

IL FEMMINILE DEL **CORRIERE DELLA SERA**

IO DONNA

www.iodonna.it



Lucia Annibali

La mia faccia è il frutto della fatica che ho fatto e dell'affetto che ho ricevuto. Mi sono sudata ogni passo avanti per vederla migliorare, oggi mi sento bella della mia dignità. Ho raccontato questa storia a Serena Dandini per dire alle donne: voletevi bene, tanto... La violenza subita non dipende da voi che amate l'uomo sbagliato, ma da lui che la commette

In attesa del Papa
MEDIO ORIENTE,
LA FATICA
DI ESSERE
CRISTIANI

Mia Wasikowska
LA PICCOLA
ALICE È
CRESCIUTA, ORA
ATTRAVERSA
IL DESERTO

L'inventore del
Bed & Breakfast 2.0
AFFITTANDO
IL DIVANO
DI CASA
È DIVENTATO
MILIONARIO

Moda
NEO HIPPIY



RCS

NOTIZIE DAL MONDO BEAUTY

Operazione remise en forme

La spa sul lago. L'hairstylist di grido. La cellulite ko

di Giulia Lenzi e Antonella Sassu



Tre giorni possono bastare

Sul Lago di Garda, Oriente e Occidente si uniscono per restituire vitalità ed energia. Accade al **Lefay Resort & SPA**, oasi di benessere estesa su un parco naturale di undici ettari, fra boschi e colline dove si alternano percorsi running, stazioni per l'esercizio all'aria aperta e un giardino energetico. E, poiché il benessere fisico non può prescindere da quello ambientale, **Lefay Resort** segue criteri di ecosostenibilità con l'uso di materiali naturali, di una bio-architettura in fase di progettazione e di fonti di energia rinnovabili in grado di ridurre le emissioni di CO₂. Concedersi un breve soggiorno qui è l'occasione per risvegliare dolcemente il corpo dopo l'inverno o per una remise en forme prima della prova costume (il resort è stato incluso dalla Cnn International tra le nove migliori destinazioni al mondo per perdere peso).

Il fiore all'occhiello è la spa, dove si fondono i principi della medicina classica cinese con la ricerca scientifica occidentale grazie al Lefay Spa Method, che unisce il meglio delle due tradizioni - dai rituali Thalga a trattamenti di ultima generazione, dalla fisioterapia all'estetica correttiva - per un benessere globale in un ambiente curato nei dettagli: cinque saune, una piscina salina, la Grotta Turchese e la cascata di ghiaccio.

Per la stagione in corso, due le offerte da cogliere al volo. La prima, *Benessere di Primavera*, è indicata per chi ha necessità di "liberare" l'organismo da torpore, stress e tossine dell'inverno: unisce sostanze naturali e fitoterapiche a trattamenti e impacchi detossinanti, oltre a prevedere l'accesso a tutte le aree relax e benessere della struttura. La seconda, *Salute di Primavera*, permette di recuperare l'energia vitale e di riscoprire uno stile di vita sano e consapevole attraverso consulenze estetiche, idro-aromaterapia, riflessologia, attività di riequilibrio fisico-energetico e dieta ad hoc.

Info: **Lefay Resort & SPA**, Gargnano (Bs), tel. 0365.241800, lefayresorts.com
 Pacchetto Benessere di Primavera, da 795 € a persona; Salute di Primavera, 1.095 € a persona. Entrambi con tre notti in Prestige Junior Suite.

Sopra, il **Lefay Resort** a picco sul Lago di Garda. Sotto, esercizio fisico nel parco naturale di undici ettari e massaggio in una delle cabine della spa.

