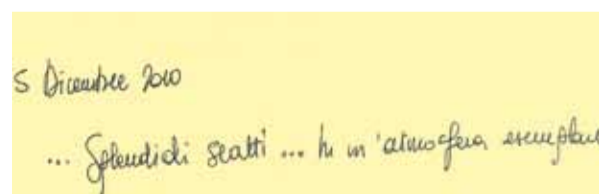
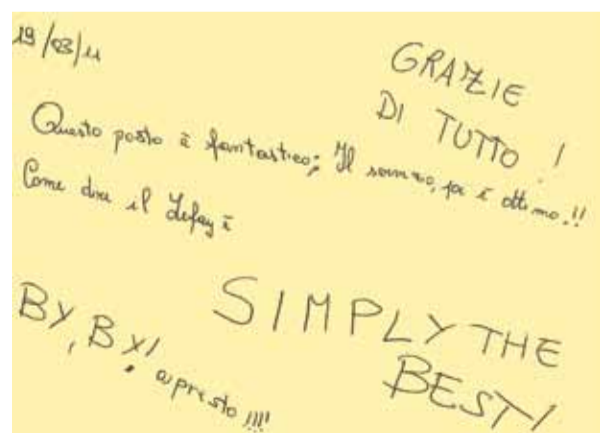
Lefay Resort & Spa Lago di Garda è la prima struttura benessere in Sud Europa ad ottenere la prestigiosa certificazione ambientale Green Globe, ente di certificazione riconosciuto a livello internazionale con sede in California, USA, rappresentato in oltre 83 paesi in tutto il mondo. Green Globe è il primo programma di certificazione mondiale ad aver sviluppato Indicatori Internazionali di riferimento per le strutture operanti nel settore benessere, i quali si possono raggruppare in 3 macro-categorie:

- **il sistema di management sostenibile dell'azienda** che include il progetto architettonico e di design eco-sostenibile e la strategia di comunicazione ambientale;
- **aspetti socio economici** quali l'impegno in iniziative sociali e culturali e il supporto nello sviluppo dell'occupazione della popolazione limitrofa e delle imprese locali;
- **aspetti ambientali** quali la riduzione del consumo energetico, idrico e delle risorse naturali, la gestione dei rifiuti e delle sostanze inquinanti ecc.

Liliana Leali, Presidente di Lefay Resorts, afferma: "Uno dei nostri obiettivi è quello di ridurre al minimo l'impatto della nostra attività economica sull'ambiente, sia in fase progettuale che gestionale, in quanto la responsabilità sociale ed ambientale è uno dei valori più importanti della nostra filosofia aziendale. In tal senso, il primo sforzo per raggiungere

l'ecosostenibilità è stato compiuto già in fase progettuale con una bio-architettura che ha permesso una perfetta integrazione morfologica ed architettonica nel paesaggio, a cui si aggiungono un **importante investimento negli impianti tecnici, l'implementazione di software gestionali** per il risparmio energetico ed idrico e **un'attenta politica ambientale** nella gestione dei rifiuti e nella **sensibilizzazione nei confronti degli ospiti.**" Ad oggi la quota di fonti di energia rinnovabili a Lefay Resort & SPA Lago di Garda si attesta intorno al 93% per la produzione di energia termica destinata a riscaldamento, produzione di acqua calda e piscine; 100% per il raffreddamento degli ambienti e la purificazione dell'aria, di cui il 75% prodotto internamente, 100% per la produzione di energia elettrica, di cui il 60% prodotto internamente. Grazie all'impiego di fonti di energia rinnovabili e tecnologie innovative il Resort ha ridotto le emissioni di CO₂ fino a 1.130 tonnellate all'anno.

La certificazione Green Globe insieme alla certificazione ambientale ISO 14001, alla certificazione di qualità ISO 9001 e al prestigioso "Premio all'Innovazione Amica dell'Ambiente" ottenuto nel 2009 sono la testimonianza tangibile dell'impegno di Lefay nello sviluppo sostenibile e ne fanno il benchmark di riferimento nel settore benessere in ambito europeo.

LE VOSTRE
EMOZIONI

Novità 2011

Per il nuovo anno 2011 abbiamo arricchito l'offerta benessere Lefay SPA con un innovativo programma bellezza viso e corpo, con trattamenti bellezza effettuati con apparecchiature estetiche di nuova generazione ad altissima efficacia e con esclusivi massaggi, volti al recupero energetico e alla riscoperta dei sapori e delle essenze del Lago. Nella sezione Medical abbiamo introdotto nuovi trattamenti di fisioterapia e check-up medici con analisi cliniche specialistiche e percorsi clinici personalizzati dedicati alla salute.

