

bellezza

**LEFAY RESORT & SPA**

www.ecostampa.it



# GARGNANO IL GIOIELLO del Garda

SORGE IN UNO DEI **BORGH**I PIÙ CARATTERISTICI DELLA COSTA OCCIDENTALE DEL **LAGO** E SI ESTENDE SU UN PARCO DI UNDICI ETTARI. QUI IL **BENESSERE** È DIFFUSO: ATMOSFERA, ACQUE E NATURA COMPLETANO I **TRATTAMENTI**

di **PATRIZIA GUARIENTO**

**H**a aperto solo quattro anni fa e ha già ottenuto molti importanti premi, come il Condé Nast Johansens Excellence Award 2012 che lo ha riconosciuto miglior Hotel Spa Europa e Mediterraneo; mentre il **Metodo di trattamento LeFay è entrato, dall'anno scorso, fra i «10 migliori programmi medici al mondo»** nel prestigioso portale internazionale dedicato al benessere «SpaFinder». Ma come ha fatto il **LeFay Resort & Spa** di Gargnano (BS), affacciato sul Lago di Garda, ad affermarsi così rapidamente in mezzo ai tanti centri benessere di cui, per fortuna, è affollata l'Italia?

### TRE SCELTE VINCENTI

La famiglia Leali, proprietaria del Resort, ha azzeccato tre scelte fondamentali. La prima, il luo-

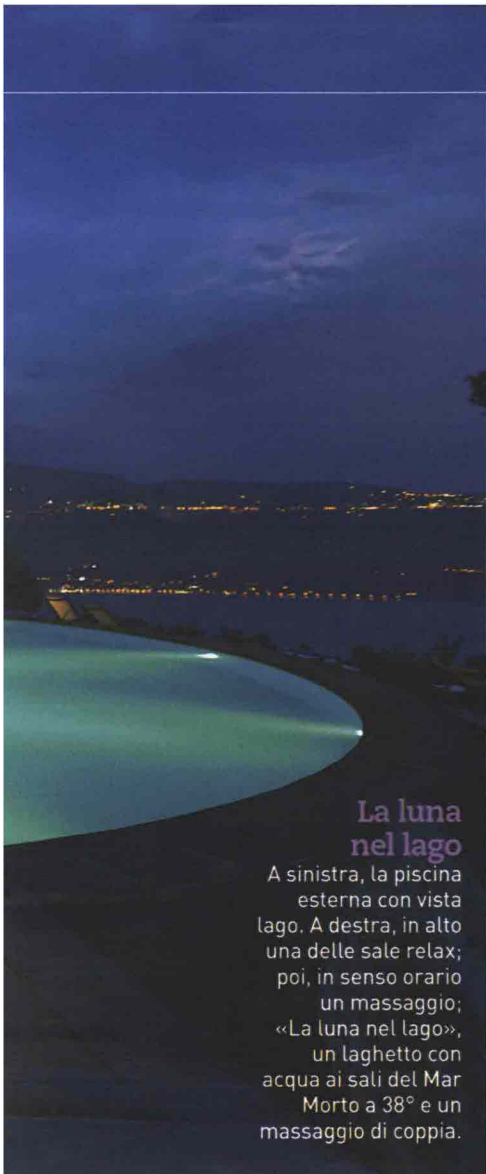
go: si è cercato e trovato un belvedere dal panorama spettacolare, a mezza costa tra lago e montagna, un palco naturale affacciato su un lago amato dagli italiani e dagli stranieri, tedeschi in testa: a partire da Johann Wolfgang von Goethe che proprio qui, nel 1786, ha ammirato i giardini di limoni poi descritti nel «Viaggio in Italia». La seconda scelta azzeccata è stata quella di basare l'offerta, dai trattamenti al menu del ristorante, sulle specialità naturali del luogo: gli agrumi, l'uva, gli ulivi, l'aria pulita, il silenzio e la bellezza dello scenario. **Una Natura perfettamente rispettata dall'architettura del tedesco Hugo Demetz** che ha costruito un complesso eco-compatibile, pressoché autosufficiente e armonizzato con il paesaggio, premiato da Legambiente.



