

LEFAY CLUB

Issue 2022/2023

A wide-angle landscape photograph showing a coastal town nestled in a valley, surrounded by lush green hills. In the background, a large bay or sea is visible with several islands and a small boat on the water. The sky is a soft, hazy blue.

L LEFAY



Gentili Ospiti,

il cambiamento è lusso: la capacità di evolvere, anticipare i fatti, perfezionarsi. In un momento d'incertezza come una pandemia, riuscire a migliorare è visione, ispirazione, eccezione. Gli scenari che ci siamo trovati a fronteggiare ci hanno costretto a rivedere le modalità tradizionali dell'ospitalità, adeguando i due Resort del Gruppo a nuove misure e adattando noi stessi a un modo di viaggiare mai provato prima. Una trasformazione a cui siamo andati oltre, cercando di vedere le sfide presentateci come opportunità. Per questo motivo abbiamo deciso di dedicare parte degli ultimi due anni a realizzare il restyling del primo gioiello della collezione, Lefay Resort & SPA Lago di Garda, aperto nel 2008. Oltre alle Suite e alla Lounge, già ridisegnate nel 2021, il Resort è stato arricchito di una nuova area SPA e tre Suite inedite. Non solo: la struttura svelerà due Ristoranti rivoluzionati negli ambienti e nella filosofia di cucina. Tutti i dettagli sono raccontati nelle prossime pagine con il prezioso contributo di Filip Boyen, Ambassador di Forbes Travel Guide, il riferimento mondiale per la valutazione degli hotel di lusso. La principale novità 2022 è Gramen, il ristorante gourmet che mette al centro il rapporto uomo-terra, esaltando l'elemento vegetale con ricette salutari che rispettano l'ambiente e utilizzano le erbe spontanee del giardino energetico che circonda il Resort. Cambiamento è anche essere migliori: un processo, una via da seguire. Anche i programmi salute Lefay SPA Method sono stati studiati in chiave nuova e ampliati con le proposte dedicate alla longevità e alle difese immunitarie. Infine, anche in questo numero esploriamo il tema della sostenibilità parlando dei Parchi Naturali in cui si trovano i nostri Resort. Il Parco Alto Garda Bresciano e il Parco Naturale Adamello Brenta, dove sorge Lefay Resort & SPA Dolomiti, che in nemmeno tre anni di apertura ha ottenuto 26 riconoscimenti ed è già risultato due volte nelle 30 migliori SPA Destination al mondo secondo Condè Nast Traveller. Luoghi che vi auguro di scoprire, siano questi le magnifiche Dolomiti o l'incantevole Lago di Garda, magari nel corso di una vacanza benessere in una delle strutture del Gruppo Lefay Resorts & Residences.

Dear Guests,

today luxury means life changing experience, have the chance of evolve, to see things in advance. During pandemic our capability of improving has shown that the Brand is solidly based on values such as vision, inspiration and the courage of being exceptional. The facts we have lived have forced us to switch traditional hospitality to something new, adapting the Resorts to new measures adjusting our way of travelling to new habits. For this reason, we have decided to spend the last two years working on the complete restyling of our first jewel Lefay Resort & SPA Lago di Garda, opened in 2008. Despite the Suites and the Lounge areas, already redesigned in 2021, the property has been enriched with a new SPA zone and three unprecedented Suites. In addition, both Restaurants have been revolutionised in their design and food concepts. All the details are told in the very next pages with the special contribution of Filip Boyen, Forbes Travel Guide Ambassador, the brightest rating system of luxury hotels worldwide. The breaking news of 2022 is Gramen, the gourmet restaurant which emphasises the relationship between man and nature, enhancing green elements using healthy recipes, organic products and spontaneous herbs which grow in our energy garden. Changing also means being better: a process, a way to follow. Lefay SPA Method Health Programmes have been refined and completed with two new proposals focused on immune defences and longevity. Last, as always sustainability is key. This year we got to know more about the natural parks where our Resorts are located. Parco Alto Garda Bresciano and Parco Adamello Brenta, the set of Lefay Resort & SPA Dolomiti, which has been awarded 26 accolades throughout the last three years and resulted in the worldwide Condè Nast Traveller's top 30 SPA Destinations. Places I truly wish you'll have the chance to discover, may they be the splendid Dolomites or the enchanting Lake Garda, even better if during a wellness holiday in one of the Lefay Resorts & Residences properties.

ALCIDE LEALI

CEO
Lefay Resorts & Residences

SOMMARIO

CONTENTS



04

ESSERE MIGLIORI: LA NUOVA DIMENSIONE DEL LUSSO
EVOLVING: THE NEW DIMENSION OF LUXURY

06

VIAGGIARE PER EMOZIONARSI
TRAVEL TO WONDER

12

LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA
LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA

22

NOI, I PROTAGONISTI DEL CAMBIAMENTO
OURSELVES, PROTAGONISTS OF CHANGE

24

DIVENGO, DUNQUE SONO
I BECOME, THEREFORE I AM

30

I NUOVI PROGRAMMI SALUTE LEFAY SPA METHOD
THE NEW LEFAY SPA METHOD HEALTH PROGRAMMES

32

NUOVI EQUILIBRI: RITORNO ALLE ORIGINI CON GRAMEN
A NEW HARMONY: BACK TO THE ROOTS WITH GRAMEN

34

QUANDO IL CIBO FA TENDENZA
FOOD GETS TRENDY

38

GRAMEN: È L'ANIMA CHE MANGIA
GRAMEN: A NOURISHED SOUL

42

LE ERBE AROMATICHE DEL GARDA
SPONTANEOUS HERBS ON LAKE GARDA

46

DESTINAZIONE NATURA
NATURE-BASED DESTINATIONS

48

TANTE METE, UN SOLO INDIRIZZO
MANY DESTINATIONS FOR A HOLIDAY, ONLY ONE ADDRESS

52

TURISMO E AMBIENTE, UNA CONVIVENZA SOSTENIBILE
TOURISM AND ENVIRONMENT, LIVING SUSTAINABLE

60

ATTIVITÀ ED ESCURSIONI A LEFAY RESORT & SPA DOLOMITI
ACTIVITIES AND EXCURSIONS AT LEFAY RESORT & SPA DOLOMITI

64

PARCO ALTO GARDA BRESCIANO
THE ALTO GARDA BRESCIANO PARK

66

OPPOSTI CHE SI ATTRAGGONO
OPPOSITES ATTRACT

70

ATTIVITÀ ED ESCURSIONI A LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA
ACTIVITIES AND EXCURSIONS AT LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA

74

OFFERTE E GIFT BOX
OFFERS AND GIFT BOXES

75

I PROGRAMMI SALUTE LEFAY SPA METHOD
LEFAY SPA METHOD HEALTH PROGRAMMES





78

LE OFFERTE DELLA COLLEZIONE
LEFAY RESORTS
*THE LEFAY RESORTS COLLECTION
OFFERS*

84

LEFAY GIFT BOX
LEFAY GIFT BOXES

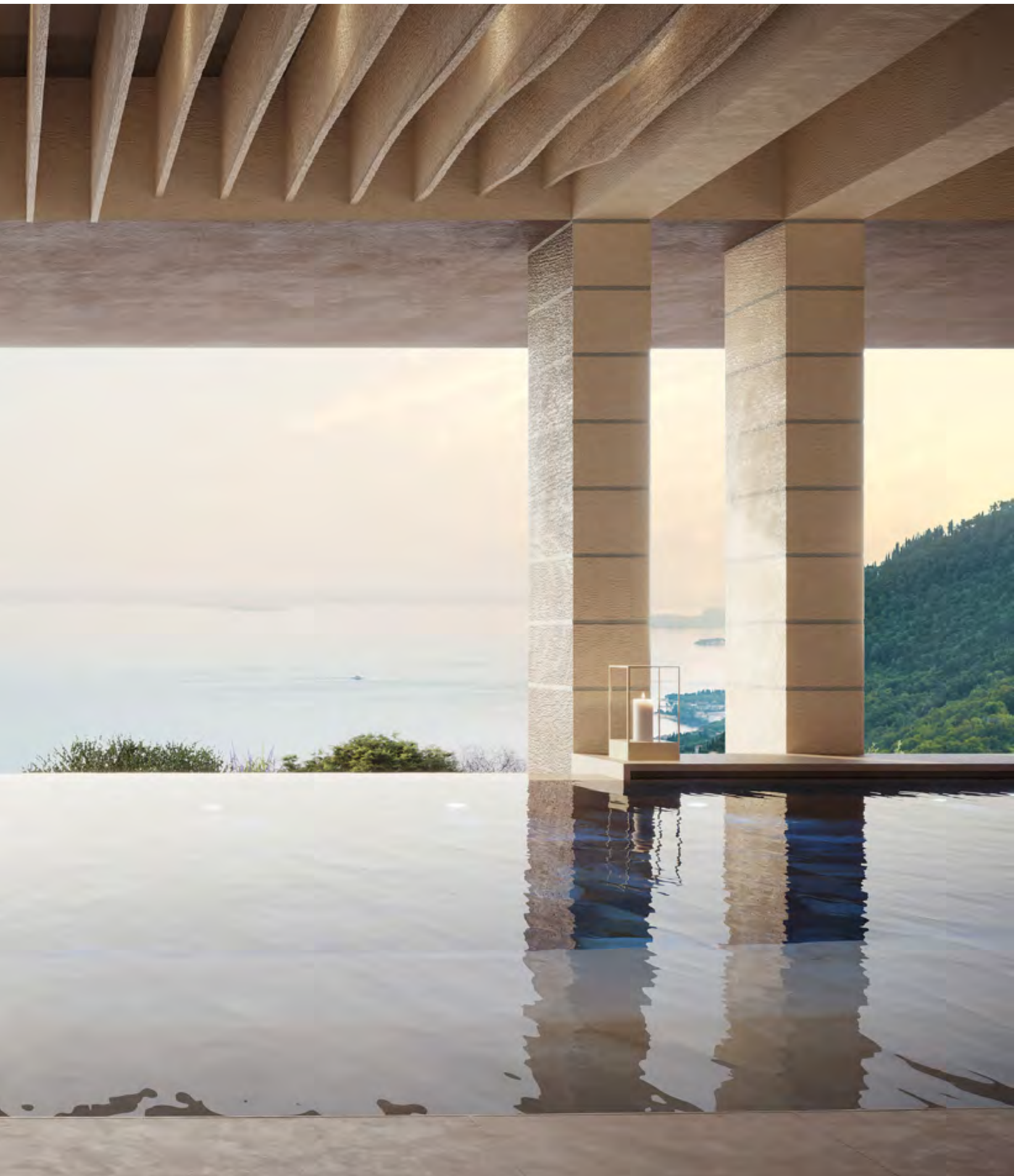
86

PREMI
AWARDS

ESSERE MIGLIORI: LA NUOVA DIMENSIONE DEL LUSO

EVOLVING: THE NEW DIMENSION OF LUXURY









VIAGGIARE PER EMOZIONARSI

TRAVEL TO WONDER

Appena sceso dall'auto, fa il suo ingresso in Resort lasciando dietro di sé una scia di freschezza cosmopolita. Contagia ogni persona di cui incrocia lo sguardo. Di sorriso, energia, voglia di scoprire. Quando è in circolazione, si ha la netta sensazione che vada tutto bene. Di essere al posto giusto, al momento giusto. Come se l'ambizione di essere all'altezza dell'eccellenza fosse finalmente colmata.

Filip Boyen trasuda vibrazioni positive e riesce a essere elegante, indossando una camicia a bastoncini abbinata ad una giacca a quadri.

Dopo innumerevoli voli (davvero non ricorda quanti) e rotte a lungo raggio che toccano le capitali di tutti e cinque i continenti, non vede l'ora di prendere un aperitivo in terrazza. Mentre attende il suo drink, inala la bellezza del Garda... E ad ogni respiro ne acquisisce un po'. Perché Filip, che tra le altre cose è stato CEO di Forbes Travel Guide, Small Luxury Hotels of the World e Belmond, non ha paura della bellezza, nemmeno di quella più feroce. Tutti noi desideriamo le cose belle, ma siamo in grado di viverle senza temere che finiscano? Senza aver paura di non meritarsele? Senza sentirci in imbarazzo?

Ecco che cosa comunica la sua persona:

Stepping out from the car and entering the Resort, he leaves behind a cosmopolitan vibe. He has a glamorous look and a personality full of energy. When he is present, it feels like everything is going to be alright. It feels like we are in the right place, at the right time. As if the level of excellence in service has been finally achieved. Filip Boyen transmits positive energy and exudes elegance even when he wears a simple shirt and jacket.

After infinite flights (he doesn't remember how many) and long-haul travel that may involve touch-and-go in capital cities in five continents, he can't wait to reach the terrace to relax with an aperitif. Whilst waiting for his drink, he inhales the beauty of Garda...

Filip Boyen, with years of experience as CEO of Forbes Travel Guide, Small Luxury Hotels of the World and Belmond, is not scared of real beauty, not even the most ferocious.

We all aspire to be among beautiful things, but are we able to enjoy them without being scared they could finish? Do we deserve them? Without feeling guilty? This is the point: that beauty must be enjoyed in the here and now and it doesn't matter what may happen next; "finally I

che la bellezza di ogni istante va letteralmente divorata e che non importa cosa avviene dopo; "ora mi godo questo drink alla verbena". Così tanto che chiede cosa contiene al ragazzo che l'ha preparato. Già che c'è, domanda se è il suo preferito, se ne conosce uno simile, se l'ha inventato lui, come si chiama. Adesso parla senza scostare lo sguardo dal Lago che si staglia a 180 gradi su tutta la struttura. Si fa una bella scorta di bellezza, del dopo non vi è certezza. O meglio, c'è la certezza che se sarà così fortunato da incontrare una pari bellezza, la saprà cogliere. Il famoso "qui ed ora". Ecco cos'è.

Nonostante la sua autorevolezza, talvolta temibile, Filip ha insistito per riconoscerlo come "un amico". Dopo due anni di isolamento, ci siamo fatti una chiacchierata con lui per capire come, perché e in che modo, i viaggiatori potessero ricominciare. Ecco cos'ha risposto...

"La pandemia ci ha fatto capire che le esperienze e il loro valore emozionale sono cruciali per un'elevata qualità della vita. Anche viaggiare rientra in questo senso: non è più una questione di status, bensì di sensazioni positive. Essere ospiti in un contesto di lusso significa abbandonare l'apparenza per mirare a diventare persone migliori, più rilassate, gentili e, soprattutto, più consapevoli. Viaggiare significa imparare a guardare la vita con successo.

Il benessere psicofisico e addirittura la spiritualità sono le nuove priorità... Il lockdown ci ha costretto a rivedere il nostro stile di vita e, ora che è finito, vogliamo continuare su questa direzione, mentre lo scintillio del glamour, per quanto importante, passa in secondo piano. L'isolamento prolungato di due anni ha invogliato i viaggiatori a riacquisire la propria capacità di sentire: sentire di trovarsi al sicuro e, soprattutto, di avere persone che ci tengono a prendersi cura di loro. Il concetto di servizio perfetto è superato, gli ospiti vogliono che i propri desideri siano anticipati e intuiti prima che vengano espressi... Ogni micro azione richiesta ad un ospite, anche solo pensare a cosa desidera, viene vissuta come uno stress e un'interruzione dell'esperienza di lusso.

A questo si unisce la spontanea urgenza di partecipare alla salvaguardia del pianeta. Gli ospiti vogliono essere certi che il loro soggiorno abbia impatti positivi sulla comunità locale. Si chiedono se lo Staff sia di provenienza locale, così come i materiali utilizzati dal design o gli ingredienti del menù all'interno dei ristoranti. Il cibo è fondamentale durante una vacanza, l'espressione completa della personalità del luogo.

La terza grande esigenza delineatasi alla fine di questo periodo è il bisogno di sapere che la salute sia una priorità: viaggiare significa

can enjoy my verbena cocktail!" whilst sipping his drink he asks the bar attendant if this drink is one of his favourites, if he invented it or if he knows of other cocktails made with this specific ingredient.

Filip talks without moving his gaze from Lake Garda, taking in the beauty, without thinking of the future. It's about making the most of this moment. It is the famous "carpe-diem"!

After two years of isolation, we chatted about how and why travellers will start to travel again. This is his view...

"The pandemic has made us understand more about the experience of travel and how crucial the emotional benefits are for a better quality of life. And that travel makes perfect sense: it is no more a question of status; it is a question of positive feelings. Being hosted in a luxury resort means being able to abandon the appearance in order to be a better person, more relaxed, more gentle and, overall, more conscious. Travel today means learning how to live our lives successfully.

Psychophysics wellbeing is a priority today... The lockdown has forced us to re-visit our lifestyle, and now that we are almost out of it, we wish to continue on this simpler path, leaving behind the glitter and the glamour. Two years of self-isolation and restrictions has made travellers aware of the need to feel safe and cared for. The concept of spotless service has passed and now Guests expect their wishes to be anticipated and service to be intuitive. Any element of stress that a Guest might feel, however small, is an interruption of the luxury experience.

With all this, it is important today to work together to save the planet. Guests want to be sure their stay will have a positive impact within the local community. They may ask if the team comes from the local area or if the materials used to furnish the Resort or the ingredients in the Restaurants are made by local suppliers.

Food is also important! Luxury travellers are looking for food that is representative of the region and the local way of life. Luxury will always be about choices so travellers are looking for a bal-



“Essere ospiti in un contesto di lusso significa abbandonare l'apparenza per diventare persone migliori, più rilassate, gentili e, soprattutto, più consapevoli.” / *“Being hosted in a luxury resort means being able to abandon the appearance in order to be a better person, more relaxed, more gentle and, overall, more conscious.”*

*Filip Boyen,
Ambassador Forbes Travel Guide*

dedicare tempo ed energie alla propria anima e al proprio corpo. I grandi spazi ad esempio ci fanno sentire a nostro agio, lontani dal rischio di contrarre infezioni, liberi di fare attività fisica. La lontananza dalle attività principali ci consente di dormire bene, senza rumori notturni o inquinamento luminoso. Le viste sull'esterno producono sentimenti di calma e profondo rilassamento, necessari per disintossicarsi dalla vita media della quotidianità."

