


NATURA



ENERGIA



RIEQUILIBRIO



ALIMENTAZIONE

PROGRAMMA  
ACTIVE & BALANCE

DOLOMITI

## 01 | COLAZIONE

Al mattino lo Yin cede il posto allo Yang: le proposte Lefay SPA sono volte ad attivare l'energia per tutto il giorno.



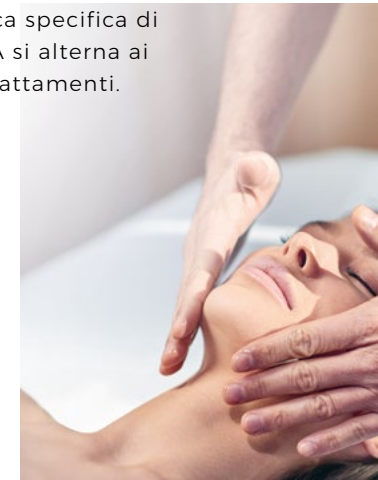
## 03 | PRANZO

I piatti del Menù Lefay SPA sono studiati per tonificare e riarmonizzare le energie.



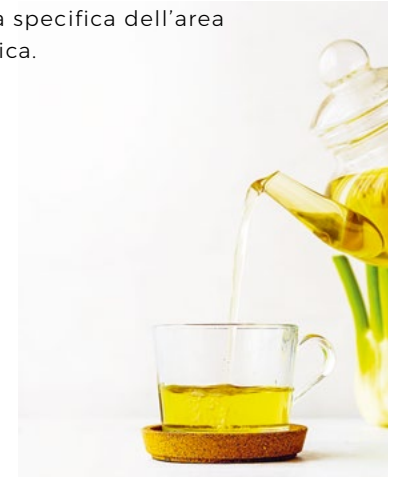
## 04 | POMERIGGIO

La permanenza nell'area energetica specifica di Lefay SPA si alterna ai relativi trattamenti.



## 06 | FITOTERAPIA

Un momento di ristoro con la tisana specifica dell'area energetica.



## 02 | ATTIVITÀ OUTDOOR

S'inizia con un'attività all'aria aperta, selezionata in base alla costituzione energetica a cui è dedicata la giornata.



## 05 | RIEQUILIBRIO FISICO-ENERGETICO

Il corpo si attiva nuovamente con la guida degli esperti Lefay SPA.



## 07 | CENA

Rientra lo Yang, lasciando il posto allo Yin. I piatti del Menù Lefay SPA preparano corpo e mente a un sonno ristoratore.



# ACTIVE & BALANCE: IL PROGRAMMA DI LEFAY SPA DOLOMITI

Riequilibrio tra attività nella natura del territorio e attività all'interno di Lefay SPA.

# PROGRAMMA ACTIVE & BALANCE LEFAY SPA DOLOMITI

Da secoli la Medicina Classica Cinese utilizza il potere della natura circostante per il benessere della persona e il riequilibrio del suo flusso energetico, il Qi. Il Comitato Scientifico Lefay SPA Method ha studiato il programma “Active & Balance” di Lefay Resort & SPA Dolomiti, in cui il potere terapeutico della montagna si unisce alla teoria dei cinque movimenti della Medicina Classica Cinese, relazionandoli in un’esperienza che abbina il percorso energetico di Lefay SPA Dolomiti alla rigenerazione con la natura. Un programma per ripristinare le funzioni vitali, riarmonizzare l’energia, disintossicare l’organismo e risvegliare il corpo.

LA GIORNATA LEFAY SPA INDOOR & OUTDOOR  
Cinque notti scandite dalla sinergia tra attività all’aperto, selezionate in base al concetto energetico, e attività all’interno di Lefay SPA: la visita medica, l’agopuntura, i trattamenti, le attività di riequilibrio e il viaggio all’interno del percorso energetico terapeutico.