Nuovi trattamenti estetici con apparecchiature

Lefay SPA propone innovativi trattamenti estetici personalizzati, dedicati alla bellezza del viso e del corpo effettuati con la più avanzata tecnologia estetica non invasiva, in particolare:

OSSIGENOTERAPIA PER IL VISO

La nuova frontiera nel trattamento della pelle che, grazie ad un concentratore di ossigeno iperbarico, permette di veicolare 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:

- il miglioramento della texture cutanea
- la riduzione delle rughe e delle discromie cutanee
- la cura dell'acne e della rosacea
- coadiuvante della rottura dei capillari.

ESTETICA VIBRAZIONALE VISO CORPO

Effettuata con l'esclusivo macchinario 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.

A seconda del trattamento desiderato Lefay SPA offre numerose applicazioni per il viso e per il corpo con diversi obiettivi:

- eliminazione delle macchie dell'età
- rigenerazione della pelle del viso
- ringiovanimento (rughe del viso e del collo)
- cura delle pelli sensibili, dell'acne e della couperose
- riduzione della lassità della pelle (interno braccia e décolleté)
- tonificazione dei tessuti e dei muscoli (cosce, glutei e addome)
- diminuzione del ristagno di liquidi
- maggiore elasticità e compattezza della pelle soprattutto dopo perdite di peso.

Massaggi

MASSAGGIO DELL'IMPERATORE

RILASSANTE DEL CRANIO E DELLA CERVICALE

È un massaggio 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.)

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

Questo massaggio viene svolto a quattro mani ed è eseguito da due operatori che effettuano simultaneamente un massaggio modellante e rilassante al viso e un massaggio di riflessologia plantare.

€ 90 (durata 25 min.)

TRATTAMENTI ALL'ARIA APERTA

TRA CIELO E TERRA

Nel periodo estivo Lefay offre ai propri ospiti la possibilità di effettuare i massaggi all'aria aperta, nei meravigliosi gazebo immersi nel verde e nella natura del nostro parco, di fronte ad una spettacolare vista del Lago di Garda.

PERCORSI BENESSERE CONSIGLIATI

PERFECT FACE

PER UN VISO LUMINOSO E GIOVANE

- 1 Consulenza estetica con personalizzazione del programma
- 1 trattamento di preparazione "Unico Cielo" ideale per preparare la pelle ai trattamenti successivi.
- 1 trattamento anti-aging lifting con applicazione di estetica vibrazionale Delight L880
- 1 trattamento viso ossigeno

€ 350 (escluso soggiorno)

PERFECT BODY

PER UN CORPO TONICO E ASCIUTTO

- 1 Consulenza estetica con personalizzazione del programma
- 1 trattamento purificante "Ricordo", per preparare la pelle ai trattamenti successivi
- 2 trattamenti specifici (tonificante, drenante o rassodante) di estetica vibrazionale con Delight L880
- 1 massaggio energetico Lefay SPA

€ 350 (escluso soggiorno)

Novità Medical

FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA

- 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.)

CHECK-UP MEDICI

CHECK-UP DELLO STRESS OSSIDATIVO
€ 210

CHECK-UP DELLO STRESS PSICOFISICO
€ 70

CHECK-UP DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI
€ 220





ANTI STRESS *Recupero dell'Energia Originale*
Mirato alla rimodulazione dell'assetto emozionale e all'eliminazione delle tensioni nervose e muscolari, genera un profondo rilassamento.

ANTI AGING *Vitalità del Principio Vitale*
Dedicato a chi desidera ritrovare la forma e la vitalità, contrastando i primi segni del tempo.

DIMAGRANTE *Armonia del Corpo*
Volto a regolare i centri della fame e della sazietà al fine di modificare la forma e il peso del corpo.

SPORTIVO *Sole e Luna*
Dedicato a rivitalizzare la "luce muscolare" tonificando e rigenerando i tessuti di muscoli e tendini.

SHORT *Alba e Tramonto*
Per comprendere la logica e l'essenza del metodo Lefay. Permette lo scorrere sereno dell'energia vitale nel corpo.

	Short	Medium	Long
Introduzione al programma			
Visita energetica			
Colloquio energetico iniziale			
Check-up medici*			
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 La Leggerezza nell'Essere			
Colloquio finale		1	1
Scheda check-up di uscita			
Consigli personalizzati di mantenimento			
Prezzo	€ 650	€ 1.300	€ 2.100

* 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*
Svolge 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 fisico.

	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 La Leggerezza nell'Essere		
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.

NOVITÀ

BELLEZZA VISO E CORPO *Luminosità dello Spirito*
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.