E del gioiello del Gruppo Lefay situato a Gargnano sul Garda, cosa ne pensi, Filip?

"Ho avuto la fortuna di soggiornare a Lefay Resort & SPA Lago di Garda. La prima cosa che notai fu che tutto lo Staff era sinceramente felice di potermi accogliere, nonché soddisfatto di lavorare per il Gruppo. Percepivo una forte connessione con il luogo da cui ero ospitato, la sua natura, i suoi abitanti. La struttura, con particolare riferimento alla SPA, è eccezionale, ma ancor di più lo sono le Persone. Si riusciva ad intravedere la personalità di ogni Collaboratore, il loro stile di vita, e a percepire quanto ognuno di loro si sentisse realizzato nell'offrire il proprio servizio, almeno tanto quanto l'Ospite si sentiva bene nel riceverlo. La location è semplicemente spettacolare. Un pezzo di paradiso in Terra!"

Non vediamo l'ora di riaccoglierti nella nuova struttura: rinnovata, ampliata arricchita. Lefay Resort & SPA Lago di Garda riapre totalmente rivista.

ance between variety and nutritional, healthy offerings. Finally, the third factor that has come out of the pandemic, is the need to travel with special attention to health and this has become a priority: travel means the opportunity to take time and recover energy for our mind and body. Space, for example, makes us feel comfortable, safe from the risk of contagion and free to exercise. The escape from our day-to-day lifestyle permits us to sleep better, in the absence of noise or light pollution. The spectacular views create calm and profound emotions, together with the opportunity to relax. The priority is to detoxify from our daily stressed life".

What would you like to say about the jewel of the Lefay Group, located in Gargnano, on Lake Garda, Filip?

"I have been fortunate enough to stay at Lefay Resort & SPA Lago di Garda. My first impression was that the employees really wanted me to be there and that the team truly enjoyed working at the Resort. I felt a very strong sense of place, a wonderful connection with the surroundings and the destination. The facilities and service offered were impressive, but the people were exceptional. The personality and character of the employees really reflected their way of life. I felt that the service was as much enjoyed by the person delivering it as by the person receiving it and that is what great hotels and resorts are all about. The location and views are simply spectacular. A little piece of heaven on earth!"
We can't wait to welcome you back in our restyled Resort: refreshed and enriched by new areas.



LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA

LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA





Dopo nemmeno 14 anni, un Resort tutto nuovo *A Resort totally renewed after almost 14 years*

Essere migliori è il nuovo lusso. Con la pandemia ci siamo resi conto di un concetto dispersosi negli ultimi anni: lo splendore di evolvere e crescere, l'inarrivabilità di essere persone migliorate. Il silenzio, lo spazio, il contatto con la natura, il tempo per se stessi sono aspetti di ciò che desiderano i viaggiatori, non tanto come caratteristiche della destinazione, bensì come strumenti per essere migliori.

Si annuncia un antropocentrismo simile a quello delineatosi in epoca rinascimentale, inteso come occasione per soddisfare le esigenze umane, come la sensibilità, la creatività e la bellezza. Si profila una nuova fiducia nell'uomo come essere imperfetto. Solo che questa volta il medioevo alle spalle è un isolamento di due anni.

Due anni durante i quali il settore del turismo e dell'hotellerie ha fronteggiato sfide di varia entità: da coloro che arrancavano per riempire le camere, ad altri, che s'inge-

Being able to evolve, this is the new essence of luxury. With the pandemic we have realised we lost an important concept: the splendid opportunity to change, grow, the opportunity to be better persons. The silence, the space, the contact with nature, the time for ourselves are aspects that travellers used to desire, not only as destination, but also as a tool to improve. It's as if we have the occasion to go back in the past, during the Renaissance, an opportunity to satisfy human needs, such as sensibility, creativity and beauty. An opportunity to profile a new faith towards imperfect human beings. A post middle ages epoque where isolation lasted 2 years. Two years during which tourism and the hotellerie industry have faced many challenges: from hotels that could not fill in their rooms, to others that trained how to adapt the product to worried travellers looking for major safety. Lefay Resort &

gnavano su come adattare il prodotto a Ospiti spaventati e bisognosi di sicurezza. Lefay Resort & SPA Lago di Garda, che grazie ai suoi tratti distintivi (grandi spazi, contatto con la natura, SPA-centrismo), si è trovato in una naturale e fisiologica situazione di vantaggio, ha approfittato di questa pausa per effettuare un completo rinnovamento della struttura: dopo la prima fase di restyling avvenuta nel 2021, il Resort riapre le sue porte ad aprile 2022, al termine della seconda fase dei lavori, grazie a cui gli Ospiti possono soggiornare in ambienti totalmente ripensati che accrescono e approfondiscono ulteriormente l'esperienza di benessere globale Lefay.

In altre parole: se "essere migliori" è l'aspirazione per i viaggiatori del post-pandemia, per Lefay è stato un imperativo sin dalla fondazione. Non solo la struttura è stata studiata, ideata e costruita dal nulla in quello che prima era bosco abbandonato, aprendo nel 2008: è stata arricchita negli anni presentando novità periodicamente. Tralasciando al momento quelle di natura "software", legate cioè alla ricerca e sviluppo dell'offerta benessere, ripercorriamo brevemente quelle "hardware", ossia le modifiche prettamente strutturali: la creazione della Royal Pool & SPA Suite di 600 mq nel 2013, l'apertura di un'area meeting dedicata per gli eventi, realizzata nello stesso anno, l'inaugurazione di una nuova area SPA nel 2016, con la realizzazione di un Hammam ispirato alla bellezza dei grandi palazzi orientali e molto altro. Dopo la presentazione nel 2021 di tutte le Suite con arredamenti, tessuti e amenities interamente rivisti, nonché di una Lobby proiettata verso l'esterno con colori tenui e toni della terra, insieme al Lounge Bar e alla Sala Caminetto, siate pronti a soggiornare in un Resort mai visto prima: la seconda fase del restyling 2022 inaugura la struttura svelando una nuova categoria di camera denominata "Sky Suite", l'area benessere "Adults Only SPA" e una proposta Lefay Vital Gourmet rinnovata, che includerà il ristorante "La Limonaia" e il debutto del ristorante gastronomico "Gramen".

SPA Lago di Garda, thanks to its specific characteristics (space, nature, SPA centric) has had the chance to find itself in a natural and physiological advantage situation, and during this period of break completed the restyling of the Resort: after the first phase of the renovation back in 2021, the Resort reopens in 2022 with the completion of the second and final phase of restyling where Guests will be able to stay in areas totally re-visited which increase the sense of Lefay global wellbeing.

In other words: if "improving" is the achievement for the post-pandemic profile travellers, for Lefay that definition is "imperative" since the very beginnings. Not only the Resort has being projected and built from scratch in the heart of a natural park, opening in 2008: it has been enriched within the years presenting news or developments periodically. In 2013 the Resort in fact, launched the Royal Pool & SPA Suite composed by 600sqm together with the opening of a new meeting area, whilst in 2016 could launch a new SPA area including the hammam, inspired by the ottoman palaces.

After the refurbishment in 2021, that included the renovation of all Suites characterised by new furniture, textiles and amenities, the lobby as well as the lounge bar both presented with a brand new vibe and colour, please be ready to stay in a never-seen-before Resort: the second phase of the restyling 2022 inaugurates the property unveiling a new category of suites "Sky Suite", the "Adults Only SPA" area and a Lefay Vital Gourmet completely made over, including the restyling of the main restaurant "La Limonaia" and the debut of the fine dining restaurant "Gramen".



La terrazza al ristorante
La Limonaia e lo splendido panorama del
Lago di Garda dalla Lounge / *The terrace
of the restaurant La Limonaia and the
splendid panorama offered by the Lounge*



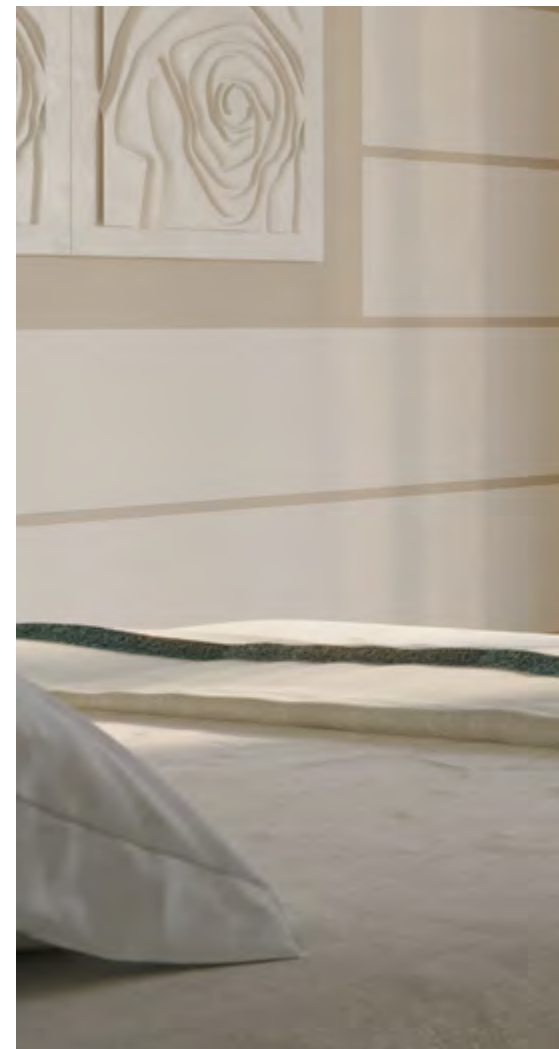
SKY SUITE

SKY SUITE

Quale altro nome se non “camera cielo” (traduzione letterale, ma molto efficace) per tre nuove Suite dal cui terrazzo è difficile distinguere i due emisferi che dividono l’orizzonte: le sfumature blu azzurre del lago dagli strati del cielo. Situate in una zona fino ad oggi silente nell’ovest del complesso, permettono di mischiarsi con la bellezza della natura circostante ad ogni movimento della luce. Un luogo dove ci ricordiamo di cosa siamo fatti: di respiro e acqua. L’aria del respiro che ci soffia dentro come i venti del lago, l’acqua di ogni cellula che si ritrova rigenerata disperdendosi nel Lago. Siamo fatti delle sostanze dei sogni, che a tratti hanno la stessa composizione dell’energia unica del Lago di Garda.

Gli ampi spazi (134mq) coniugano ambienti privati e benessere profondo grazie ad un salotto, una sauna privata e la Jacuzzi esterna, situata in una terrazza panoramica da cui ammirare l’orizzonte ad ogni risveglio. Tre gemme da riservare in fretta, che si collocano in quella dimensione di lusso a mezz’aria tra le Exclusive Suite e la Royal Pool & SPA Suite. / *No other words could have been affiliated to these new Suites such as “Sky” from which it’s difficult to distinguish the shades of blue of the Sky to the waters of the Lake. Situated in an undiscovered area of the Resort, they promise spectacular views mixed with the beauty of nature and light. A place where we may remember of what we are made of: water and breath. The breath that reminds the breeze of the Lake allowed into the Suites and the water in each cell, that places its energy within the Lake. We are made of the essence of dreams, which sometimes is also the same composition of what Lake Garda is made of. The spacious Suites (134 smq) combine a private area with the panoramic terrace from where every morning guests may admire the infinitive horizon.*

Three gems to book very quickly! A new category of Suites positioned in between the luxurious Exclusive Suites and the Royal Pool & SPA Suite.





ADULTS ONLY SPA: NON BASTAVANO I 3800 MQ

ADULTS ONLY SPA: 3800 SMQ WERE NOT ENOUGH

Può l'infinito essere finito? Avere confini? A Lefay, sì. Se l'iconica piscina Infinity ha dimostrato che nuotare nell'infinito è un momento tangibile, l'ampliamento di Lefay SPA rende possibile percorrere i limiti dell'incalcolabilità, offrendo uno spazio dove affacciarsi sulle sue innumerevoli facce. Come un prisma disegnato ad arte per riflettere il parallelismo con il quadro che si ammira verso l'esterno. Questo poliedro si sviluppa dall'idromassaggio panoramico, che ricorda la zona acquatica delle antiche residenze imperiali, una platea fluida per ammirare il teatro lacustre, delimitato da colonne che, come quinte, ci fanno sentire avvolti in un'area in cui abbandonarsi al rilassamento. Si prosegue nell'adiacente sauna finlandese affacciata direttamente sul lago: un corpo trasparente che rifrange i fasci di luce dalla superficie del lago, facendoci sentire accomodati in una chiazza cobalto sulla tavolozza di madre natura. Inoltre, la nuova area SPA prevede la revisione dell'Area Fitness, che include l'esclusiva linea Technogym Artis, il rinnovamento del Pool Bar esterno. / *May infinity have an end? May it have edges? At Lefay the answer is yes. If the iconic infinity pool has offered*

opportunities to swim within the infinite it's come the time that the enlargement of Lefay SPA covers incalculable limits, offering a new space where it will be possible to face breath-taking views. Like a piece of art designed prism to reflex a painting towards the outside. This polyhedron is developed from the panoramic whirlpool, which reminds of the aquatic area of an antique imperial residence, lower stalls are standing by to admire the lacustrine theatre, delimited by columns, as stages, make us feel wrapped in an area where it is possible to relax.

Furthermore the adjacent Finnish Sauna overlooking the lake: a transparent body that reflex the shadows and lights of the lake surfaces, making oneself feeling to be immersed within a mother nature environment. In addition to the new SPA area, the restyling includes the upgrade of the Fitness area with the exclusive Technogym Artis line equipment, and the renovation of the Pool Bar.

LEFAY VITAL GOURMET

LEFAY VITAL GOURMET

“La Limonaia” è il nuovo ristorante principale di Lefay Resort & SPA Lago di Garda: uno schiudersi di sale che si susseguono una dietro l'altra per sfociare sulle terrazze ornate di elementi vegetali. Un origami di sedute sospese tra sapori che rivisitano in chiave mediterranea l'eccellenza della cucina tipicamente italiana, con l'introduzione di inedite ricette Lefay SPA. Il punto di riferimento per colazioni, pranzi e cene, unicamente dedicato agli Ospiti del Resort. La grande novità Lefay Vital Gourmet 2022 è Gramen: la parola latina che descrive l'elemento vegetale regalato dalla terra è il nome di un ristorante di nuova concezione, che mette in tavola il rapporto tra uomo e terra, definendo l'esperienza gastronomica di sostenibilità e benessere Lefay e celebrando gli elementi verdi del giardino terapeutico, stagione dopo stagione. / *“La Limonaia” is the new main restaurant of Lefay Resort & SPA Lago di Garda: a game of hatched areas that one after the other end towards the outdoor terraces. An origami of seats suspended between flavours that revisit with a Mediterranean accent the traditional Italian dishes, and the introduction of new Lefay SPA recipes. Open daily for breakfast, lunch and dinner and reserved only to the Resort's Guests.*

The novelty of 2022 is the new Lefay Vital Gourmet fine dining restaurant, Gramen: the latin name that describes the element plant offered by the earth, is the name of a restaurant with an innovative concept that characterises its cuisine, the relationship between human and earth, defining the gastronomic experience of Lefay, sustainable and wellbeing, so to celebrate the “green” elements of the energetic therapeutic garden, season after season.









A close-up photograph of a person's hand and forearm, wearing a white, long-sleeved garment with a gathered cuff. The hand is extended forward, with fingers slightly spread. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural outdoor setting. The overall tone is warm and hopeful.

NOI, I PROTAGONISTI DEL CAMBIAMENTO

OURSELVES, PROTAGONISTS OF CHANGE



DIVENGO, DUNQUE SONO

I BECOME, THEREFORE I AM

Il potere trasformativo di un programma Lefay SPA Method

The transformative power of a Lefay SPA Method Programme

In una vacanza olistica “oriente e occidente si fondono armoniosamente”. Una frase da sempre associata alla filosofia di benessere Lefay SPA, che non si limita a delineare fusioni di tecniche manuali o terapeutiche, né di filosofie nutrizionali o atmosfere.

Si tratta piuttosto dell'unificazione di due pensieri distanti, eppure complementari: la Medicina Classica Cinese e la ricerca scientifica occidentale.

Due correnti parallele, due asintoti di civiltà, che apparentemente si avvicinano ma non s'incontrano mai. Questo vale per la teoria, le dottrine scientifiche o mediche, ma non per Lefay SPA, dove la prospettiva più malleabile e fluida della Medicina Classica Cinese, più fiduciosa e arrendevole allo scorrere della vita, s'incontra e si mischia con le necessità analitiche e pragmatiche dell'Occidente. Star bene, migliorare sé stessi, ritrovare l'equilibrio e l'armonia non sono obiettivi raggiungibili in poco tempo. Le abitudini della vita contemporanea ci fanno credere di poter recuperare il benessere in qualche giorno: alcune notti lontani dallo stress per ristabilizzare l'energia e poi tornare, come se nulla fosse, allo stile di vita programmato di sempre, una routine che ci fa sentire sicuri e senza la quale proviamo un senso di destabilizzazione. Tossica.

In realtà la vera certezza è il cambiamento. Star bene significa scegliere noi stessi ogni giorno e accogliere con spirito di accettazione tutte le micro e le macro-trasformazioni disegnate dai movimenti del nostro spirito, del nostro corpo e della nostra mente. Un nuovo modo di vedere la nostra identità: siamo tante cose e, soprattutto, siamo cose che cambiano.

Ce lo spiegano gli esperti medici nelle discipline olistiche Lefay SPA Method: il Dottor Carlo Barbieri e la Dottoressa Stefania Doria.