## ACTIVE & BALANCE

A partire da 5 notti

- Colazione, pranzo e cena con Menù Lefay SPA
- Introduzione al programma
- 1 Rituale di benvenuto: Scrub con farina di castagne, sale alpino e burro di montagna dalla sezione “I Profumi del Bosco”
- 1 Visita medica con seduta di agopuntura
- 1 Consulenza fitness
- Fitoterapia specifica
- Il giorno del Drago Verde: 1 attività outdoor specifica, 1 Massaggio energetico del Drago Verde, *Stretching dei Meridiani*, permanenza nell’area delle biosaune a media temperatura, tisana a base di tarassaco ed erbe amare.
- Il giorno della Fenice Rossa: 1 attività outdoor specifica, 1 Massaggio energetico della Fenice Rossa, Sauna Stretching, permanenza nell’area delle saune

finlandesi, tisana a base di lavanda e passiflora.

- Il giorno della Tigre Bianca: 1 attività outdoor specifica, 1 Massaggio energetico della Tigre Bianca, 1 lezione di Yoga, permanenza nell’area delle saune umide, tisana a base di malva e ribes.
- Il giorno della Tartaruga Nera: 1 attività outdoor specifica, 1 Massaggio energetico della Tartaruga Nera, 1 Sentiero della Tartaruga Nera short (galleggiamento nel Lago Salino, relax nella Grotta del Sale, scrub e fangoterapia), tisana a base di sambuco ed equiseto.
- Il Centro: 1 massaggio energetico viso del Centro, sosta nell’area dedicata, tisana a base di melissa e limone.
- Incontro finale

€ 2.290,00 (5 notti, soggiorno escluso)

A partire da € 3.250,00 a persona in Prestige Junior Suite (57 mq), occupazione doppia

## ATTIVITÀ ALL’APERTO\*

I luoghi verdi e il tempo all’aria aperta ci rigenerano. Il contatto con la natura è una forma di cura che sviluppa abilità di vita e migliora lo stato di salute psicofisico. Tutte le escursioni previste, accompagnate da guide esperte, si ispirano al concetto energetico Lefay SPA. Per il Drago Verde sono suggerite attività che aprono i sensi all’elemento legno, come il forest bathing, immersi tra i profumi di resine. Le attività ad alta frequenza cardiaca, tra cui il vertical walking, sono connesse all’energia Yang e quindi alla Fenice Rossa. La meditazione all’aperto è il focus della Tigre Bianca. Infine, per la Tartaruga Nera, il paesaggio torrentizio ci porta là dove l’acqua disegna la terra.

## PERCORSO ENERGETICO-TERAPEUTICO

L’energia (il Qi) si muove ciclicamente tra *Yin* e *Yang*. Questa transizione si è evoluta negli anni nella teoria dei cinque movimenti, che garantiscono l’equilibrio della vita e sono collegati a stagioni, colori, direzioni, organi, erbe, emozioni. Il Mondo Energetico di Lefay SPA Dolomiti è stato realizzato secondo tali principi e si compone di cinque aree denominate Drago Verde, Fenice Rossa, Tigre Bianca, Tartaruga Nera e Il Centro, che si distinguono per i livelli di temperature e umidità diverse e fitoterapie dedicate.

## VISITA MEDICA

L’esperto medico elabora una diagnosi energetica, attingendo dalle sue conoscenze di Medicina Classica Cinese e di Medicina Occidentale. S’individuano eventuali squilibri energetici, che potrebbero evolvere in disturbi organici. La finalità consiste nel dare all’Ospite consapevolezza riguardo il suo stato di salute e suggerimenti su cosa fare per perseguirlo. La visita si conclude con il trattamento di agopuntura sui punti individuati.

## AGOPUNTURA

Il corpo umano è percorso da particolari linee, dette “meridiani”, lungo cui scorre l’energia vitale, Qi. Una cattiva circolazione del Qi è considerata causa di malessere. Attraverso l’agopuntura viene ripristinato l’equilibrio energetico del corpo e lo stato di benessere.