## GIARDINO TERAPEUTICO

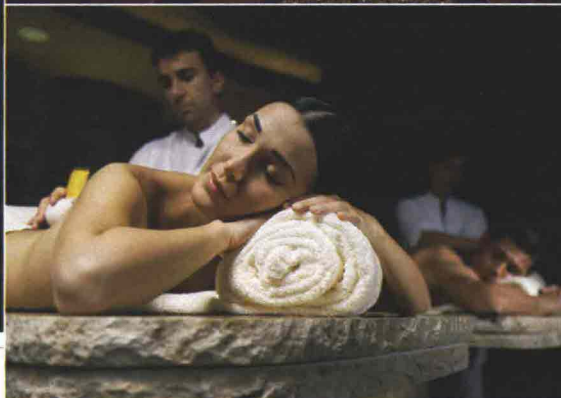
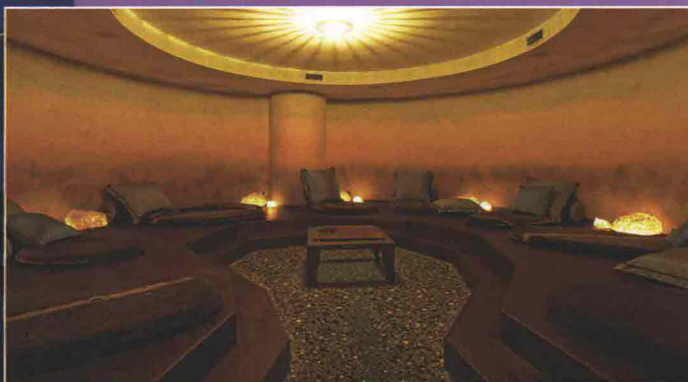
A sinistra, un sentiero del «giardino terapeutico ed energetico» ricavato nel parco. Comprende quattro stazioni: Drago Verde, Fenice Rossa, Tigre Bianca e Tartaruga Nera, che rispecchiano le diverse stagioni, le fasi del giorno, della vita umana e gli organi del corpo corrispondenti. Dato che analogia

e simbolismo sono alla base della medicina cinese, a seconda del punto del percorso in cui ci si sente a proprio agio si ottengono indicazioni sull'aspetto maggiormente da curare nella propria salute. E qui lo si potrà fare con massaggi energetici specifici, agopuntura, idroterapia.



## La luna nel lago

A sinistra, la piscina esterna con vista lago. A destra, in alto una delle sale relax; poi, in senso orario un massaggio; «La luna nel lago», un laghetto con acqua ai sali del Mar Morto a 38° e un massaggio di coppia.



## L'INCONTRO TRA ORIENTE E OCCIDENTE

La terza scelta, forse la più importante, è quella della filosofia sottesa a tutti i trattamenti che ci viene illustrata dal responsabile del metodo LeFay, il **professor Maurizio Corradin, specialista di medicina cinese classica e fitoterapia**, agopuntore. Lo studioso è un affascinante divulgatore di un percorso di cura che considera l'essere umano un insieme di materia, energia e spirito in continua evoluzione. Uno dei punti forti del soggiorno al LeFay è la passeggiata nel cosiddetto «giardino terapeutico», con il professore che racconta di sogni e di stagioni, di spiriti e di emozioni, di tigri bianche e draghi verdi. È questo il momento migliore per capire

il sistema LeFay che, appunto, fonde i canoni della medicina classica cinese con quelli della medicina preventiva occidentale, e consente a ognuno di individuare quale, tra i molti percorsi offerti, è in sintonia con le necessità del momento: abbattere lo stress, ritrovare l'energia, oppure rimettersi in forma dopo un periodo di malattia, superlavoro o normale trascuratezza. Ma già passare qualche giorno al Resort a far niente, salvo guardare il panorama, camminare e dormire, fa sentire molto meglio. Se invece ci si vuole dedicare davvero a se stessi, il menu dei programmi (antistress, antiaging, dimagrante o sportivo) è vasto, a partire dalla dura-



### PER APPROFONDIRE

<http://www.lefayresorts.com>  
Il sito del Resort LeFay.