During a holistic holiday “East and West merge harmoniously”. An expression that has always been associated with the Lefay SPA wellness philosophy, which doesn't merely outline manual or therapeutic techniques' fusions, neither nutritional philosophy or atmospheres.

It is rather the unification of two distant, yet complementary, thoughts: Classical Chinese Medicine and Western scientific research. Two parallel approaches, two asymptotes of civilization, which apparently come closer but never meet. This is true for theory, scientific or medical doctrines, but not for Lefay SPA, where the more malleable and fluid perspective of Classical Chinese Medicine, more trusting and surrendering to the flow of life, meets and mixes with the analytical and pragmatic needs of the West. Being well, improving ourselves, finding balance and harmony are not goals that can be reached in a short time. The habits of contemporary life make us believe that we can recover our well-being in a few days: a few nights away from stress to restore energy and then return, as if nothing had happened, to the planned lifestyle of all time, a routine that makes us feel safe and without we feel a sense of destabilization. Toxic.

The real certainty is change. Being well means choosing ourselves every day and welcoming all the micro and macro transformations with a spirit of acceptance, transformations drawn by the movements of our spirit, our body, and our mind. A new way of seeing our identity: we are many things and, above all, we are things that change.

This is explained by the expert doctors of the Lefay SPA Method holistic disciplines: Dr. Carlo Barbieri and Dr. Stefania Doria.





L'ideogramma 化 (Huà) significa trasformare ed è rappresentato da un uomo in piedi (a sinistra) e un uomo seduto (destra). Indica un cambiamento modesto, si potrebbe dire. Questo simbolo rappresenta una grande differenza tra il pensiero occidentale e quello classico cinese. Noi diciamo "io sono" e attorno a questo concetto articoliamo una serie di caratteristiche che definiscono il nostro essere. Nella lingua cinese, invece, il verbo essere è apparso solamente da alcune centinaia d'anni, dal confronto con le idee europee. "Io divengo" avrebbe detto un cinese. Due visioni del mondo, due interpretazioni di realtà profondamente diverse. "Io divengo" perché sono in continua trasformazione, le mie cellule continuano a moltiplicarsi ed eliminarsi; nell'arco di un anno rinnovo tutti gli atomi del corpo, i miei pensieri sono continuamente modificati dalle esperienze di vita.

È dunque più corretto considerare sé stessi come un processo, una continua "modificazione silenziosa". Come il giorno in cui, guardandoci allo specchio, scopriamo sul volto i segni della vecchiaia e ci chiediamo: "Ma quando è cominciata?" "Dalla nascita!"

Il pensiero cinese non si sofferma ad analizzare la "realtà", non isola una situazione cercando di sviscerarne tutti i contenuti, bensì affronta il cambiamento per poterlo prevenire, influenzare o quantomeno esserne preparato. Questo è il compito del medico per ciò che riguarda la salute, dello statista per quel che riguarda la legislazione, oppure dell'artista: è facile dipingere una montagna con la pioggia o illuminata dal sole, ma straordinario è il pittore che sa rendere su tela l'istante tra il giorno e il calare della notte.

Un modo di pensare incredibilmente moderno, che fa perno sulla sua elasticità e rompe le nostre categorie ed è in grado di affrontare con maggior efficacia le spinte di un'epoca, i cambiamenti e le accelerazioni globali su cui vacillano le certezze acquisite nei secoli precedenti.

Dottor Carlo Barbieri

PRESIDENTE COMITATO SCIENTIFICO
LEFAY SPA METHOD

LEFAY SPA METHOD
SCIENTIFIC COMMITTEE PRESIDENT



The ideogram 化 (Huà) means "to change" and is represented by a man standing (left) and a man sitting (right). It indicates a modest change. This symbol represents a major difference between Western and classical Chinese thought.

We say, "I am" and we create a series of characteristics around this concept that define our being. However, in the Chinese language, the verb "to be" appeared only a few hundred years ago, by comparison with European ideas.

"I become" a Chinese man would have said. Two different view of the world, two interpretations of reality deeply different.

"I become" because I am in continuous transformation, my cells continue to multiply and eliminate themselves; in a year I renew all the atoms in my body, my thoughts are continuously modified by life experiences. It is therefore more correct to consider ourselves as a process, a continuous "silent modification". Like the day

when, looking in the mirror, we discover on our faces the signs of old age and ask ourselves, "But when did it begin?" "Since birth!"

Chinese thought doesn't analyze the "reality" and doesn't isolate a situation trying to dissect all its contents, but it deals with the change to prevent, influence or at least be prepared for it.

This is the mission of a doctor as far as health is concerned, of a statesman as far as legislation is concerned, or of the artist: it is easy to paint a mountain in the rain or illuminated by the sun, but extraordinary is the painter who knows how to create on canvas the instant between day and nightfall.

An incredibly modern way of thinking, characterised by its elasticity able to break our categories and to deal more effectively with differences of an era, changes and global accelerations on which the certainties acquired in previous centuries hesitate.



Cambiamento è una parola che negli ultimi tempi abbiamo sentito spesso. Deriva dal greco “Kambein” e significa curvare, piegare, trasformare.

Nella Cina antica con “I Ching”, il Libro dei Mutamenti, e i suoi 63 esagrammi, si narra che la vita è un continuo cambiamento e che tutti gli esseri viventi sono in un perenne equilibrio dinamico con continue mutazioni.

Ma siamo realmente consapevoli e disponibili a questo, o piuttosto pensiamo di essere immutabilmente certi delle nostre credenze? La nostra mente non sempre è in grado di poter gestire un cambiamento, in quanto addestrata ad un pensiero lineare, basato sul rapporto di causa-effetto, le cui regole sono state dettate dalla filosofia di Cartesio per più di un secolo. Ma le nuove ricerche nelle neuroscienze dimostrano che il pensiero lineare esclude erroneamente le emozioni, parola che deriva da e-movere, andare verso, e le emozioni sono proprio ciò che dirige la nostra cognizione verso una direzione di consapevolezza diversa, che è la base del cambiamento.

Come diceva il Buddha nei suoi discorsi: “Il cambiamento è l’unica certezza della nostra vita” e “ Il cambiamento non è mai doloroso, solo la resistenza al cambiamento lo è”.

Concludo tornando in occidente con questo stralcio tratto liberamente da Bruno Tognolini da “ La filastrocca dei cambiamenti”:
 “Aiuto sto cambiando!” disse il ghiaccio, “Sto diventando acqua, come faccio?” Ma il sole disse: “Calm i tuoi pensieri. Il mondo cambia sotto i miei raggi”. Quel ghiaccio diventò un fiume d’argento e un giorno disse: “Il sale che io sento mi dice che sto diventando mare. E mare sia. Perché ho capito adesso, non cambio in qualcos’altro ma in me stesso”.



Dottorssa Stefania Doria

COMITATO SCIENTIFICO LEFAY SPA METHOD

LEFAY SPA METHOD SCIENTIFIC COMMITTEE

“Change” is a word we have heard a lot in recent times. It comes from the Greek word “Kambein” and means “to curve”, “to bend”, “to transform”.

In the ancient China, the Book of Changes “I Ching”, and its 63 hexagrams, tells that life is a continuous change and that all living beings are in a perpetual dynamic balance with continuous mutations.

But are we aware of it and willing to do this, or rather do we think we are immutably certain of our beliefs? Our mind is not always able to manage a change, as it is trained to a linear thinking, based on the relationship of cause and effect, whose rules have been dictated by the philosophy of Descartes for more than a century.

But new research in Neuroscience shows that linear thinking by mistake excludes emotions, a word derived from e-movere, “to go

towards”, and emotions are precisely what directs our cognition toward a different direction of awareness, which is the basis for change.

As the Buddha said in his dialogues, “Change is the only certainty in our lives” and “ Change is never painful, only resistance to change is”.

I finish by returning to the West with this abstract from “La filastrocca dei cambiamenti” by Bruno Tognolini.

“Help I’m changing!” said the ice, “I’m becoming water, how can I?” But the sun said, “Calm your thoughts. The world is changing under my rays.”

That ice became a silver river and one day he said, “The salt I feel tells me I am becoming sea. Sea it is. Because I understand now, I don’t change into something else but into myself.”



Da questi principi parte la ricerca dei Programmi Lefay SPA Method, che si basano sul concetto della salute nella consapevolezza. Ogni cambiamento profondo inizia con un'asserzione. Cosa si desidera essere, diventare, creare per la propria vita, oggi?

Da sempre i programmi Lefay SPA Method sono stati pensati per apprendere uno stile di vita, un nuovo modo di essere, da comprendere, far proprio e portare con sé stessi anche una volta tornati a casa.

Insieme al restyling del Mondo Lefay SPA, per il 2022, anche i Programmi Salute sono stati interamente rinnovati: la guida alla trasformazione e l'effetto "life changing" di un'esperienza salute Lefay si espandono e accompagnano l'Ospite prima, durante e dopo il soggiorno in Resort.

Perché se per ritrovare sé stessi non è necessario andare lontano, resta imprescindibile cercare ciò che ci auguriamo di essere nelle nostre eterne trasformazioni: chi siamo stati, chi siamo e chi vogliamo essere. Siamo pronti ad incontrare la versione di noi stessi che più desideriamo?

From these principles, the research of Lefay SPA Method Programmes begins, principles that are based on the concept of health in awareness. Every radical change begins with an answer to a question. What do you want to be, become and do with your life?

Lefay SPA Method programmes have always been designed to learn a way of life, a new way of being, to be understood, made one's own and keep with one's back home.

Together with the restyling of the Lefay SPA World, for 2022, the Health Programmes have also been entirely renewed: the transformation guide and the "life changing" effect of a Lefay health experience are expanded and accompany the Guest before, during and after their stay in the Resort.

If, to find ourselves, it is not necessary to go far, it remains essential to search what we hope to be in our eternal transformations: who we have been, who we are and who we want to be. Are we ready to meet the version of ourselves we most desire?

I NUOVI PROGRAMMI SALUTE LEFAY SPA METHOD

THE NEW LEFAY SPA METHOD HEALTH PROGRAMMES

**Il benessere è un continuo
processo di rinnovamento**

*Wellness is a continuous
renovating process*



Vivere un programma Lefay SPA Method significa lasciarsi guidare, utilizzare gli strumenti forniti per abbracciare il cambiamento e imparare ad ascoltarsi, trovando la propria direzione. Vuol dire altresì iniziare un processo già da prima dell'arrivo in Resort, attraverso un questionario inviato per conoscere la condizione psico-emotiva e lo stile di vita. Dopo l'arrivo, l'Ospite viene accompagnato nel percorso di trattamenti, consulenze e attività che lo porteranno a riscoprirsi e identificare gli obiettivi per essere protagonista consapevole della propria vita. Dopo il soggiorno, con la consulenza post programma, si valuta insieme agli esperti il raggiungimento e il mantenimento dello scopo, assorbendo il cambiamento nella routine quotidiana. Un metodo basato sulla capacità dell'organismo e delle nostre emozioni di evolvere e diventare altro. Rilassandosi, riequilibrandosi, rimodellandosi, rinnovandosi. "Ri": un prefisso che esprime duplicazione, il senso di avere una seconda possibilità, di tornare ad uno stadio, ad una fase anteriore, di guadagnare ciò che si era perduto. Quattro mondi che riordinano i Programmi Lefay SPA Method creati con gli obiettivi di ridurre lo stress, ritrovare il sonno, disintossicare l'organismo, controllare il peso, illuminare l'aspetto e tonificare il corpo, sviluppandoli e completandoli con novità, frutto della ricerca del Comitato Scientifico Lefay SPA Method. Tra queste si sottolineano la crioterapia, grazie a cui è possibile ricreare l'ambiente dell'estremo Yin, che, insieme all'opposto Yang, disegna la bisettrice delle metamorfosi della nostra energia. Inoltre, il soggiorno viene completato con integratori selezionati, che intensificano i risultati dell'esperienza e la rendono prolungabile anche una volta a casa.

In questo nuovo schema si stagliano le due principali novità 2022: il Programma "Il Chiaro e Lo Scuro", dedicato alle difese immunitarie e il Programma "La Via da Seguire" che ha come fine la longevità, aiutandoci a vivere meglio nel tempo.

To live a Lefay SPA Method programme means letting yourself be guided by its pillars, using the provided tools/facilities to embrace the changing and be accompanied in a journey to learn how to listen and listen yourself, finding your own direction.

It means, to start a process of changing before the arrival at the Resort, through a questionnaire, that is sent to know the psycho-emotional condition and the lifestyle. After the arrival, the Guest is accompanied along a path of treatments, consultations and activities that will lead to rediscover and identify the goals to be a conscious protagonist of life. The process of changing continues even after the stay through a consultation post programme, to evaluate with the expertise, the achievement, and the maintenance of the aim, absorbing the change in the regular daily life. A method based on the ability of our organism and our emotions to evolve and become something else. Relax, rebalance, reshape and renew yourself. It is a matter of "Re": a prefix that expresses replication or repetition, the meaning of having a second possibility. Four worlds that reorder the Lefay SPA Method Programmes, created with the aim to reduce the stress, curing insomnia, detox the organism, manage the weight, enlighten the physical appearance and tonify the body, developing and completing them with innovations, as result of the research of the Lefay SPA Method Scientific Committee. Among these, we highlight the cryotherapy, that recreates the environment of the extreme Yin that, with the opposite Yang, draws the bisector of the metamorphosis of our energy. In addition, the stay is completed by selected nutritional supplements, that improve the result of the health experience, that becomes achievable once at home.

In this new framework, the main news of 2022 stands out: the Programme "Il Chiaro e Lo Scuro", dedicated to the immune system and the Programme "La Via da Seguire" that has as its goal the longevity, helping to live better over time.

Volete saperne di più sui nuovi Programmi Salute Lefay SPA Method? Scopriteli a pagina 76
 Would you like more information about Lefay SPA Method Health Programmes? Go to page 76

NUOVI EQUILIBRI: RITORNO ALLE ORIGINI CON GRAMEN

A NEW HARMONY: BACK TO THE ROOTS WITH GRAMEN









QUANDO IL CIBO FA TENDENZA

FOOD GETS TRENDY

Vegetariano. Vegano. Pescetariano. Flexitariano. Reducitarianesimo. Mentre disimpariamo a cucinare e fare la spesa, diventiamo abilissimi nel coniare e utilizzare una nomenclatura per ogni nuova tendenza gastronomica.

Il problema è proprio questo: le tendenze. Le difficili situazioni legate al mondo del cibo, della sua produzione e del suo consumo, sono la diretta conseguenza dell'urgenza che abbiamo nel parlare di "food trend".

Perché sì, l'essere umano non riesce a farne a meno: di stare al passo con la moda. Anche a tavola. Se per Luigi XIV mangiare alimenti provenienti dall'orto era sconveniente - a meno che non si trattasse d'insalate floreali o macedonie - per i contadini alle periferie di Parigi era l'unica scelta. Sui suoi banchetti trionfavano carni di ogni tipo, zuppe, pasticci e arrosti a base di fagiani, anatre e cacciagione. Così come andare al fast food era manifestare un traguardo, una realizzazione economica per i baby boomers, con tutta la famiglia a bordo della smagliante station wagon nuova.

Oggi è radical chic andare al mercato con una borsa di tela. O addirittura, ordinare la spesa della settimana in una cassetta. Mentre per le comunità nei sobborghi urbani delle grandi città, il pollo fritto resta il menù fisso.

Sì, la dieta è anche una questione di status. E parlare di food trend è recidivo. Da una parte, il consumatore accorto sceglie di evitare la carne, dall'altra, le coltivazioni di quinoa e avocado causano il land grabbing e la deviazione di acqua pubblica in America Latina. La parola "benessere" è abusata come nuova via dell'ali-

Vegetarian. Vegan. Pescatarian. Flexitarian. Reducitarian. While losing the ability to cook, we are certainly great at creating new definitions for food trends.

Here is the problem: trends. Difficulties around the world in the system of producing and consuming food are created by the fact that some ingredients become trendy at a certain point.

We cannot help ourselves: we want to follow trends, even when it's a matter of eating.

Think about Louis XIV and his food habits: vegetables on the table were considered edible for poor people; at the King's table only flower and food salads were allowed. During feasts and banquets meat and game cooked in any way possible were served. In the meantime, food from the fields was the only choice for farmers in the Parisian suburbs.

Later on, going to fast food restaurants with the whole family in the brand-new station wagon car was seen by baby boomers as the result of the man who made it at work.

Today radical chic people do their shopping at the market using a fabric bag or buy vegetables in a wooden box by the local farmer. However, fried chicken remains the usual dinner for people living in certain suburbs of big cities.

In other words: diet is also a matter of status. Therefore, talking about food trends is a way of not taking care of the real



mentarsi, ma, allo stesso tempo, si evidenzia, a causa della pandemia, un aumento di spese effettuate online, nonché di “kit meal” da preparare in casa. Ci sono addirittura applicazioni che consentono di ordinare il pranzo per l’ufficio ogni settimana.

Ecco allora che si presume di essere persone attente all’etica se si prenota nel nuovo locale fusion in città che serve l’80% del menù vegetariano e fa 180 coperti a sera per tre giri di clienti, senza contare l’asporto e l’orda multietnica di giovani sul retro che aspettano di consegnare il proprio ordine agli indirizzi tracciati da Maps.

Il problema si riassume nella parola “mancanza”: mancanza d’informazione sull’origine di ciò che mangiamo, su come si cucinano gli alimenti. Mancanza di apprendimento e curiosità.

Forse dovremmo smetterla di chiederci quali sono i food trend 2022 e provare invece ad elencare i tipi di insalata che conosciamo (possibilmente non nel sacchetto di plastica). Riconoscere le erbe aromatiche, i semi oleosi, le erbe spontanee perenni.