## CONSULENZA FITNESS

È condotta dai Fitness Trainer Lefay SPA ed è volta a stabilire il livello di preparazione sportiva dell’Ospite, così da personalizzare le attività interne e da offrire la massima sicurezza per le attività esterne.

## TRATTAMENTI LEFAY SPA

Studiati associando i principi della Medicina Classica Cinese alle tecniche occidentali, uniscono le tecniche di massaggio alla stimolazione di “punti e meridiani” che attivano la funzione energetica, assicurando profondità e durata. Questo metodo rinforza il risultato di un tradizionale massaggio in quanto viene trasmesso all’organismo anche un “messaggio energetico” che il corpo ricorderà e rielaborerà nel tempo.

## ATTIVITÀ DI RIEQUILIBRIO FISICO-ENERGETICO

Tecniche millenarie che favoriscono un pieno riequilibrio, come per esempio lo *Stretching dei Meridiani*, nei cui movimenti si distendono le fibre muscolari, si rilassano i tendini, si aprono le articolazioni e si eliminano i blocchi energetici e psichici.

## MENÙ LEFAY SPA

Rispecchia l’integrazione tra i concetti della Medicina Classica Cinese e quelli della scienza occidentale. I piatti sono elaborati seguendo la stagionalità, l’alta qualità, il rapporto tra carboidrati, grassi e proteine, la relazione tra Yin/Yang, l’armonia dei 5 sapori, senza dimenticare l’importanza delle fibre per i nostri batteri intestinali, ad alto contenuto prebiotico.

## FITOTERAPIA

Lefay SPA Method utilizza la più antica forma di fitoterapia: la tisana. Miscele di piante biologiche occidentali nate dall’unione della Medicina Classica Cinese con la ricerca scientifica occidentale, formulate per le loro proprietà intrinseche e la loro funzione energetica.

\*Sono previste variazioni a seconda della stagione. Le escursioni sono suggerite anche in caso di pioggia leggera; in condizioni di maltempo verranno proposte alternative indoor.



## ACTIVE & BALANCE YIN-YANG

Una versione breve del programma Active & Balance, che lavora sui due poli energetici Yin e Yang, riallineando l'intero organismo in modo parallelo tra queste due dimensioni, utilizzando le energie opposte della natura e del Percorso Energetico Terapeutico Lefay SPA, con i relativi trattamenti dedicati.

- 3 Notti
- Colazione, pranzo e cena con Menù Lefay SPA (soft drinks inclusi)
- Ingresso al Mondo Lefay SPA di 5.000 mq con piscine, saune, centro fitness e zone relax
- Introduzione al programma
- 1 Consulenza fitness
- Fitoterapia specifica
- Il giorno della Fenice Rossa: 1 attività outdoor specifica, 1 Massaggio energetico della Fenice Rossa, Sauna Stretching, permanenza nell'area delle saune finlandesi, tisana a base di lavanda e passiflora
- Il giorno della Tartaruga Nera: 1 attività outdoor specifica, 1 Massaggio energetico della Tartaruga Nera, 1 Sentiero della Tartaruga Nera short (galleggiamento nel Lago Salino, relax nella Grotta del Sale, scrub e fangoterapia), tisana a base di sambuco ed equisetto
- Incontro finale

€ 1.090,00 (3 notti, soggiorno escluso)

Da € 1.650,00 per persona in Prestige Junior Suite (57 mq), occupazione doppia



Per informazioni e prenotazioni:  
Lefay SPA Dolomiti  
0465 768887  
[spa.dolomiti@lefyaresorts.com](mailto:spa.dolomiti@lefyaresorts.com)

Central Reservation Office  
0465 768800  
[res.dolomiti@lefyaresorts.com](mailto:res.dolomiti@lefyaresorts.com)