



PROGRAMMA LEFAY SPA METHOD
"LASCIA CHE SIA"

LAGO DI GARDA



01 | LASCIO LE DIFESE

Un rituale per spogliare mente e corpo da ogni cosa e sentirsi più leggeri.

02 | ECCO IL MIO RESPIRO

La testimonianza dell'esistenza, di ogni essere animale e vegetale, che tuttavia diamo per scontata. Rieduchiamoci alla respirazione.



03 | APRIRE I SENSI

Ora i canali sono aperti e propizi. La mente è pronta a riconoscere le sensazioni primordiali. Toccare la farina, annusare piante e spezie, sentire il sapore del cibo.

04 | TORNARE A STUPIRSI

Ritrovare la consapevolezza del corpo, guardare un panorama e sentirlo dentro, privo di pensieri che lo inseguono.



05 | LIBERI DI ESSERE

Alleati con noi stessi, riconosciamo la nostra vera natura e il nostro io più profondo, pieni di fiducia.



UN VIAGGIO ALL'ORIGINE

Storicamente, l'uomo occidentale si è concentrato sul combattere, dominando la vita, senza riflettere sull'importanza di restare ad osservare, seguendo il flusso. Tenere strette le cose, i concetti, le persone, non crea spazio in noi, bensì ci appesantisce, impedendoci di vivere nuovi eventi. Accettare è una forma mentis che ci priva dallo stress. Osservare non in modo passivo, bensì come esploratore, abbandonando il concetto di guerriero e del controllo sulle cose, che ci fa sentire apparentemente sicuri. Resistere i cambiamenti crea conflitto. C'è più liberazione nel lasciare la presa, rispetto al tenerla stretta. Il viaggio della vita richiede di muoversi leggeri. Essere colmi di pensieri non lascia spazio ad abbracciare cose nuove e ci blocca, ponendoci in una situazione di stasi del "Qi".

Il Comitato Scientifico Lefay SPA Method presenta "Lascia Che Sia", un programma di tre notti legato al substrato emotivo della persona, che presenta attività focalizzate sull'ascolto del proprio respiro, la riapertura dei sensi e la riscoperta del sè, portandoci a ritrovare il più profondo significato del "qui ed ora" e ad avere il cuore libero, luogo di origine di ogni cosa.

In Medicina Classica Cinese si parla di "Ming" (mandato spirituale), che non intende un compito mistico, bensì l'espressione completa della propria personalità. La vita di tutti i giorni ci allontana dal nostro essere, rendendo più difficile questa ricerca.

Il risultato è che perdiamo la fiducia nella nostra naturale direzione. "Lascia Che Sia" significa accettare quanto accade rimanendo "liberi di essere" e vivendo il proprio io in modo autentico e completo.

PROGRAMMA LEFAY SPA METHOD “LASCIA CHE SIA”

Le giornate del programma “Lascia che sia” sono studiate per attivare un processo interno per dissociarsi dal razionale e liberare il cuore, svuotandoci dal superfluo, con una rinnovata fiducia nel lasciare che le cose avvengano.

A partire da 3 notti

- Colazione, pranzo e cena con Menù Lefay SPA
- Ingresso al Mondo Lefay SPA di 4.300 mq con piscine, saune, centro fitness e zone relax
- Introduzione al programma
- “Lascio le difese”: 1 scrub corpo BIO energetico alla crusca e olio d’oliva con spazzolatura Lefay SPA *Prima di Vera*
- 1 massaggio energetico emozionale Lefay SPA *il Volo dell’Angelo*
- Fitoterapia specifica
- “Ecco il mio respiro”: 1 attività di respirazione consapevole nel giardino energetico
- “Aprire i sensi”: foraging nel giardino energetico con raccolta delle erbe spontanee e cooking class con lo chef
- “Tornare a stupirsi”: 1 escursione esterna guidata
- “Liberi di Essere”: 1 massaggio Lefay SPA Water Shiatsu
- 1 cena al Ristorante gourmet “Gramen” con menù degustazione da 7 portate
- Incontro finale

€ 1.370,00 (3 notti, soggiorno escluso)

A partire da € 1.945,00 a persona in Prestige Junior Suite (50 mq), occupazione doppia



LASCIO LE DIFESE

Il rituale *Prima di Vera* ci prepara spogliandoci delle difese e abbattendo le barriere, per aprirci all’ascolto. L’azione energetica della spazzolatura, eseguita lungo meridiani e su punti di agopuntura specifici, permette all’energia vitale di scorrere fluida attraverso tutto il corpo.

ECCO IL MIO RESPIRO

Ritroviamo la prima azione compiuta nella vita, appena nati, attraverso la respirazione consapevole nel giardino energetico terapeutico. Quest’attività permette di concentrarsi sul “qui ed ora”, mantenere la serenità ed eliminare i pensieri debilitanti.

APRIRE I SENSI

Il massaggio *Il Volo dell’Angelo* è il viaggio del “Sé”, che si compie nello spazio e nel tempo; è il primo esempio di trattamento visualizzato guidato da voce narrante in cui si stimolano i diversi sensi dell’uomo: il tatto, l’olfatto, l’udito e la vista, ma soprattutto il sesto senso chiamato anche feeling o emozione. I sensi si aprono poi tra i colori e i profumi della natura. Verrete accompagnati alla scoperta delle erbe e piante aromatiche nel giardino energetico terapeutico, da cogliere per la vostra ricetta da preparare insieme ai nostri Chef.

TORNARE A STUPIRSI

Vivere la bellezza del Lago in uno stato di consapevolezza ritrovata ci libera da ansie e tensioni, così da tornare a prendere la vita con più leggerezza e stupore. Le escursioni previste* sono studiate per raggiungere punti panoramici da cui percepire uno spazio infinito. La cena al Ristorante Gramen ci fa riscoprire il nostro legame con la natura, dove la terra incontra l’acqua.

LIBERI DI ESSERE

Qui, privati dei filtri che attiviamo, ritroviamo la sicurezza, la spontanea accettazione del sé. Per raggiungere questo stato, il Water Shiatsu ci riconnette con la materia di cui più siamo composti, l’acqua, l’elemento da dove veniamo e a cui ritorneremo. Nella suggestiva atmosfera del lago salino, l’antica tecnica di massaggio si unisce ai preziosi benefici dell’acqua. Una sorta di danza in cui ritroviamo la forma più primordiale della nostra anima.

*In caso di maltempo l’escursione verrà sostituita con attività coerenti all’interno di Lefay SPA

Lefay Resort & SPA Lago di Garda
Via Angelo Feltrinelli, 136
25084 Gargnano (BS), Italia

Prenotazioni:
0365 241800
res.garda@lefayresorts.com

Lefay SPA Lago di Garda:
0365 241887
spa.garda@lefayresorts.com

lefayresorts.com
lefayshop.com