Smetterla di chiedere “Cos’è il levistico?” al maître di sala. È un mantra consumare cibo di stagione, ma siamo in grado di raccontare qual è la stagione, o meglio il mese, di semina o di raccolta, di tutta la frutta o la verdura che abbiamo nel frigo? Ecco allora delinearsi il vero food trend dei prossimi anni, un evergreen, uno di quei capi “must” da tenere sempre nell’armadio e da non scartare mai: la riscoperta del rapporto tra uomo e terra.

Vi aspetta Gramen.

problem. On the one hand, the critical consumer avoids meat, on the other one, the huge quinoa and avocado demand is causing land grabbing and water issues in South America.

Everybody talks about wellbeing and the importance of nutrition, but, at the same time, data after pandemic are showing an increase of food bought online or kit meal to be delivered at home.

People think to be selective and careful when speaking about food choices, but vegetarian city restaurants serve too many people during weekends, provided by questionable suppliers and employing people without a sense of professional ethic.

There’s a lack of reliable information about what we eat or how we cook.

Maybe we should stop asking ourselves what food trends are in 2022 and try to test ourselves asking how many types of salads we know, or what herbs we might recognise, when they grow, when they must be collected. We all say we would like to eat seasonal food but how many of us are able to tell the precise season or the month of a certain vegetable?

Here is the very next food trend, the “must” we should all look for: the need of being connected to nature and Earth again.

Gramen welcomes you all.



GRAMEN: È L'ANIMA CHE MANGIA

GRAMEN: A NOURISHED SOUL





Il nuovo Ristorante di Lefay Resort & SPA Lago di Garda

The brand-new restaurant at Lefay Resort & SPA Lago di Garda

Secondo i primi libri della genesi, in principio la divinità concesse all'uomo di mangiare "ogni erba che producesse seme sulla terra e ogni albero fruttifero". Nella sua perfezione, Adamo era vegetariano.

Successivamente l'uomo divenne onnivoro e lo divenne dopo aver commesso un peccato; fatalità, dopo aver colto un elemento vegetale. Raccogliere era una gestualità che metteva in contatto diretto, con tutti i sensi, l'uomo e la natura. Le prime società tribali si fondavano proprio su questa economia della sussistenza: la caccia e la raccolta. Questo sistema fu prevalente per 70000 anni, prima che nel Neolitico l'uomo iniziò a coltivare. Raccogliere gli elementi della terra nutriva significati mistici, spirituali, metafisici per la narrativa delle grandi religioni monoteiste, ma anche per le società nomadi o tribali, che ringraziavano madre terra per i suoi frutti. Si mangiava con le mani, che toccavano, accarezzavano e conoscevano la natura.

Si mangiava con la mente, perché l'intelletto era necessario per distinguere le erbe commestibili da quelle velenose.

Si mangiava con l'anima, perché si rischiavano castighi o premi divini.

L'interezza umana era in contatto con la terra. È a questo che Gramen riporta.

According to genesis, God allowed man to eat "every seed-bearing plant that is upon all the earth, and every tree that has seed-bearing fruit". So basically Adam was a vegetarian.

Afterwards man became omnivorous and that happened after picking some fruit from a tree, an apple.

Collecting was a gesture that put in contact man and nature with all senses.

The first tribal societies were based on this system, the so-called "subsistence economy", combining harvest and hunting. This system has been predominant for 70,000 years, before populations started cultivation in Neolithic age.

Harvest had many meanings: it was nutrition, religion, life.

Humans used hands to eat, touch and experience nature. The knowledge of plants and fruits was necessary to survival for avoiding eating nonedible herbs. The act of eating was a spiritual moment.

This is what we are trying to reawaken at Gramen.

Gramen means grass, herb, gramineous plant in Latin. These are the origin of the most used elements in human diet: cereals and vegetables.

The new total green menus enhance vege-



Matteo Maenza
/ Matteo Maenza

Gramen significa erba, pianta, pianta magica, graminacea. Sono proprio le graminacee a fornire vegetali e cereali fondamentali per l'alimentazione umana... Ecco dunque che i nuovi menù total green esaltano l'elemento vegetale, valorizzandone la leggerezza e le proprietà salutari. Ci invitano a riscoprire noi stessi nella natura tutta intorno, a virare i nostri sensi nel giardino energetico immerso nel microclima mediterraneo del Lago.

No: Gramen non è un ristorante vegano, nè vegetariano o pescetariano. Gramen è un percorso, una via per ricongiungersi ai movimenti della natura nelle stagioni. La natura vegetale, che diffonde i semi e fiorisce in cose da mangiare; e la natura umana, che attraverso i sapori dei vari elementi, riconosce stati d'animo, energie, sensazioni e bisogni. Due menù da sette portate che utilizzano le erbe spontanee tipiche delle stazioni del giardino energetico terapeutico: timo serpillino dalla Fenice Rossa, equisetolo dalla Tartaruga Nera, achillea dal Drago Verde, verbena dalla Tigre Bianca, salvia dal Centro. Sono solo alcuni esempi. Piatti che stillano profumi e aromi prevalentemente vegetali, pesci provenienti da pesca sostenibile, salse che lasciano spazio a estrazioni e brodi.

Lo stesso stile del nuovo Ristorante disegna uno spazio che rievoca le consistenze dei manti vegetali: tessuti, stampe, metalli e lac-

tarian ingredients and spontaneous herbs, exalting their healthy features. Dishes invite us to discover the surrounding nature, bringing our senses to the energy garden set in the Mediterranean microclimate of the lake.

Gramen is not a vegetarian restaurant, nor vegan or pescetarian. Gramen is a path to connect ourselves to nature and its seasonal transformations.

Nature meant as both energy blooming in edible things and human organism.

Two seven dish menus using the spontaneous herbs of our energy garden: wild thyme from the Red Phoenix, horsetail from the Black Tortoise, yarrow from the Green Dragon, vervain from the White Tiger and sage from the Centre. These are just few examples. Dishes issuing green aromas, using only fish from sustainable fishing and privileging broths and extractions instead of sauces. The design of the Restaurant is a space evoking the texture of a garden: fabrics, finishings and materials create a little universe of layers recalling flower leaves, blooming onto the magnificent view on the Lake.

"The opening of Gramen happens in perfect timing for the Group and the Resort, which has already gained quite a record for the



cature sovrapposti in un gioco di strati, come l'esterno di un fiore che sboccia seguendo la luce del lago aperto. "Gramen arriva in un momento di maturità per il Gruppo e il Resort stesso, che ha alle spalle un primato SPA decisamente consolidato. L'approccio gastronomico è perfettamente in linea con l'esigenza di benessere", afferma Matteo Maenza, Executive Chef di Lefay Resorts & Residences, che dal 2013 abbraccia la filosofia Lefay Vital Gourmet in tutti i ristoranti ed outlet dei Resort.

"La sostenibilità in cucina per Lefay non nasce con Gramen, bensì è sempre stata parte integrante della filosofia di vacanza con principi quali la stagionalità, la territorialità e l'italianità. Gramen è la naturale tappa finale di questo percorso, in un momento in cui gli stessi Ospiti sono più pronti a comprenderne l'essenza."

Per ideare i menù di Gramen, Matteo ha dovuto attingere dalle sue già ben radicate nozioni di cucina salutare, approfondendo ed esplorando dall'interno i principi energetici del giardino SPA.

"Al Gramen c'è una stretta connessione tra la cucina e la SPA che si esprime ovunque: non solo nelle ricette, ma anche nell'estetica dei piatti, che vuole comunicare con le sensazioni più ancestrali del palato."

SPA. The food concept is perfectly aligned with the wellness philosophy", says Matteo Maenza, Executive Chef at Lefay Resorts & Residences, who has embraced Lefay Vital Gourmet philosophy since his arrival in 2013, adapting it to each food & beverage outlets of the Resorts.

"Sustainable cuisine is not something which comes with the opening of Gramen, it has always been part of Lefay's holistic wellbeing, integrated with principles such as seasonality, Italian spirit, local products. Gramen is the natural result of this journey, and Guests themselves are certainly more conscious and self-aware to experience it."

To create the menus Matteo has deepened his knowledge about healthy cuisine, studying the SPA garden. "At Gramen there's a narrow connection between food and SPA which may be felt everywhere: in the recipes, in how dishes are served. Everything here recalls on the most ancient sensations and tastes".

LE ERBE AROMATICHE DEL GARDA

SPONTANEOUS HERBS ON LAKE GARDA

Una flora tra cielo e Lago

A flora between Lake and Sky





Ogni pianta denota una stagione, un sentimento, un'energia, ma anche il frutto e la connessione spontanea tra cielo e terra: come il vento Pelèr che trascina con sé i profumi e i vapori dell'acqua del lago di Garda, inebriando il territorio circostante.

La macchia gardesana è già ampiamente nota per offrire vegetali che arricchiscono la dieta dei suoi abitanti. L'olio extravergine dagli uliveti, i limoni, le arance, i cedri e i bergamotti dagli agrumeti, o il rosmarino sono solo i più noti esempi di flora edibile.

La temperatura mite che caratterizza il microclima mediterraneo del Lago infatti fa sì che tra la vegetazione selvatica si possano trovare numerose varietà di erbe spontanee perenni. Sulle creste collinari crescono macchie arbustive e arboree rade, costituite da roverella, scotano, ginepro, marruca, rosa di macchia e ginestra spinosa. In questi ambienti naturali si possono rinvenire i veri gioielli della flora morenica, sia per rarità delle specie botaniche, sia per la bellezza delle fioriture.

Un piccolo miracolo che si ripete ad ogni stagione all'interno delle cinque stazioni del giardino energetico terapeutico Lefay, immerso in un parco naturale di 11 ettari. Drago Verde, Tigre Bianca, Fenice Rossa e Tartaruga Nera sono i nomi che si susseguono nella teoria dei cinque movimenti: stagioni, elementi, fasi della vita, luoghi fisici e tangibili dove crescono erbe che si ritrovano nei piatti del nuovo Ristorante Gramen. Cinque transizioni che si ripetono nell'uomo, proiettate all'esterno nelle trasformazioni della natura locale. O è l'esterno che si proietta dentro all'uomo? Piccoli microcosmi di forme e materie della natura, che in pochi passi, lungo una passeggiata di circa un'ora e mezza, presenta microclimi nel microclima e ci invita a chinarci esaminando

le erbe incontrate lungo il percorso: se non per onorare madre terra, almeno per raccoglierle.

Every plant represents a season, a feeling, a type of energy. It is the natural result of the impulsive connection between sky and earth. "Peler" for example, a typical wind of Garda, takes around the aromas and mists of the Lake, spreading them on the surrounding territory.

The Garda spot is famous for offering vegetal elements enriching the diet of its inhabitants: extra virgin olive oil from olive trees, lemons, oranges, cedar and bergamot from citrus groves or rosemary are just few examples.

The moderate temperature defining the Mediterranean climate of the lake facilitates the growth of numerous varieties of spontaneous herbs among wild vegetation. On the hills many shrubs and rare trees can be found, consisting of downy oak, smoke tree, juniper, marruca, wild rose and thorny broom. The inner spots are

full of the jewels of local flora, both rich in botanical species and in beautiful flowers. A miracle which comes and goes according to the season within the five stations of Lefay's energy therapeutic garden, located in an eleven-hectare natural park. Green Dragon, White Tiger, Red Phoenix, Black Tortoise are the steps of the five-movement theory: seasons, elements, stages of life, real places where the herbs used at Gramen restaurant can be found. Five transitions which are part of human life and are projected onto local nature and its evolution.

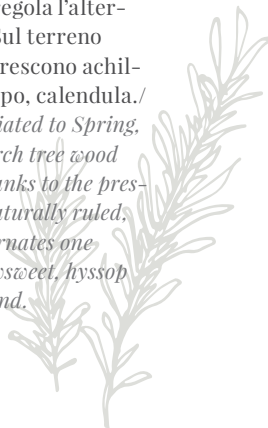
Small microcosms of shapes and elements in one park, where, in the same microclimate, five different places coexist and take us in a journey for the senses, collecting herbs and analysing them. It is the best way to honour mother earth.



IL DRAGO VERDE

THE GREEN DRAGON

Associato alla primavera, è esposto ad Est. Qui cresce un bosco di betulle che si sviluppa in altezza, ad indicare la crescita e il movimento verso l'alto. Anche grazie ad essi si regola l'alternanza di sole e ombra. Sul terreno parzialmente assolato crescono achillea, spirea ulmaria, issopo, calendula. / *The Green Dragon, associated to Spring, is located East. Here a birch tree wood rises towards the sky. Thanks to the presence of birches, light is naturally ruled, and sun and shadow alternates one another. Yarrow, meadowsweet, hyssop and calendula can be found.*



TIGRE BIANCA

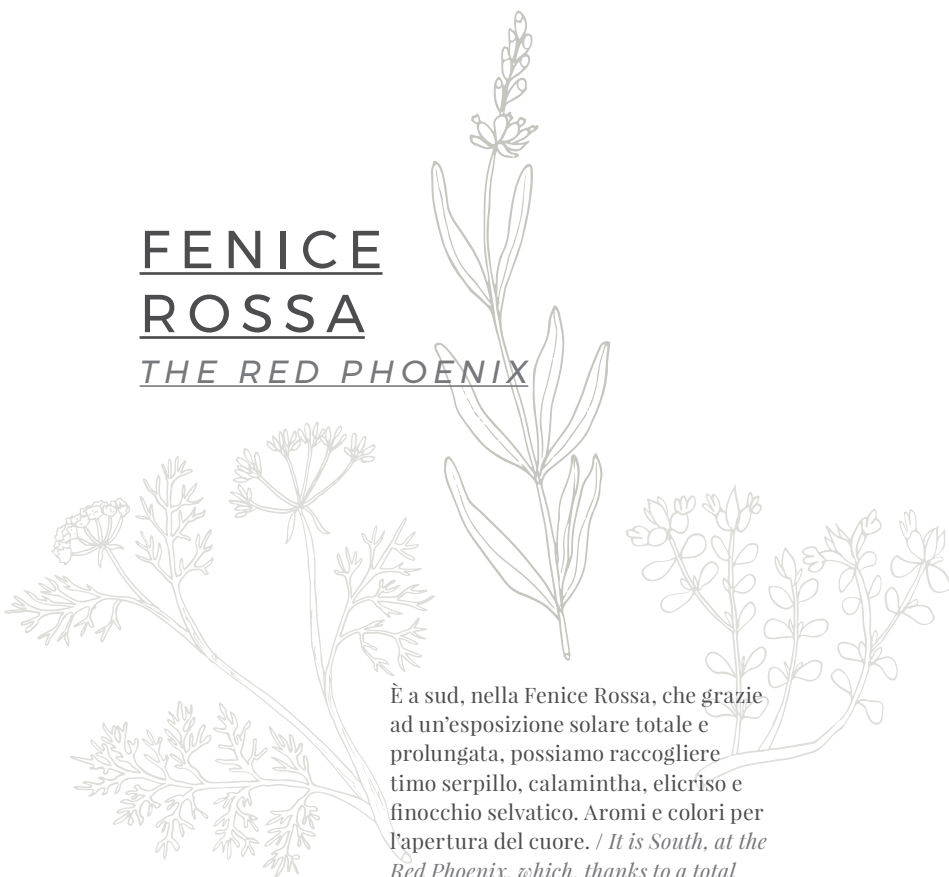
THE WHITE TIGER

L'esposizione ad ovest della Tigre Bianca determina una zona d'ombra e un ambiente secco, ideale per erica, malva, verbena, betonica, camomilla. Uno stato d'animo autunnale, della raccolta, del fare provviste e scorte per corpo e mente. / *The exposition towards West at the White Tiger creates shadow and a dry environment, which is the ideal condition for heather, mallow, vervain, betony, chamomile. A fall energy, a spirit or harvest, of gathering provisions and supplies for body and mind.*



FENICE ROSSA

THE RED PHOENIX



È a sud, nella Fenice Rossa, che grazie ad un'esposizione solare totale e prolungata, possiamo raccogliere timo serpillino, calamintha, elicriso e finocchio selvatico. Aromi e colori per l'apertura del cuore. / *It is South, at the Red Phoenix, which, thanks to a total and prolonged exposition to the sun, wild thyme, calamintha, helichrysum and wild fennel can be collected. Aromas and colours associated to the heart and our need to keep it open.*

TARTARUGA NERA

THE BLACK TORTOISE



L'esatto opposto, la zona soggetta ad umidità, caratterizzata dalla presenza di acqua nel terreno roccioso, è quella della Tartaruga Nera, che offre menta acquatica ed equisetio. Perché anche l'inverno ha la sua grande bellezza e rappresenta un'occasione per massaggiare i nostri angoli più spigolosi e nascosti. / *The Black Tortoise is the place for opposite forces: it is a station featured by humidity in the rocky soil. Here mint and horsetail are protagonists. Winter can be a surprise and a delicate beauty. It is the best moment to cuddle yourself.*

IL CENTRO

THE CENTRE



La moderazione si trova nel Centro, un'area riparata dai vari agenti che offre terreno a pulmonaria fiore, violette, trifoglio, salvia dei prati, erba luigia e monarda. / *Moderation is at the Centre, an area which is well protected by external forces and offers a good ground for pulmonaria, violet, clover, wild sage, Ligurian grass and monarda.*

DESTINAZIONE NATURA

NATURE-BASED DESTINATIONS









TANTE METE, UN SOLO INDIRIZZO

MANY DESTINATIONS FOR A HOLIDAY, ONLY ONE ADDRESS

Prossima fermata “natura”

Next stop nature

Il pc acceso nel buio della sera, WhatsApp connesso con il designato compagno di viaggio, il partner di fianco allo smartphone in ricognizione, calendari alla mano: ci risiamo. È quel momento dell'anno in cui le dita sfrigolano sulla tastiera, incrociando motori di ricerca, riviste di viaggi, agenzie e tour operator, alla disperata ricerca della meta per una vacanza da sogno. “Dove andiamo quest'anno in vacanza?”. La mente immagina, sorvola sponde bianche, versanti lussureggianti, campanili gotici, già intravede l'anteprima dell'album e del post instagram da pubblicare sul profilo. “Andiamo nella Natura”. Natura non è il nome proprio di un luogo. Ma è di certo il nome di un posto che vogliamo vedere, presente in ogni Paese del mondo e diverso ad ogni latitudine. Il termine deriva dal latino, dal participio passato del verbo “nascere”: superando le definizioni scientifiche e filosofiche che la classificano come il sistema totale di tutti gli esseri viventi o come forma più primitiva dell'esistenza, possiamo con certezza affermare, che natura è ciò che nasce. O ciò da cui tutto nasce.

