



Luci soffuse, colori riposanti e miscele di erbe che si diffondono nell'aria: nella sauna degli aromi del Lefay Resort corpo e mente si rilassano.

104 v&S



LAGO DI GARDA

ABBANDONARSI AL PIACERE DEL RELAX E DEL
SILENZIO, GALLEGGIARE SULL'ACQUA, RISCOPRIRE
IL LINGUAGGIO DEL CORPO E FARE IL PIENO
DI ENERGIA VITALE. PER RITROVARE SE STESSI

DI CANDIDA ZANELLI FOTO DI ADRIANO BRUSAFERRI

V&S 105



Il quieto panorama del lago e il verde dei boschi. Basterebbero questi due elementi naturali per sentirsi bene. Ma c'è di più. Nascondo sopra Gargnano (siamo in provincia di Brescia), alla fine di una strada che s'inerpica sulla collina, ecco il **Lefay Resort & Spa Lago di Garda**, nuovo rifugio dedicato al benessere. Appena superato il cancello, la sensazione è di entrare in un ambiente protetto e sereno, che promette di lasciare alle spalle pensieri, tensioni, stress. Il primo incontro è con il dottor Maurizio Corradin, specialista in Medicina dello sport e docente di Medicina Cinese Classica. Con il suo staff ha messo a punto il Lefay Spa Method, un "sistema" che coniuga i principi millenari della medicina cinese con la ricerca scientifica occidentale. Si parte, allora, con un colloquio che aiuta ad analizzare il proprio stile di vita, ad ascoltare i segnali del corpo, ad avviare un processo di mutamento delle proprie abitudini. Poi, si sceglie tra uno dei sette programmi proposti, chiamati "flussi del Qi", ovvero dell'energia. Possono durare tre, quattro o sette giorni e vengono valorizzati da tisane personalizzate e da un menu a basso contenuto di grassi. Se si soffre di mal di testa o si è tesi si può optare, ad esempio, per il *Recupero dell'Energia Originale* scandito da massaggi energetici, riflessologia plantare, yoga e qi gong, un insieme di terapie che regolano lo status

energetico, tonificano il corpo e rilassano la mente. *Legerezza ed Elasticità* si concentra, invece, sulla simmetria del corpo, mentre il programma *Vitalità del Principio Vitale* è un anti-age particolare con massaggi, peeling e moxa, cioè il riscaldamento di aree cutanee che coincidono con i flussi energetici. Sarete seguiti da terapisti specializzate e verrete accolti in cabine con finestre che danno la sensazione di essere immersi in rilassanti giardini zen. Completano il quadro la piscina salina interna ed esterna, la piscina sportiva di 25 metri, gli idromassaggi, il percorso Kneipp, la sauna e i raffinati hammam. Una palestra è dedicata al fitness, mentre all'aperto si fanno jogging o esercizi con il personal trainer. Oltre ai programmi energetici, potrete scegliere i trattamenti beauty per viso e corpo che utilizzano prodotti della linea Lefay, senza coloranti e conservanti chimici, come la maschera *Fremito d'Ali*, ottenuta con polveri vegetali e piante medicinali, o la pietra d'allume, il sapone nero e i cereali berberi usati per la cura del corpo. E per un relax ancora più profondo, ecco i bagni aromatici agli oli essenziali e massaggi come il Kerala, concentrato sul cuoio capelluto, o il Pinda, con sacchetti caldi di spezie ed erbe. Per accarezzare ritmicamente il corpo.

**Via Feltrinelli 118, Gargnano (BS),
tel. 0365. 241800, www.lefayresorts.com**

Nella pagina a sinistra: una Lefay Exclusive Suite. Tutte le camere del resort hanno terrazza, vista lago e un sistema di climatizzazione che garantisce un ambiente salubre. Qui sotto, da sinistra in senso orario: il lago salino "La luna nel lago", dove galleggiare sull'acqua ricca di sali del Mar Morto con effetto drenante e tonificante; una zona relax; "La grotta degli dei", una delle spa private pensate per la coppia; uno scorcio del lago di Garda.