	Medium	Long
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
Trattamento viso di estetica energetica	1	1
Massaggio viso <i>Derma di Luce</i>	1	2
Impacco di fango aromatico Lefay SPA	1	2
Trattamento 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 La Leggerezza nell'Essere		
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) e le sedute di agopuntura sono facoltative e a pagamento.

Speciale soggiorni salute

LEFAY HA CREATO VANTAGGIOSI SOGGIORNI
CON I PROGRAMMI SALUTE E BELLEZZA LEFAY SPA METHOD

2 notti - programma Lefay SPA Method Short
pensione completa - accesso al Mondo Lefay SPA

Prezzo per persona in Prestige Junior Suite a partire da € 750 (arrivi dom.-merc.)
e da €850 (arrivi giov.-sab.)

4 notti - programma Lefay SPA Method Medium a scelta
pensione completa - accesso al Mondo Lefay SPA

Prezzo per persona in Prestige Junior Suite a partire da € 1.490 (arrivi dom.-merc.)
e da €1.650 (arrivi giov.-sab.)

Verificare le condizioni relative alle offerte e alle cancellazioni in fase di prenotazione o nella sezione "Pacchetti" sul sito www.lefayresorts.com



Lefay SPA - percorsi benessere

Lefay ha realizzato questi speciali percorsi benessere che potranno essere abbinati al vostro soggiorno. Vi consigliamo di richiedere queste offerte al momento della prenotazione per avere la certezza della loro disponibilità e scegliere l'orario da voi desiderato.

LEFAY SPA TALASSO

BELLEZZA E BENESSERE
DALLE PROPRIETÀ BENEFICHE DEL MARE

- 1 peeling corpo Thalgo "Preludio Marino", trattamento riminalizzante ed emolliente
- 1 body wrap con alghe microéclatées in vasca Cocoon con breve massaggio finale
- 1 bagno alle alghe marine microéclatées per favorire il drenaggio e la circolazione
- 2 percorsi nel Lago Salino

€ 250 (escluso soggiorno)

DOLCE MAMMA

PRE PARTO, PER DONARE PIÙ ELASTICITÀ AI TESSUTI
E MIGLIORARE LA CIRCOLAZIONE LINFATICA

- 1 massaggio con il prezioso olio extravergine di oliva Lefay per rigenerare e nutrire la pelle e prevenire la formazione di smagliature
- 1 pulizia viso "Unico Cielo" ideale per preparare la pelle ai trattamenti successivi
- 1 Lefay SPA ritual mani, esclusivo servizio di manicure con maschera idratante e applicazione di una crema nutriente attraverso un massaggio leggero e rilassante
- 1 Lefay SPA ritual piedi, esclusivo servizio di pedicure estetica con un bagno purificante, applicazione di un prodotto esfoliante e massaggio finale
- 1 Ginnastica specifica premaman

€ 300 (escluso soggiorno)

DOLCE MAMMA

POST PARTO, PER TONIFICARE I TESSUTI
E RIACQUISTARE LA FORMA FISICA

- 1 scrub "Ricordo" per preparare la pelle a ricevere l'impacco ed il massaggio con il prodotto specifico del trattamento
- 1 trattamento viso "Unico Cielo" per liberare i pori, eliminare le impurità e stimolare il ricambio cellulare, per una pelle luminosa e levigata
- 1 impacco con fango aromatico Lefay SPA
- 1 massaggio emolinfatico per rimodellare la silhouette e migliorare la circolazione

€ 300 (escluso soggiorno)

PROFUMI DEL GARDA

IL MEGLIO DI CIÒ CHE OFFRE
IL MICROCLIMA DEL LAGO DI GARDA
PER IL BENESSERE

- 1 Gommage del Garda, a base di olio di oliva, essenza di limone e noccioli d'oliva tritati
- 1 Impacco con fango aromatico Lefay SPA
- 1 massaggio Lefay "Gocce di Lago" con il prezioso olio d'oliva Lefay arricchito dalla fresca essenza di limone e lavanda per una pelle luminosa e morbida
- 1 bagno alle essenze del Garda in vasca Florida
- 1 massaggio viso con applicazione di una maschera Lefay SPA, realizzata con piante medicinali del territorio

€ 270 (escluso soggiorno)

SPECIALE PER LUI

DEDICATO ALLA CURA
E ALLA BELLEZZA DELL'UOMO

- 1 massaggio energetico sportivo "La Brezza accanto al Confine" con lo scopo di rilassare le zone muscolari ipertoniche e di aumentare quelle troppo rilassate
- 1 rituale viso Thalgo Man
- 1 impacco con fango aromatico Lefay SPA in vasca Cocoon
- 1 Lefay SPA ritual mani, esclusivo servizio di manicure con maschera idratante e applicazione di una crema nutriente attraverso un massaggio leggero e rilassante
- 1 Lefay SPA ritual piedi, esclusivo servizio di pedicure estetica con un bagno purificante, applicazione di un prodotto esfoliante e massaggio finale