Torna perfettamente, specialmente se pensiamo alla scuola di Mileto, i cui studiosi erano convinti che il Tutto avesse origine da un principio chiamato “Archè”, in sostanza l'inizio di ogni cosa e ciò a cui ogni cosa ritorna. Un

Laptop switched on in the evening, Whatsapp connected with the travel companion, the travel partner at the other side on internet and one calendar: here we go... It's time to focus on the next holidays, a research on travel magazines, travel agencies, tour operators, looking for the dreaming destination.

“Where shall we go next?” the mind starts to imagine white beaches, lush shores, gothic tower, and it projects posts on instagram... “We are going into Nature”.

Nature is not a name of one location. But it is the place we wish to visit, present in any corner of the world and so diverse in each latitude. The word nature has latin origins, from the past participle of the verb “Be born”: surpassing all scientific and philosophic definitions that classify it as a whole system of living beings or as primitive form of the existence, we can affirm that nature is what is born, or better, from what everything has origin.

It comes perfectly back to our thoughts when we think of the Miletus school, where the experts thought that all had origins from the principle of “Arche”, the beginning of everything. Water, fire, earth... they used to debate about Nature being the consequence of the universe or of a whichever



elemento come l'acqua, il fuoco, la terra, a seconda del pensatore. Ciò che li distingueva era che, al contrario di altri, non s'interrogavano sulla natura come conseguenza dell'universo o di una elaborata teoria cosmica: la natura era il punto d'inizio e di ritorno. Come un destino già scritto, già svolto, già evoluto. Non è mica un caso che destino e destinazione abbiano la stessa radice. Il rapporto uomo-natura è una lunga successione di "odi et amo": a tratti desideriamo riconnetterci a essa, in altri periodi ce ne nascondiamo, colpevoli di un eccessivo sfruttamento, di una voglia sfrenata di crescita o di consumismo. Siamo passati dalla rivoluzione industriale al Fridays for Future in poche generazioni, tutto sommato.

Oggi, dopo la pandemia, viviamo certamente una fase di amore. I viaggiatori, non potendo inserire "natura" nel campo "destinazione" di un sito online di viaggi o del sito della compagnia aerea o ferroviaria, si affidano a qualcuno di esperto, o programmano autonomamente, itinerari in luoghi poco affollati, mete non conosciute, senza code, né traffico. Borghi, paesini, riserve in cui soggiornare senza un planning aggressivo, bensì affidandosi alla rete locale e autoctona per vivere esperienze incontaminate. È un eterno ritorno: il cerchio a cui siamo naturalmente destinati, la perenne esigenza di ricollegarci alla natura, di immergerci nella sua grandezza, sentirci piccoli e avvertire una nostalgia conosciuta e inspiegabile, un piccolo spavento, la paura che la sua grande forza ci possa schiacciare, ma anche il sollievo che ciò possa ancora avvenire. L'inizio e il ritorno di ogni cosa. Vi auguriamo buon viaggio allora, prossima fermata "natura". E perché no, in uno fra i parchi più belli d'Italia, magari uno di quelli scelti dal Gruppo Lefay per erigere i propri Resort: il Parco Naturale Adamello Brenta e il Parco Alto Garda Bresciano.

cosmic theory: nature was the point of beginning and return. As an already written destiny, already evolved. Not a case that destiny and destination have the same wording roots.

The relationship man-nature is a long succession of "odi et amo": sometimes we feel the need to immerse in it, some others we need to hide from it, guilty of an over exploitation, with the wish to grow the trends of consumerism. We have passed from the industrial revolution to "Fridays for future" in few generations, after all.

Today, after the pandemic, we are experiencing a phase of love. Travellers, not being able to write "nature" as final "destination" on an online travel website or an airline company site, they look for some experts, or in autonomy they program itineraries in less crowded places, unknown destinations, without queues, nor traffic. Villages, secondary towns, natural reserves where to enjoy a non-aggressive program, happy to believe in local networks and unpolluted environments.

It is an eternal-return: the circle to which we are naturally destined, the need to be reconnected to nature, to immerse within the great beauty, feel small and feel nostalgic or may be flooding our souls, but also feel relieved of what nature still offer us.

This is the beginning and the return of everything. We are therefore here to wish you a safe travel where your next stop will be "nature". And why not.. come and visit one of the most beautiful parks of Italy, chosen by Lefay Group to erge their Resorts: The Natural Park of Adamello Brenta and The Park of Alto Garda Bresciano.





TURISMO E AMBIENTE, UNA CONVIVENZA SOSTENIBILE

TOURISM AND ENVIRONMENT, LIVING SUSTAINABLE



PARCO NATURALE ADAMELLO BRENTA Ce ne parla il Presidente Walter Ferrazza

NATURAL PARK OF ADAMELLO BRENTA
An interview to the President Walter Ferrazza

Partiamo dalle basi: cosa significa "Parco Naturale"?

Quando iniziai a interessarmi di politica attiva, mi attenevo al significato etimologico del termine: un'area protetta da leggi che hanno come fine la conservazione dell'ambiente. Un'idea legata al concetto secondo cui i processi naturali si svolgono senza l'influenza dell'uomo; una sorta di contemplazione "asettica" della natura.

Oggi la consapevolezza attorno allo "sviluppo sostenibile" ci porta a considerare i parchi come aree privilegiate per la salvaguardia dell'ambiente, ma anche come laboratori di convivenza tra uomo e natura. L'uomo deve essere visto come parte integrante dell'ambiente naturale e le sue azioni vanno valutate alla luce del principio della "conservazione attiva". L'esistenza dei parchi va considerata come una parte di quello sforzo collettivo che l'umanità è chiamata a fare per assicurare un futuro fatto di benessere, qualità della vita, sicurezza e salute.

Per me "Parco Naturale" significa "amore per la vita".

Quando parliamo di sostenibilità Lei parla spesso anche di "durabilità"...

Il termine "sostenibilità" è un concetto moderno e rappresenta l'evoluzione del più antico "durabilità", utilizzato già nel 1300. A mio avviso quest'ultimo rende meglio perché racchiude sia l'origine, sia il futuro del concetto di conservazione.

Oggi la conoscenza e la sensibilità ambientale sono più radicate, particolarmente nei

Let's start from the beginning: what does "natural park" means?

When I started to do politics, I used to think of it as a legal meaning: an area protected by rules that have as focus the conservation of the environment. An idea connected to a concept that the natural process plays without human influences: a sort of "aseptic" contemplation of nature. Today the acknowledgement of "sustainability" offers us opportunities to think of a natural park as a laboratory where nature and human may co-exist. Humans must be seen as a fundamental part of nature so that any action may be evaluate as a principle to "active conservation". The existence of natural parks must be considerate as that humanity must engage to ensure a future made of wellbeing, quality of life, safety, and health.

Therefore, to me, "Natural Park", means "Love for Life".

When we talk about sustainability you use often the word "durability"...

The term "sustainability" is a modern concept and represents the most antique evolution of "durability". This word has a more complete meaning because includes the origins, the future, and the concept of conservation.

Today the attention towards the environment is more present, especially within the younger generations. Our daily choices are more conscious regarding the need of durability, and this made us rediscov-





giovani. Le nostre scelte quotidiane sono più attente e la consapevolezza del bisogno di durabilità ci ha fatto riscoprire un rapporto simbiotico con la natura. Abbiamo appreso i danni provocati dalla rivoluzione industriale e l'impronta ecologica dell'umanità, che ha superato la capacità della natura di rigenerarsi. I cambiamenti climatici restano la grande battaglia, per la quale sono nati gli strumenti d'intervento: l'Accordo di Parigi, l'Agenda 2030 e, da parte della Provincia Autonoma di Trento, la strategia provinciale per lo sviluppo sostenibile. Oggi costruiamo edifici più efficienti, promuoviamo il recupero e la longevità dei prodotti, educiamo ai consumi consapevoli, premiamo i comportamenti ecosostenibili: siamo in grado di interagire in maniera più adeguata con l'ambiente, ma abbiamo ancora molta strada da fare.

In che modo Parco e turismo possono convivere?

Il turismo è ed è stata una risorsa fondamentale del nostro territorio. È sempre più necessario che il Parco sia protagoni-

er a more symbiotic relationship with nature. We have learned the damages caused by the industrial revolution and the approach toward ecology, surpassing the capability to be regenerated. The climate changes remain the biggest battle, for which have been created important events: the Paris Agreement, the 2030 agenda and, from the Autonomous province of Trento, the regional sustainability strategy project.

Today we do build more efficient building, promote the recovery and longevity of products, educate to a more conscious consumerism, accolade eco-sustainable habits: we are now able to interact properly with the environment, but we still have a lot to achieve.

How may a Natural Park co-exist with tourism?

Tourism is a fundamental resource for our territory. There is more and more the need to turn our Park into the main character that combines the needs of its commu-

sta nel conciliare le esigenze delle sue comunità e dell'ambiente, disciplinando la presenza dei visitatori. Per questo il Parco partecipa alla messa a punto di strategie per un turismo "diverso", più avanzato e sostenibile, tramite iniziative dirette, come il Piano della mobilità (sforzo premiato dalla Fondazione Santagata AWARD come miglior progetto italiano 2021 sul versante della sostenibilità) o l'adesione alla Carta europea dello sviluppo sostenibile. I cardini del nostro impegno sono da sempre: rispetto, sicurezza, spazio, salubrità. Le stesse preoccupazioni per i viaggiatori di oggi, che scelgono le destinazioni meno note, il cosiddetto "undertourism", che opta per mete lontane dalla folla, tra cui la montagna, che evoca la libertà, l'immersione nella natura, la riscoperta delle tradizioni. Un approccio al turismo "lento", che predilige luoghi meno frequentati da scoprire con piccoli gruppi di persone e guide esperte. Un'occasione per veicolare i principi di cui il Parco si fa portatore nel mondo.

Quali sono gli itinerari più iconici di Pinzolo?

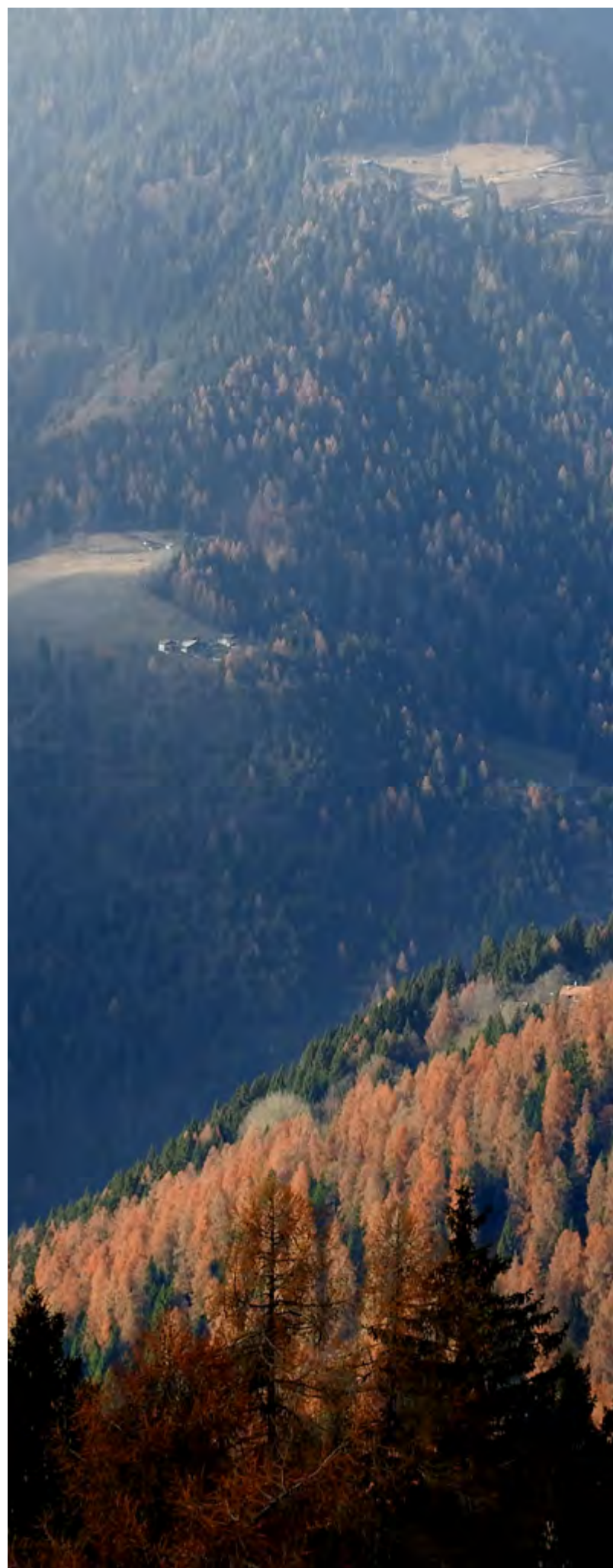
È come chiedere ad una madre di scegliere il più bello dei figli! L'ambiente, il paesaggio e la cultura identitaria rendono ogni angolo del Parco un posto meraviglioso per tutti d'estate e d'inverno.

Si può scegliere la vicina Val Genova, lungo il sentiero delle cascate di Nardis, Lares, Casina Muta e Pedruc fino ad avventurarsi fino al Corno di Cavento a 3402 m, a scoprire i segni della Prima Guerra Mondiale. Per una facile escursione in ogni stagione, si può optare per la Val Nambrone, dal pascolo dell'Amola verso la cascata omonima. Le famiglie possono percorrere il sentiero che conduce al lago Nambino, da Patascoss, o anche dalla stessa piana di Nambino. Per chi non ama camminare, i pullman e le navette del sistema "mobilità collettiva" portano ai principali punti panoramici e oltre 170 proposte consentono di scoprire il territorio e le sue tradizioni. Infine, i centri visita, come la "Casa del Parco-Geopark", nella vicina Carisolo, rappresentano delle "vetrine tematiche" sull'area protetta.

Qual è il Suo luogo preferito, come raggiungerlo e perché lo predilige rispetto agli altri?

Ho diversi luoghi preferiti all'interno dell'area... Se dovessi sceglierne uno in particolare direi "I Tre Laghi" sopra Campo Carlo Magno a Madonna di Campiglio. L'itinerario si sviluppa da Malga Zeledria salendo lungo il sentiero 265; in breve tempo si arriva al lago e al rifugio Viviani a Pradalago. Qui lo spettacolo è assicurato dalla visione del gruppo del Brenta. Procedendo lungo il sentiero in direzione nord si arriva prima al lago Scuro e lungo il sentiero 267 finalmente ai Tre Laghi. I Tre Laghi hanno varie dimensioni e sullo sfondo il panorama è ancora quello magnifico del gruppo del Brenta.

La mia predilezione per questo luogo è tanto ovvia quanto confidenziale: sono i laghi dove andavo con la mia famiglia quando ero bambino, dove ho incontrato i primi animali selvatici, dove ho dormito per la prima volta nel bosco, dove ho faticato e mi sono stupito della grandiosità della natura. Il luogo speciale che mi ha mostrato tutta la responsabilità dell'uomo nei confronti di tanta delicata bellezza.





nities and the environment, ruling the presence of its visitors. For this the Park participate actively to the fine-tuning of a strategy for a different tourism, more sustainable, through direct activities such as the mobility plan (awarded at the "Santagata Award" foundation) and been part of the European Card of eco-friendly tourism.

The pillars of our engagements are since the very beginning, respect, safety, wide spaces, wellness. The same worries of our visitors today, that choose less crowded destinations and that opt to places such as the mountains which may evoke freedom, immersion in nature, discovery of traditions.

A slow tourism approach, that prefers deserted locations to discover in solitude and expert guides to help them with it.

What are the most iconic itineraries from Pinzolo?

You are asking me to tell you who is my favourite child! The environment, the panorama the singular culture make every corner of the Park a wonderful place to be discovered in summer as well as in winter.

It is possible to choose the nearby Val Genova, along the path of Nardis Waterfalls, Lares, Casina Muta and Pedruc, reaching then Corno di Cavento at 3,402 mt high; a memory of the first world war. For an easy summer and winter experience it is possible to discover Val Nambrone, from the Amola grazing to the Nambrone Waterfall. Families may follow the path that reaches Lago Nambino, from Patascoss hut or from the Piana di Nambino. For those who do not enjoy walks, shuttles may help visitors to reach some panoramic points and over 170 itineraries may help visitors to discover the territory and its traditions. Finally, the Park houses, such as "Casa del Parco-Geopark" located in the nearby village of Carisolo, representing some interacting information regarding the reserve.

Which one is your favourite location, how it is possible to reach and why do you prefer it to others?

I do have many favourite places within the park. If I had to choose one, I would like to point out the "three lakes" over Campo Carlo Magno in Madonna di Campiglio. The itinerary starts from Malga Zeledria following the path 265; from there it will be possible to reach the Viviani hut at Pradalago. Here the panorama is breath-taking as looking directly at the Dolomiti di Brenta. Following the path towards north it will be possible to reach the Lago Scuro and then, following path 267 finally the Three Lakes, all characterised by different beauty and dimension but all with the most spectacular view, the Dolomites.

My predilection is as obvious as confidential: these are the lakes where I used to walk to with my family when I was a child, where I had the chance to experience for the first time wild nature and life, where I could sleep under-the-stars surrounded by the woods, where I met the fatigue to reach such an unspoiled beautiful world. The place that showed me the responsibility we do have towards all this wonder.