<http://it.blog.lefayresorts.com/tag/medicina-classica-cinese>  
Per cominciare a distinguere tra medicina occidentale, che si occupa di malattie, e medicina cinese, che si occupa di salute.



bellezza

**LEFAY RESORT & SPA**

## Qui potete provare anche...

I programmi base (antistress, antiaging, dimagrante o Sportivo) del **Metodo LeFay** hanno un costo tra i 1.500 € (Medium) e 2.200€ (Long), a seconda della durata. Sul sito [www.lefayresorts.com](http://www.lefayresorts.com) si trovano pacchetti con soggiorno in pensione completa e trattamenti da 1.390€ a persona (4 notti) a 2.590€ (7 notti). La Spa offre, inoltre, un ventaglio molto ampio di trattamenti di medicina occidentale, medicina naturale ed estetica. Per esempio, il percorso «Profumi del lago» con: esfoliazione all'uva e lavanda; impacco di fango aromatico; massaggio con olio d'oliva ed essenze di limone e lavanda; rituale viso antiaging all'uva bianca; idromassaggio mirato con lavanda e limone (300€).



www.ecostampa.it



## CHE COSA VEDERE NEI DINTORNI

**GARGNANO** Molte attrazioni naturali e culturali sono raggiungibili dalla sponda bresciana del Lago di Garda. Ecco qualche esempio.

### 1 In battello sul lago

(a Gargnano sul lungolago)

In una giornata limpida non c'è niente di meglio che attraversare il Garda in battello. Da Malcesine poi si può prendere la funivia per salire in cima al Monte Baldo, sulla sponda opposta del lago. [www.navigazionealaghi.it](http://www.navigazionealaghi.it)



Foto: Fondazione Vittoriale degli Italiani

### 2 Vittoriale

(a 12 km da Gargnano)

Famosa residenza di Gabriele D'Annunzio: comprende molti edifici, piazze, teatri, giardini, corsi d'acqua. È possibile visitare anche le stanze private del poeta, in gruppi guidati che si formano all'ingresso della Prioria. Se possibile preferite i giorni feriali ai festivi. Via Vittoriale, 12; Gardone Riviera (BS); telefono 0365.296511. [www.vittoriale.it](http://www.vittoriale.it)

### 3 Gardaland

(a 63 km da Gargnano)

Se avete bambini, imperdibile una giornata a Gardaland, il grande parco divertimenti in località Ronchi a Castelnuovo sul Garda. Il biglietto giornaliero (intero) costa 36,50 €. [www.gardaland.it](http://www.gardaland.it)

### PERCORSO DI COPPIA

Tra le proposte caratteristiche del LeFay, i rituali pensati per le coppie: in questa versione, massaggi, bagni e trattamenti avvengono in grotte, vasche e suite esclusive

ta: da uno a sette giorni. I programmi superiori ai due giorni prevedono un colloquio iniziale con il medico che sceglierà massaggi, idroterapia, fitoterapia e menu personalizzati specifici. Chi si ferma una settimana viene rivisto dal professor Corradin e dal dottor Carlo Barbieri per un controllo intermedio e uno finale.

### UNA LETTERA PER NON DIMENTICARE

Si riparte, infine, con una lettera che serve a motivare e ricordare, una volta tornati a casa, come non interrompere la dimensione di cura e di viaggio in se stessi iniziati al Resort. Ovviamente molte altre attività sono disponibili in un Centro grande come questo: piscine interne ed esterne, palestra, lezioni di yoga, qigong, tai chi, pilates; escursioni a piedi e in mountain bike; menu gourmet e gourmet-light. Oltre, ovviamente, a godersi il panorama durante il giorno e le stelle di notte.