€ 370 (escluso soggiorno)

SOGNO ORIENTALE PER DUE

Esclusivo rituale al burro di karité con olio d'argan per regalarsi le magie e i profumi d'oriente. Un massaggio per corpo testa e viso per lui e lei, tra i sensuali e preziosi profumi di terre lontane vi farà condividere momenti di relax nella magica atmosfera delle nostre SPA Suite

Durata 90 min

€ 160 (escluso soggiorno)

SPECIALI SOGGIORNO

1 notte in regalo

Queste offerte vi danno la possibilità di prolungare il vostro soggiorno a Lefay Resort & SPA Lago di Garda, regalando 1 giornata di relax e 1 pernottamento completamente gratuiti!

4 NOTTI AL PREZZO DI 3

- 4 notti in Prestige Junior Suite al prezzo di 3
- Prima colazione e cena à la carte
- Ingresso al Mondo Lefay SPA

Prezzo per persona in Prestige Junior Suite a partire da € 800

5 NOTTI AL PREZZO DI 4

- 5 notti in Prestige Junior Suite al prezzo di 4
- Prima colazione e cena à la carte
- Ingresso al Mondo Lefay SPA

Prezzo per persona in Prestige Junior Suite a partire da € 1.260

Verificare le condizioni relative alle offerte e alle cancellazioni in fase di prenotazione o nella sezione "Pacchetti" sul sito www.lefayresorts.com



SPA Break

PER SCOPRIRE LE ESSENZE E I PROFUMI DEL LAGO DI GARDA, IN UN BREVE SOGGIORNO

- 1 notte in Prestige Junior Suite
- Prima colazione e cena à la carte
- Ingresso al Mondo Lefay SPA
- 1 massaggio di benvenuto Lefay *Gocce di Lago* per scoprire le essenze e i profumi del Garda
- 1 percorso nel lago salino *La Luna nel Lago*

Prezzo per persona in Prestige Junior Suite a partire da € 295 (arrivi dom.-merc.) da € 345 (arrivi giov.-sab.)

Verificare le condizioni relative alle offerte e alle cancellazioni in fase di prenotazione o nella sezione "Pacchetti" sul sito www.lefayresorts.com



Per la coppia

ROMANTICA TENTAZIONE

Un'esperienza irripetibile, per ritrovare amore ed armonia

- 1 notte in Prestige Junior Suite
- Prima colazione e cena à la carte nel ristorante "La Grande Limonaia"
- Ingresso al Mondo Lefay SPA
- 1 candle massage per due in SPA Suite: un intenso massaggio rilassante unito alla sensazione di morbidezza donata dal burro caldo delle candela profumata
- 1 percorso nel lago salino "La Luna nel Lago"

Prezzo per persona in Prestige Junior Suite a partire da € 310 (arrivi dom.-merc.) da € 370 (arrivi giov.-sab.)

FUGA ROMANTICA

Un percorso benessere da condividere con il proprio partner nel più assoluto relax

- 2 notti in Prestige Junior Suite
- Prima colazione di cui una servita in camera e cena à la carte
- Spumante in camera all'arrivo
- Ingresso al Mondo Lefay SPA
- 1 percorso benessere nella splendida Private SPA della durata di 1 ora e 30 minuti con 2 diversi trattamenti per la coppia e un momento di relax e gourmet
- 1 percorso nel lago salino "La Luna nel Lago" ad uso esclusivo per due

Prezzo per persona in Prestige Junior Suite a partire da € 590 (arrivi dom.-merc.) da € 690 (arrivi giov.-sab.)

FUGA ROMANTICA EXCLUSIVE

Un'emozionante esperienza di coppia in un'oasi di pace e tranquillità

- 2 notti in Exclusive Suite
- Prima colazione di cui una servita in camera e cena à la carte
- Champagne e cioccolatini in camera all'arrivo
- Ingresso al Mondo Lefay SPA
- 1 rituale di coppia di 2 ore e 30 minuti in una delle due splendide Private SPA Lefay con trattamenti dedicati alla coppia e un intimo momento di relax con cocktail e gourmet
- 1 percorso nel lago salino "La Luna nel Lago" ad uso esclusivo per due

Prezzo per persona in Exclusive Suite a partire da € 1.150 (arrivi dom.-merc.) da € 1.250 (arrivi giov.-sab.)