ATTIVITÀ ED ESCURSIONI A LEFAY RESORT & SPA DOLOMITI

ACTIVITIES AND EXCURSIONS AT LEFAY RESORT & SPA DOLOMITI

**“L’architettura naturale più bella
al mondo.” Le Corbusier**

*The most beautiful work of archi-
tecture ever seen.” Le Corbusier*

LE PISTE NERE THE BLACK SLOPES

Amazzonia, Canalone Miramonti,
Spinale Direttissima, Pancugolo e
Tulot Audi Quattro: 5 piste nere tra
le più belle e impegnative delle Alpi. /
*Amazzonia, Canalone Miramonti, Spi-
nale Direttissima, Pancugolo and Tulot
Audi Quattro: 5 of the most beautiful and
difficult black pistes in the Alps.*



SCI SKIING

Sciare al cospetto delle Dolomiti con
un unico ski pass valido per il com-
prensorio più grande del Trentino, con
150 km di piste, 61 impianti di risalita e
4 snowpark. / *Skiing in the breath-tak-
ing landscape of the Dolomites with a
single pass valid for the largest ski area
in Trentino, with 150 km of slopes, 61 lifts
and 4 snow parks.*



SCI DI FONDO

CROSS-COUNTRY SKIING



Una pista di 22 km immersa nei boschi del Parco Naturale Adamello Brenta e una pista di 5 km a Carisolo. / *22 km of track immersed in the woods of the Adamello Brenta Natural Park and a 5 km track in Carisolo.*

ESCURSIONI SULLA NEVE

SNOW HIKING

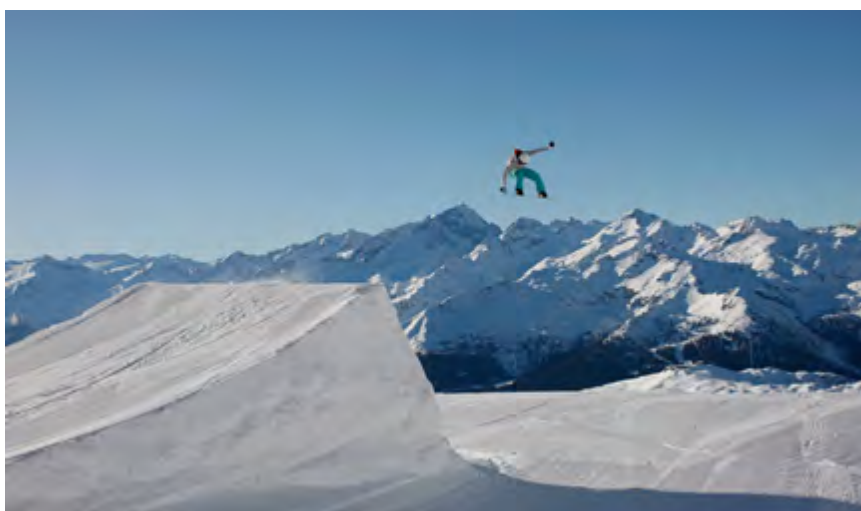
Passaggiate, escursioni con racchette da neve, ciaspole o sci per assaporare tutta la maestosità della natura circostante. / *Walks, skiing or snowshoe hikes to enjoy the beauty of the surrounding nature.*



SNOWBOARD SULL'URSUS SNOWPARK

SNOWBOARD AT THE URSUS SNOWPARK

Una delle migliori aree alpine dedicate agli snowboarder, con oltre 50.000 m² di piste e strutture per tutti i livelli. / *One of the best alpine areas for snowboarders, with over 50,000 sqm of slopes and facilities for all levels.*





TREKKING E FERRATE

TREKKING AND HIKING

Sentieri per trekking di diversa difficoltà per scoprire tutta la bellezza della Val Rendena. / *Trekking trails of different levels to discover the beauty of the Rendena valley.*

GOLF CLUB RENDENA

GOLF CLUB RENDENA

Un campo immerso nella maestosa cornice dell'Adamello e delle Dolomiti di Brenta, con 9 buche e tutti i servizi necessari. / *A course surrounded by the majestic setting of the Adamello and the Brenta Dolomites, featuring 9 holes and all the necessary services.*



CASCADE WATERFALLS

Lungo il corso del fiume Sarca, in Val di Genova, è possibile percorrere suggestivi sentieri che portano alle famose cascate Nardis e Lares. / *Along the Sarca river course, it is possible to walk on paths that lead to the famous Nardis and Lares waterfalls.*



BICICLETTE E MOUNTAIN BIKE BICYCLES AND MOUNTAIN BIKES

24 percorsi per ogni esigenza: dalla pista ciclabile della Val Rendena al Dolomiti di Brenta Bike. / *24 tracks for every level: from the Rendena valley cycle path to the Dolomiti di Brenta Bike.*

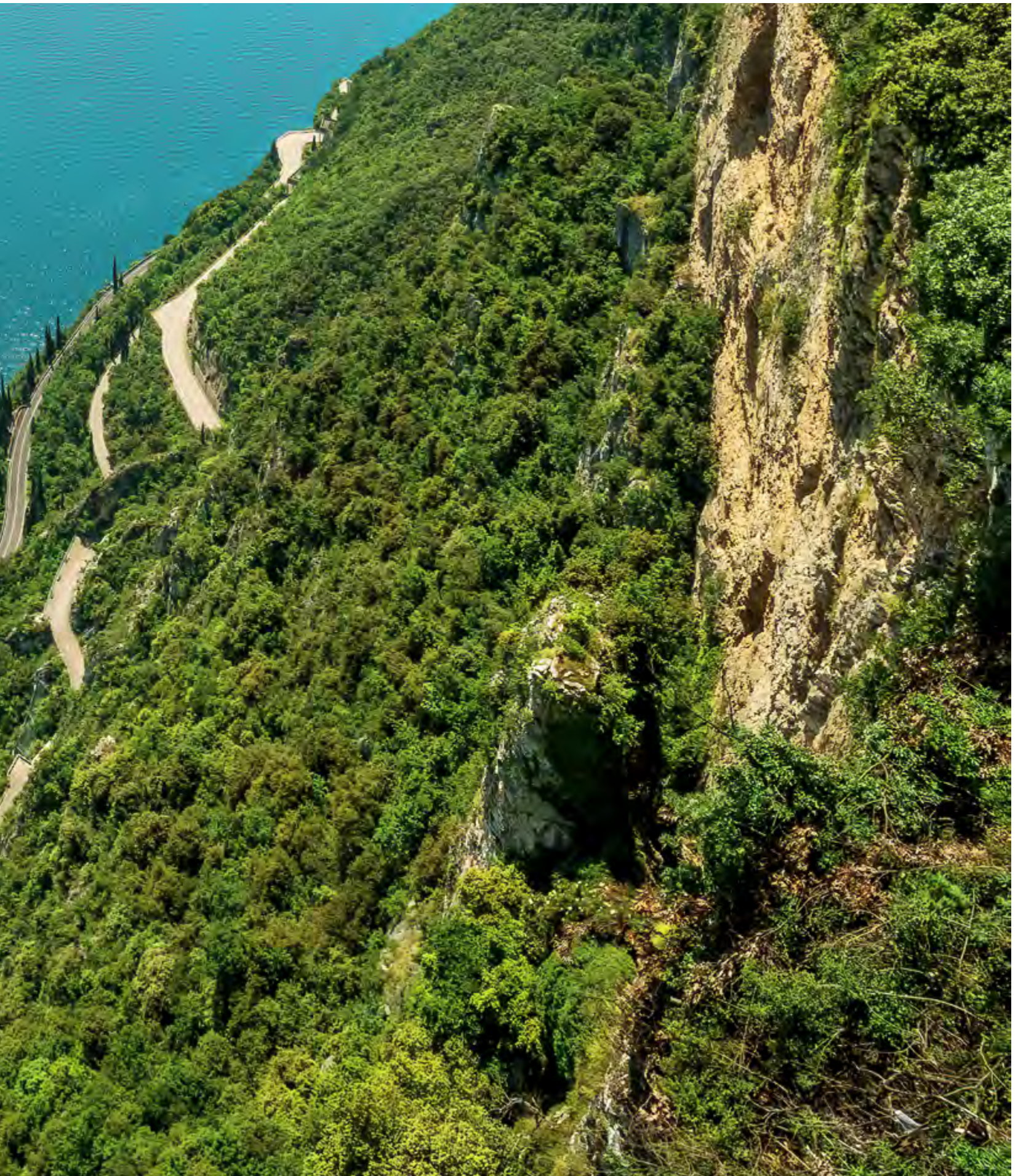


Scoprite la storia e i tesori della regione al MUSE a Trento o immergetevi nell'arte contemporanea del MART di Rovereto. / *Discover the region's history and treasures at the MUSE in Trento or immerse yourself in the contemporary art of the MART in Rovereto.*

MUSEI MUSEUMS

PARCO ALTO GARDA BRESCIANO

THE ALTO GARDA BRESCIANO PARK







OPPOSTI CHE SI ATTRAGGONO

OPPOSITES ATTRACT

Da altitudini che sfiorano i 2000 m, alle sponde del Lago

From altitudes that reach 2,000 mt, to the shores of the Lake

Un territorio caratterizzato da forti contrasti: altimetrici, climatici, vegetazionali, culturali, turistici.

L'unicità del Parco Alto Garda Bresciano risiede nel fatto che in una sola macchia protetta, si passa dai 65 m sul livello del mare, ai quasi 2000 metri delle montagne più alte. Questo comporta panorami molto diversi dal punto di vista paesaggistico, e dunque di flora, fauna e temperature, nonché una fortissima varietà folcloristico-culturale. Conseguentemente, l'offerta turistica locale deve poter intercettare un pubblico estremamente variegato.

Il Parco occupa una superficie di circa 38.000 ettari e comprende Salò, Gardone Riviera, Toscolano Maderno, Valvestino, Magasa, Gargnano, Limone Sul Garda, Tignale e Tremosine. La sua istituzione ha come obiettivo la salvaguardia del territorio e, nel contempo, la creazione e la coordinazione degli strumenti necessari alla gestione delle risorse ambientali.

La sua morfologia è caratterizzata, nell'entroterra montano, dalla presenza di un pic-

A territory characterised by strong opposites: altimetry, climate, culture, tourism and vegetation.

The unicity of the Natural Park of Alto Garda Bresciano stays from the fact that in one small, protected area is it possible to experience altitudes that start from 65m from the sea level to almost 2,000 mt, where the highest mountain is set. This may offer a diverse opportunity of panoramas. Therefore, the touristic offer may be as varied to focus on different profiles of visitors.

The Park is extended on over 38,000 hectares and includes Salò, Gardone Riviera, Toscolano Maderno, Valvestino, Magasa, Gargnano, Limone sul Garda, Tignale and Tremosine. The Park's institution aims to the conservation of the territory as well as the creation and cooperation with the local communities to manage and sustain at its best the environmental resources.

Its morphology is characterised, within the Mountains, with an independent alpine eco-system situated on the north shore of

colo sistema alpino a sé stante, situato sulla riva nordoccidentale del lago. La montagna si ritrova a condividere il suo spazio, normalmente isolato, con la presenza del lago, che influenza il clima, la flora e la fauna di tutta la zona. In pochi chilometri di distanza in linea d'aria, si passa dalle Limonaie e dalle formazioni vegetali tipiche mediterranee, ai boschi di Querce e a splendide Faggete e Mughete. Di grande rilievo è la presenza della Foresta Demaniale Gardesana Occidentale, la più estesa di tutta la Lombardia.

Una sinergia tra ambiente montano e lacustre, unica nel suo genere, che regala a questo luogo incantato una peculiare ricchezza e concentrazione di biodiversità, eccezionale a livello europeo.

La Riviera del Garda offre una fascia costiera mediterranea di rara bellezza, frequentata dai viaggiatori di tutto il mondo, mentre gli itinerari montani rappresentano una meta sia per gli autoctoni, sia per i turisti in cerca di esperienze più di nicchia.

Ciò si riflette anche nella distribuzione dell'offerta dell'accoglienza: da Salò a Limone del Garda esistono strutture ricettive di ogni livello, mentre, nelle zone collinari e montane meno frequentate dal turismo di massa, si sviluppa un articolato reticolo di strade forestali e sentieri, supportati dalla presenza di rifugi, bivacchi e altre realtà ospitali di tipo rurale, come ad esempio i tipici fienili austro-ungarici con il tetto di paglia di Cima Rest in Valvestino.

Non solo natura: con un passato da riscoprire e un futuro da progettare, la comunità montana ha creato un sistema museale integrato volto a custodire e diffondere cultura materiale, antichi saperi, tradizioni popolari e relazioni tra uomo e ambiente.

Protagonisti del progetto sono il recupero delle testimonianze e della memoria storica, intesi come patrimonio da conservare e tramandare. Questo perché la dignità umana ha, tra i propri numerosi bisogni, anche quello di conservare una sua identità, di trasmettere ai posteri un riflesso della propria personalità singola e collettiva. La Rete Museale comprende nove musei che, come il territorio, vanno dal capofila Museo del Parco Alto Garda Bresciano, all'Ecomuseo della Limonaia "Pra de la Fam" di Tignale, passando per il Museo Etnografico della Valvestino, nonché dai centri visitatori botanici, degli antichi mestieri o dal "Museo della Carta" di Toscolano.

La particolarità di questa rete consiste nel poter offrire spunti di riflessione così diversificati, derivanti dalla trasversalità della storia del territorio dell'Alto Garda, di cui sono testimonianza.

Un sistema di opposti conviventi che comunicano grazie ad una rete di servizi in grado di rispondere alle esigenze di soggiorno turistico, garantendo la sostenibilità del luogo e la possibilità di personalizzare le esperienze di viaggio in base a criteri naturali, economici, di benessere o attività sportive e culturali.

the Lake. The mountain share its territory with the lake which makes this area a melting pot of different vegetation, more Mediterranean on the shore, more alpine within the inland. A unique synergy between mountain and lake that offer the most peculiar biodiversity in Europe concentrated in one great natural beauty.

The Garda Riviera offers a Mediterranean atmosphere of rare beauty, visited from all over the world, whilst the mountain itineraries represent a destination for more local visitors who may be looking for quieter spaces.

This is also reflected within the hospitality distribution: from Salò to Limone del Garda it is in fact possible to find hotels & resorts for all profile of visitors, whilst within the mountainy itineraries through the forests and the natural paths it is easy to find huts, rural accommodations, or historical buildings from the Austro-Hungarian epoque.

Not only nature: with a past to discover and a future to project, the mountain community has created an integrative museum focused on the conservation of popular traditions, cultural material, and antique crafts.

The aim of this project is the preservation of historical memories of this territory to be hand over to the future generations. This is part of the human dignity that the community would like to highlight and sustain within its own identity. The community network has created nine museums that include also the Parco Alto Garda Bresciano Museum, the Lemon Grove Eco- Museum "Prà dela fam" in Tignale, the Ethnographic Museum in Valvestino and the Paper Museum in Toscolano.

The peculiarity of this network may allow visitors to differentiate a holiday on Lake Garda discovering more of its heritage and traditions.



ATTIVITÀ ED ESCURSIONI A LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA

ACTIVITIES AND EXCURSIONS AT
LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA

“Tutto è troppo bello per esprimerlo a parole, per niente turistico, semplicemente un tipico paese italiano.” D. H. Lawrence

“Everything is too nice for words – not a bit touristy, quite simply Italian common village.” D. H. Lawrence

GARGNANO: POESIA, ARTE E STORIA

GARGNANO: POETRY,
ART AND HISTORY

Tre proposte alla scoperta di Gargnano: il percorso dedicato a D.H. Lawrence, un itinerario storico-artistico e una passeggiata nella storia del paese durante gli anni Quaranta. / *Three tours to discover Gargnano: the path on D.H. Lawrence's footprints, a historic-artistic itinerary and a walk through the village's history during the 1940s.*



GITA IN BARCA BOAT TOUR

Un'esclusiva esperienza a bordo di un Frauscher 1017 Lido tra gli angoli nascosti del lago più vasto d'Italia. / *A unique experience on board of a Frauscher 1017 Lido amongst the most hidden corners of Italy's largest lake.*





TREKKING NEL PARCO ALTO GARDA *TREKKING IN THE ALTO GARDA PARK*

Sentieri panoramici per dedicarsi al trekking nel cuore del Parco Alto Garda Bresciano. / *Scenic paths for trekking lovers in the heart of Parco Alto Garda Bresciano.*

LIRICA ALL'ARENA DI VERONA *OPERA AT THE VERONA ARENA*

Uno dei teatri d'opera più suggestivi al mondo che ogni anno ospita un festival lirico con artisti di fama internazionale. / *One of the most striking theaters in the world, which every year hosts an opera festival with leading artists of international fame.*



VITTORIALE DEGLI ITALIANI *VITTORIALE DEGLI ITALIANI*

Cittadella monumentale costruita a Gardone Riviera dal poeta Gabriele d'Annunzio, sede del famoso festival estivo "Tener-a-Mente". / *A citadel in Gardone Riviera built by the notorious Italian poet Gabriele d'Annunzio, house of the well-known summer festival "Tener-a-Mente".*





MOUNTAIN BIKE MOUNTAIN BIKING

Escursioni su due ruote tra i sentieri più belli del lago con una guida specializzata. / *Two-wheel tours along the most charming trails of the lake with an expert guide.*

GOLF CON VISTA GOLF WITH A VIEW

Oltre 110 ettari di campi con 27 buche: il Garda è il luogo ideale per giocare a golf tutto l'anno. / *More than 110 hectares of golf course with 27 holes: Garda Lake is the ideal setting to play golf all year-round.*



I MERCATI LOCALI LOCAL MARKETS

Viuzze di colori, sapori e suoni per scoprire gli aspetti folcloristici del territorio. / *Small streets bursting with colours, flavours and sounds to touch the traditions of the local area.*



NORDIC WALKING NORDIC WALKING

Camminata abbinata all'utilizzo dei bastoni tra i sentieri del parco naturale del Garda. / *Walking combined to the use of poles among paths of the Garda's natural park.*

VINI BIODINAMICI BIODYNAMIC WINES

Vini prodotti nel cuore della Valtenesi, rispettando la natura e i suoi ritmi. / *Wines produced in the heart of Valtenesi, respecting nature and its rhythms.*



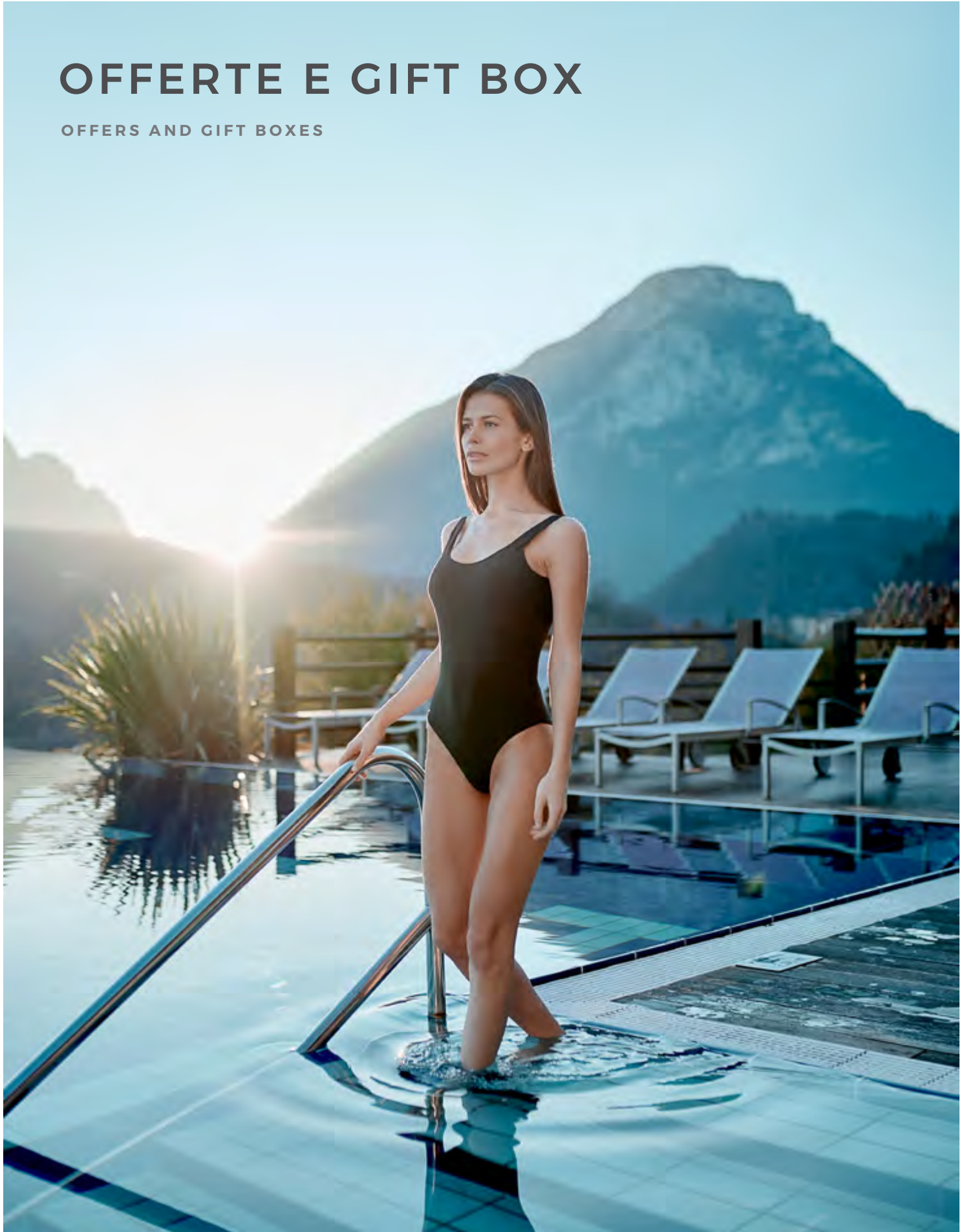
LIMONAIE LEMON HOUSES

Costruzioni tipiche dell'Alto Garda dove si coltivavano i limoni. / *Typical buildings of the Upper Garda, where lemon trees were once grown.*



OFFERTE E GIFT BOX

OFFERS AND GIFT BOXES



I PROGRAMMI SALUTE LEFAY SPA METHOD A LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA

**LEFAY SPA METHOD HEALTH PROGRAMMES
AT LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA**

La Salute nella Consapevolezza *Health-Conscious Living*

Sin dal principio, l'obiettivo di Lefay SPA Method è stato il totale riequilibrio di corpo, mente e spirito attraverso la ricerca della salute nella consapevolezza, ossia occupandosi di sé stessi in modo responsabile, naturale e sano ogni giorno. I Programmi Lefay SPA Method sono pensati per fornire gli strumenti per abbracciare il cambiamento e accompagnare in un percorso in cui imparare ad ascoltare e ascoltarsi, per trovare la propria direzione.

Since the very beginning, the aim of the Lefay SPA Method has been to fully restore the balance between body, mind and spirit through the search for conscious health, taking care of the body in a responsible, natural and healthy way every day. The Lefay SPA Method programmes are designed to provide you with the right tools to embark on a journey of change and to learn to listen to yourself and find your own path.

Un'introduzione a LEFAY SPA METHOD / An introduction to LEFAY SPA METHOD

PROGRAMMA SALUTE DISCOVERY *DISCOVERY HEALTH PROGRAMME*

Il programma Discovery offre tre giorni per avvicinarsi al cambiamento e lasciarsi ispirare da uno stile di vita più sano e consapevole. / *The Discovery programme offers three days to approach change and be inspired by a healthier and more conscious lifestyle.*

A partire da 3 notti di soggiorno: da € 1.325 per persona / *From a 3 night stay: from 1.325 per person*



I NUOVI PROGRAMMI SALUTE LEFAY SPA METHOD

THE NEW LEFAY SPA METHOD PROGRAMMES

NEW

LONGEVITÀ “LA VIA DA SEGUIRE”

*LONGEVITY “LA VIA DA
SEGUIRE”*

Rinnovare con il Programma Longevità: per chi prova un desiderio di rinascita e vuole raggiungere il miglior stato in cui percorrere la propria vita. Programma disponibile a partire da 5 notti o da 10 notti di soggiorno. / *Renew Yourself with the Longevity Programme: for all those who feel the desire to intensely recharge their batteries and to approach a peaceful life. The programme is available from a 5 night or a 10 night stay.*

BELLEZZA PROFONDA “LUMINOSITÀ DELLO SPIRITO”

*BEAUTY OF MIND AND SPIRIT:
“LUMINOSITÀ DELLO SPIRITO”*

Rinnovare con il Programma Bellezza Profonda: per chi sente il desiderio di prendersi cura del proprio corpo per accettarsi profondamente. Programma disponibile a partire da 5 notti o da 10 notti di soggiorno. / *Renew Yourself with the Beauty Of Body And Mind Programme: for all those who feel the desire to intensely take care of their body in order to accept oneself deeply. The programme is available from a 5 night or a 10 night stay.*

SONNO “IL SENTIERO DI HYPNOS”

SLEEP “IL SENTIERO DI HYPNOS”

Rilassare con il Programma Sonno: per chi desidera portare pace in profondità, rallentare, soffermarsi, riflettere e distendere il corpo e le emozioni. Programma disponibile a partire da 5 notti o da 10 notti di soggiorno. / *Relax with the Sleep Programme: dedicated to all those who wish to find deep peace, slow down the rhythm of their life, take a break, meditate, and relax their body and mind. The programme is available from a 5 night or a 10 night stay.*

DETOX: “PUREZZA ED EQUILIBRIO”

*DETOX: “PUREZZA ED
EQUILIBRIO”*

Riequilibrare con il Programma Detox: per chi ha la sensazione di dover dare nuovo equilibrio alla propria condizione psico-fisica e di salute, abbassando il livello di infiammazione. Programma disponibile a partire da 5 notti o da 10 notti di soggiorno. / *Rebalancing with the Detox Programme: suitable for those who need to rebalance their physical and mental health by lowering the level of inflammation. The programme is available from a 5 night or a 10 night stay.*

A partire da 5 notti con soggiorno - Da € 3.200 per persona; a partire da 10 notti - da € 5.295 per persona
From a 5 night stay - from € 3.200 per person; from a 10 night stay - from € 5.295 per person

PESO “ARMONIA DEL CORPO”

WEIGHT “ARMONIA DEL CORPO”

Rimodellare con il Programma Peso: per chi desidera prendersi cura del proprio corpo e migliorarne la consapevolezza. Programma disponibile a partire da 5 notti o da 10 notti di soggiorno. / *Reshape with the Weight Programme: for those who want to take care of their body and improve their body awareness. The programme is available from a 5 night or a 10 night stay.*

ANTISTRESS: “RECUPERO DELL’ENERGIA ORIGINALE”

ANTISTRESS: “RECUPERO DELL’ENERGIA ORIGINALE”

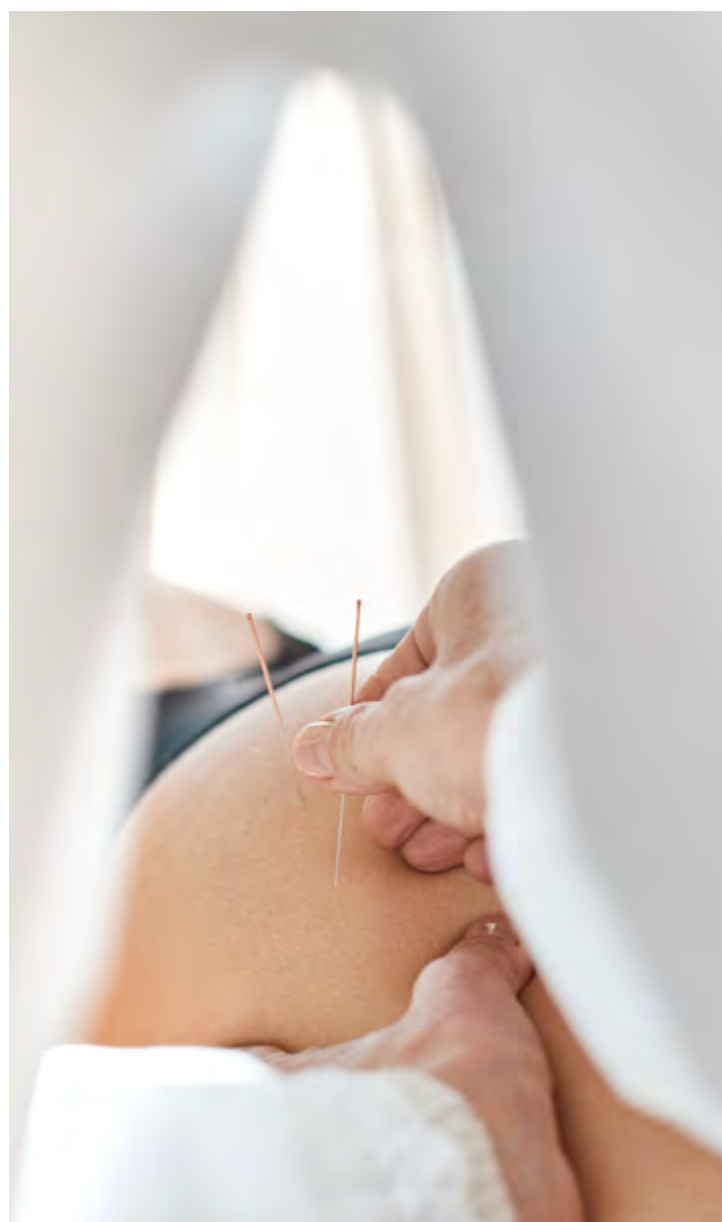
Rilassare con il Programma Antistress: per chi desidera generare una nuova connessione profonda con il proprio essere. Programma disponibile a partire da 5 notti o da 10 notti di soggiorno. / *Relax with the Antistress Programme: dedicated to all those who wish to establish a new, deep connection with themselves. The programme is available from a 5 night or a 10 night stay.*

NEW

DIFESE IMMUNITARIE E INTESTINO “IL CHIARO E LO SCURO”

IMMUNE SYSTEM AND INTESTINE “IL CHIARO E LO SCURO”

Riequilibrare con il Programma Difese Immunitarie e Intestino: per chi desidera ridefinire lo stato di benessere del proprio corpo, rinforzando le difese immunitarie e l’organismo in generale. Programma disponibile a partire da 5 notti o da 10 notti di soggiorno. / *Rebalancing with the Immune System and Intestine Programme: suitable for those who want to improve the wellbeing of their body by strengthening their immune system and their body in general. The programme is available from a 5 night or a 10 night stay.*



SPORTIVO: “LEGGEREZZA E PLASTICITÀ”

FITNESS: “LEGGEREZZA E PLASTICITÀ”

Rimodellare con il Programma Sportivo: per chi comprende che la struttura fisica è il luogo dove vivremo per tutta la vita, che ci accompagna nell’esistenza e ci muove nel mondo. Programma disponibile a partire da 5 notti o da 10 notti di soggiorno. / *Reshape with the Fitness Programme: For those who realise or would like to realise that the body is the place where we will live a lifetime, that accompanies us through life and moves us through the world. The programme is available from a 5 night or a 10 night stay.*

LE OFFERTE DELLA COLLEZIONE LEFAY RESORTS

THE LEFAY RESORTS COLLECTION OFFERS



PLAN & SAVE

Offerta prepagata che garantisce uno speciale sconto dell'8% sulla tariffa standard giornaliera. L'occasione ideale per programmare la vostra vacanza benessere!
/ Prepaid offer that guarantees an exclusive discount from 8% on our daily rate. The ideal chance to plan your wellness stay!

STAY & SAVE

Prenotando un soggiorno di tre o più notti potrete usufruire di uno sconto esclusivo del 20% sulla tariffa standard giornaliera. Esiste una migliore scusa per prolungare il vostro soggiorno benessere? */ If you book a stay for three or more nights you may benefit from an exclusive 20% discount on the standard daily price. What better excuse to extend your wellness stay?*

LEFAY LAGO E MONTAGNA

Una nuova proposta che unisce lo scenario iconico del Lago di Garda alla bellezza delle Dolomiti, per vivere l'emozione Lefay nei due Resort della collezione. A partire da 6 notti. */ A new special offer combining the iconic scenery of Lake Garda with the beauty of the Dolomites, to experience both properties in the Lefay Resorts collection. From a 6 night stay.*

Da € 1.170 a persona / *From € 1.170 per person*



DAY SPA DAY SPA

Per una giornata di relax immersi nelle essenze tipiche del territorio. / *For a relaxing day enjoying local essences.*

€ 195 a persona da lunedì a giovedì, festivi esclusi /
€195 per person from Monday to Thursday, holidays excluded.

REMISE EN FORME DAY REMISE EN FORME DAY

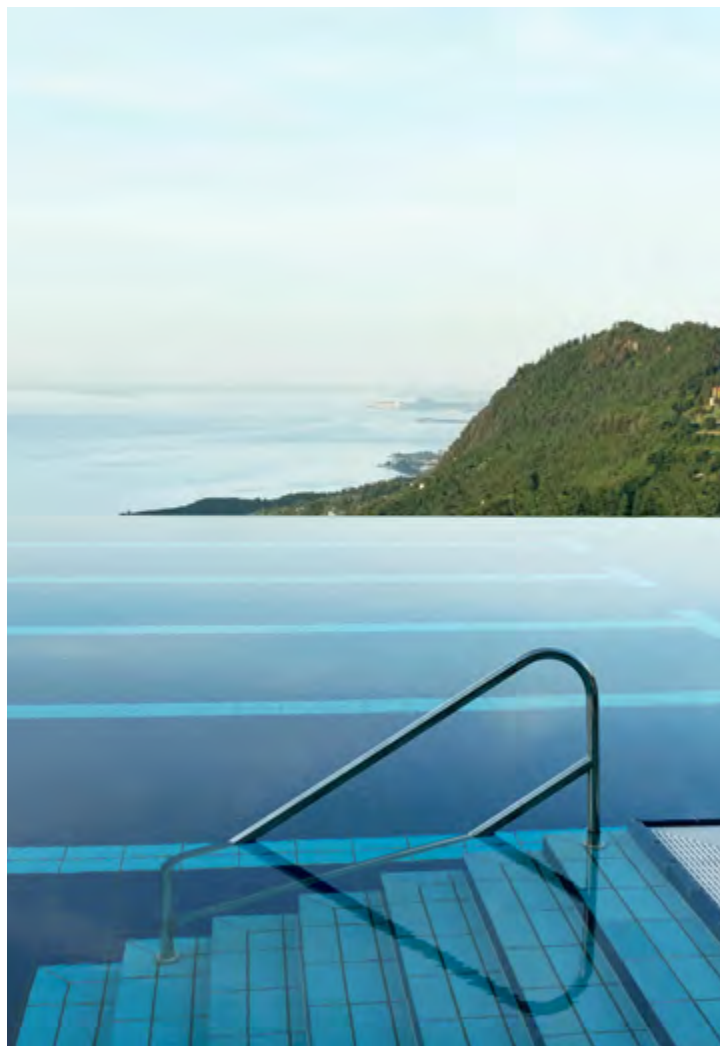
Il massimo risultato in un solo giorno. / *The best result in a single day.*

€ 340 per persona da lunedì a giovedì, festivi esclusi /
€ 340 per person from Monday to Thursday, holidays excluded

DAY SPA COPPIA DAY SPA FOR COUPLES

Una giornata rilassante per condividere momenti preziosi. / *A relaxing day to share precious moments.*

€ 380 a coppia da lunedì a giovedì, festivi esclusi /
€ 380 per couple from Monday to Thursday, holidays excluded.



LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA

LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA

PURIFICANTE *PURIFY*

Un percorso creato per depurare l'organismo dalle tossine accumulate, migliorando così la qualità della propria vita. A partire da 2 notti. / *A programme designed to detoxify and purify the body of toxins, thus improving the quality of life. From a 2 night stay.*

Da € 670 per persona / *From € 670 per person*

SPA BREAK *SPA BREAK*

Una pausa per immergersi nei freschi e avvolgenti profumi del Lago di Garda. A partire da 1 notte. / *A relaxing wellness break among the essences of Lake Garda. From a 1 night stay.*

Da € 285 per persona / *From € 285 per person*

FUGA ROMANTICA *ROMANTIC ESCAPE*

Un momento perfetto tra cielo e lago per vivere insieme momenti preziosi, ritrovando amore e armonia. A partire da 2 notti. / *Precious moments with your partner surrounded by absolute silence and uncontaminated nature. From a 2 night stay.*

Da € 630 per persona / *From € 630 per person*

ROMANTICA TENTAZIONE *ROMANTIC TEMPTATION*

Un'esperienza irripetibile solo per due per un soggiorno indimenticabile con il vostro partner. A partire da 1 notte. / *An unrepeatable experience with your partner. From a 1 night stay.*

Da € 255 per persona / *From € 255 per person*



LEFAY RESORT & SPA DOLOMITI

LEFAY RESORT & SPA DOLOMITI

ALPINE SPA BREAK *ALPINE SPA BREAK*

Una breve pausa dal mondo, immersi nello scenario senza fiato delle Dolomiti. A partire da 1 notte. / *A short break from the world, immersed in the breathtaking scenery of the Dolomites. From a 1 night stay.*

Da € 305 per persona / *From € 305 per person*

WELLNESS & SKI *WELLNESS & SKI*

Tre notti sulle Dolomiti fra la meraviglia delle piste innevate e i massaggi sportivi firmati Lefay SPA. A partire da 3 notti. / *Skiing in the Dolomites with two Lefay SPA sports massages, designed for muscle recovery after a day on the slopes. From a 3 night stay.*

Da € 990 per persona / *From € 990 per person*

BELLEZZA VISO E CORPO *BEAUTY FOR FACE & BODY*

Per illuminare il proprio aspetto, riequilibrando l'energia interiore. A partire da 3 notti. / *To illuminate the skin and restore inner energy. From a 3 night stay.*

Da € 1.455 per persona / *From € 1.455 per person*

I PROFUMI DEL BOSCO *SCENTS OF THE FOREST*

Sinfonie di montagna in un'emozione per corpo e mente: due notti attraverso un'esclusiva selezione di trattamenti e rituali dedicati al territorio. A partire da 2 notti. / *Experience treatments and rituals that use natural products from the local area. From a 2 night stay.*

Da € 610 per persona / *From € 610 per person*

ALPINE DETOX *ALPINE DETOX*

Per rigenerarsi, eliminando le tossine accumulate durante i periodi di stress. A partire da 5 notti. / *To eliminate toxins accumulated during periods of stress. From a 5 night stay.*

Da € 2.115 per persona / *From € 2.115 per person*

DEDICATO AGLI SPORTIVI *FOR SPORT LOVERS*

Un pacchetto pensato per chi fa sport, volto a rilassare i muscoli tesi, rivitalizzare quelli atonici e correggere la postura. A partire da 5 notti. / *A package designed for sport lovers, to relax tired muscles, revitalise the atonic ones and correct posture. From a 5 night stay.*

Da € 1.915 per persona / *From € 1.915 per person*

ROMANTIC HIDEAWAY *ROMANTIC HIDEAWAY*

Un viaggio per due nelle Private SPA ispirate alle atmosfere alpestri, con rituali e percorsi benessere dedicati alla coppia. A partire da 2 notti. / *A journey in one of our Private SPAs inspired by alpine nature, with rituals and wellness paths for the couple. From a 2 night stay.*

Da € 630 per persona / *From € 630 per person*



Per Termini e Condizioni delle offerte consultare il sito internet lefayresorts.com alla sezione "Offerte Speciali" o contattare l'Ufficio Prenotazioni al +39 0365 441700 o al seguente indirizzo e-mail: reservation@lefayresorts.com / *For Terms & Conditions of Special Offers please visit our website lefayresorts.com under the section "Special Offers" or contact our Booking Office at +39 0365 441700 or reservation@lefayresorts.com*

LEFAY GIFT BOX

LEFAY GIFT BOXES

Un dono indimenticabile dedicato a chi ha ancora voglia di stupirsi, per regalare sensazioni mai provate in entrambi i gioielli della collezione Lefay. / *An unforgettable gift to those who still wish to be surprised, to experience never felt before sensations in both properties of the Lefay collection.*



LEFAY DAY SPA

LEFAY DAY SPA

Un massaggio rilassante Lefay SPA con gli aromi del territorio, ingresso al Mondo Lefay SPA e dotazione (accappatoio, infradito e teli da bagno). / *A Lefay SPA relaxing Massage with local aromas, Entrance to Lefay SPA World and Lefay SPA Kit.*

€ 195 valido per 1 persona, dal lunedì al giovedì festività escluse / *€ 195 valid for 1 person from Monday to Thursday excluding holidays*

LEFAY DAY SPA IN LOVE

LEFAY DAY SPA IN LOVE

Una giornata indimenticabile da condividere: un Candle Massage di coppia nelle esclusive SPA Suite, Ingresso al Mondo Lefay SPA e dotazione. / *An unforgettable day to share: a Couple Candle Massage in one of our exclusive SPA Suites, Entrance to Lefay SPA World and Lefay SPA Kit.*

€ 380 valido per 2 persone dal lunedì al giovedì festività escluse / *€ 380 valid for 2 persons from Monday to Thursday excluding holidays*

Per acquisti visitare l'E-Boutique le fayshop.com o contattare l'Ufficio Prenotazioni al numero +39 0365 441700 o all'indirizzo reservation@le fayresorts.com

For purchases please visit our E-Boutique at le fayshop.com or contact our Booking Office at +39 0365 441700 or reservation@le fayresorts.com

LEFAY FOR WELLNESS

LEFAY FOR WELLNESS

Due notti in Prestige Junior Suite con prima colazione a buffet, Cena à la carte, Ingresso al Mondo Lefay SPA, Massaggio agli aromi del territorio e Percorso benessere nel lago salino. / *Two nights in Prestige Junior Suite with buffet breakfast, À la carte dinner, Entrance to Lefay SPA World, Massage with local aromas and Wellness Session in the salt water pool.*

€ 1.690 valido per 2 persone / € 1.690 valid for 2 persons

LEFAY IN LOVE

LEFAY IN LOVE

Una notte in Prestige Junior Suite con prima colazione a buffet, Cena romantica à la carte di quattro portate, Ingresso al Mondo Lefay SPA, Candle Massage di coppia in SPA Suite e Percorso benessere nel lago salino. / *One night in Prestige Junior Suite with buffet breakfast, Romantic à la carte dinner with four courses, Entrance to Lefay SPA World, Couple Candle Massage in SPA Suite and Wellness Session in the salt water pool.*

€ 990 valido per 2 persone / € 990 valid for 2 persons

LEFAY EXPERIENCE

LEFAY EXPERIENCE

Una notte in Prestige Junior Suite con prima colazione a buffet, Cena à la carte di quattro portate, Ingresso al Mondo Lefay SPA e Percorso benessere nel lago salino. / *One night in Prestige Junior Suite with buffet breakfast, À la carte dinner with four courses, Entrance to Lefay SPA World and Wellness Session in the salt water pool.*

€ 790 valido per 2 persone / € 790 valid for 2 persons

**LEFAY RESORT & SPA
LAGO DI GARDA**

Condé Nast Traveller Readers' Choice Awards: "WORLD'S TOP 30 SPA DESTINATIONS" 2021 - 2020 - 2019 - 2018	Italian SPA Awards: "BEST DESTINATION SPA IN ITALY" 2019	Guida "Ristoranti d'Italia 2017" Gambero Rosso: "CUSTO E SALUTE" TO LA GRANDE LIMONAIA RESTAURANT 2017
World Luxury SPA Awards: "LUXURY DESTINATION SPA" in Italy 2021- 2020 - 2019 - 2018	Wellness Heaven Awards: "TOP 3 BEST LOCATIONS IN EUROPE" 2019	Tripadvisor First property in the "TOP 10 ECOLEADER PLATINUM HOTELS" IN ITALY 2017
World SPA & Wellness Awards: "WORLDWIDE HEALTH & WELLNESS DESTINATION" 2021 - 2016	World Luxury SPA Awards: "BEST LUXURY ECO-SPA IN SOUTHERN EUROPE" 2019	Tatler SPA Awards: "BEST FOR EAST-WEST FUSION" 2017
International Travel Awards 2021: "BEST SPA RESORT IN EUROPE 2021" 2021	World Luxury SPA Awards: "BEST UNIQUE EXPERIENCE SPA" 2019 - 2018	Traveller's World Magazine: "TOP 10 DESTINATION SPAS IN THE WORLD" 2017
World Luxury Hotel Awards: "LUXURY SPA & HEALING RETREAT" in Southern Europe 2021	Guida "Ristoranti d'Italia 2020" Gambero Rosso: "DUE FORCHETTE" TO LA GRANDE LIMONAIA RESTAURANT 2019 - 2018 - 2018 - 2017	Prime Traveller Awards: "BEST WELLNESS CLINIC" 2017
Haute Grandeur Global Awards: "Best Eco Spa" in Italy 2021	Tripadvisor Travellers' Choice Awards: "TOP 25 LUXURY HOTELS IN ITALY" 2019 - 2018 - 2017 - 2016 - 2015	Small Luxury Hotels Awards: "MOST SENSATIONAL SPA" 2017
Small Luxury Hotels of The World Awards: "HOTEL OF THE YEAR" 2020 - 2013	Tripadvisor Travellers' Choice Awards: "TOP 25 MOST ROMANTIC HOTELS IN ITALY" 2019 - 2015 - 2014	World Boutique Hotel Awards: "WORLD'S BEST WELLNESS SPA" 2017
World SPA & Wellness Awards: Finalist as "WORLDWIDE HEALTH & WELLNESS DESTINATION" 2020 - 2019 - 2018 - 2017	European Health & SPA Award: "BEST SPA DESTINATION" AND "BEST SIGNATURE TREATMENT" TO <i>Il Cerchio della Luna</i> 2018	World Travel Awards: "EUROPE'S LEADING GREEN RESORT" 2017
European Health & SPA Award: "BEST SPA DESTINATION" 2020 - 2017 - 2015 - 2013	Seven Stars Luxury Hospitality and Lifestyle Awards: SEAL OF EXCELLENCE TO LEFAY SPA 2018	Condé Nast Johansens Excellence Awards: "BEST SPA FACILITIES" 2016
Guida "1 Ristoranti d'Italia 2019" L'Espresso: "PRIMO CAPPELLO" TO LA GRANDE LIMONAIA RESTAURANT 2019- 2018 - 2017 - 2016 - 2015	Traveller's World Awards "FIRST PLACE IN THE TOP 10 SPAS IN THE WORLD" 2018	Connoisseur Circle Hospitality Awards: "BEST HOSPITALITY SPA HOTEL" 2016
Condé Nast Johansens Excellence Awards: Finalists for "BEST DESTINATION SPA" 2019	World Boutique Hotel Awards: "EUROPE'S MOST SUSTAINABLE HOTEL" 2018	European Health & SPA Award: "BEST SIGNATURE TREATMENT" TO <i>Farfalla di Seta</i> AND <i>Il Fluire del Ruscello</i> 2016
European Health & SPA Award: "BEST DESTINATION SPA IN EUROPE" 2019	World Luxury Hotel Awards: "EUROPE'S LUXURY ECO RESORT" 2018	Condé Nast Johansens Excellence Awards: "BEST DESTINATION SPA EUROPE & MEDITERRANEAN 2015" 2015
European Health & SPA Award: "BEST SIGNATURE TREATMENT" TO <i>"I Colori dell'Uomo"</i> 2019	World Luxury SPA Awards: "BEST LUXURY ECO-SPA" 2018 - 2017	Small Luxury Hotels of The World Awards: "CLUB MEMBERS' HOTEL OF THE YEAR" 2015
Guida "1 Ristoranti d'Italia 2020" L'Espresso TO LA GRANDE LIMONAIA RESTAURANT 2019	World Luxury SPA Awards: "LUXURY DESTINATION SPA IN ITALY" 2018 - 2016 - 2013	Spafinder Wellness Travel Awards: "COUNTRY AWARDS BEST SPA IN ITALY" AND "BEST FOR MIND & SPIRIT" 2015
Haute Grandeur Global Hotel Awards, Lefay Resort & SPA Lago di Garda: "BEST COUNTRY HOTEL", "BEST ECO FRIENDLY RESORT EUROPE", "BEST SUITE HOTEL EUROPE", "BEST HOTEL VIEW IN ITALY" 2019	Condé Nast Johansens Excellence Awards: "BEST FOR COUPLES" 2017	Spa Traveller Awards: "BEST SPA RESORT (MORE THAN 50 ROOMS) IN ITALY" AND "MOST EFFECTIVE DE-STRESS PROGRAMME" 2015
Haute Grandeur Global SPA Awards, Lefay SPA Garda: "BEST DESTINATION SPA EUROPE", "BEST ECO SPA EUROPE", "BEST HEALTH & WELLNESS SPA ITALY" 2019	Condé Nast Traveller Readers' Travel Awards: "TOP 20 SPA DESTINATIONS IN THE WORLD" 2017 - 2015 - 2013	World SPA & Wellness Awards: "RESORT SPA OF THE YEAR: WESTERN EUROPE & SCANDINAVIA" 2015
International Traveller Magazine: "TOP 10 HEALTH RETREATS AROUND THE WORLD" 2019	Fine Hotels & Resorts by American Express: "MOST INNOVATIVE SUSTAINABLE HOTEL" 2017	Fondazione Altagamma: "PREMIO GIOVANI IMPRESE" TO LEFAY RESORTS, AWARDED AMONG THE BEST ITALIAN COMPANIES 2017
Italian SPA Awards: "BEST DESTINATION SPA IN ITALY" 2019	Condé Nast Traveler Readers' Choice Awards: "TOP 30 RESORTS IN EUROPE" 2017	Condé Nast Traveller Readers' Choice Travel Awards: "20 TOP DESTINATION SPA" AND "WORLD'S BEST 100" 2014
		Tripadvisor Greenleaders: PLATINUM 2014

LEFAY RESORT & SPA
DOLOMITI

<p>Tripadvisor Travellers' Choice Awards: "BEST LUXURY HOTELS" 2014</p> <p>Trivago Hotel Awards: "BEST HOTEL IN LOMBARDY" 2014</p> <p>Expedia® Insiders' Select™ 2014</p> <p>CNN: 9 DELUXE WEIGHT LOSS VACATIONS 2014</p> <p>European Health & SPA Award: "BEST SPA TREATMENT IN ITALY" TO <i>La Vita nei Sensi</i> 2014</p> <p>Busche SPA Diamond: "INTERNATIONAL SPA RESORT" 2013</p> <p>Expedia® Insiders' Select™ 2013</p> <p>Green Good Design Award: "GREEN ARCHITECTURE" 2013</p> <p>Spafinder Readers' Choice Awards: "FAVOURITE SPA IN EUROPE" AND "FAVOURITE SPA IN ITALY" 2013</p> <p>World Luxury SPA Awards: "BEST LUXURY WELLNESS SPA" 2013</p> <p>Spafinder Readers' Choice Awards: "BEST ECO-SPA", "BEST ACCOMMODATIONS" AND "BEST INTERIOR DESIGN" 2012</p> <p>Spafinder Readers' Choice Awards: "BEST SPA IN ITALY" 2012</p> <p>Virtuoso "Best of Best" Awards: "MOST SOCIALLY RESPONSIBLE" 2012</p> <p>Condé Nast Johansens Excellence Awards: "MOST EXCELLENT SPA HOTEL EUROPE & MEDITERRANEAN" 2011</p> <p>European Health & SPA Award: "BEST DESTINATION SPA" <i>Derma di Luce</i> NOMINATED AS FINALIST IN THE CATEGORY "BEST FACIAL TREATMENT" 2010</p> <p>Gala SPA Awards: "INNOVATIVE SPA CONCEPT" 2010</p> <p>Italian SPA Award: "ECO-SPA" 2010</p> <p>Legambiente: "PREMIO INNOVAZIONE AMICA DELL'AMBIENTE" 2009</p>	<p>Condé Nast Traveller Readers' Choice Awards: "WORLD'S TOP 30 SPA DESTINATIONS" 2021</p> <p>Guida „Ristoranti d'Italia 2022" Gambero Rosso: „Due Forchette" al ristorante Grial 2021</p> <p>Haute Grandeur Global Awards: "Best Destination Spa" in Europe 2021</p> <p>Haute Grandeur Global Awards: "Best New Hotel Spa" in Europe 2021</p> <p>Haute Grandeur Global Awards: "Best Eco Spa" in Europe 2021</p> <p>Haute Grandeur Global Awards: "Best Spa Design" in Italy 2021</p> <p>International Travel Awards 2021: "Best 5 Star Luxury Resort in Europe", "Best Ski Resort in Europe 2021" 2021</p> <p>World SPA Awards: "Italy's Best Resort Spa 2021", "Europe's Best Resort Spa 2021" 2021</p> <p>World Travel Awards: "Italy's Leading Luxury Resort 2021" 2021</p> <p>World Luxury SPA Awards: "Luxury Mountain Resort SPA" in Southern Europe 2021</p> <p>World Luxury Hotel Awards: "Luxury Mountain Resort" in Southern Europe 2021</p> <p>Condé Nast Traveller Readers' Choice Awards: "WORLD'S TOP 30 SPA DESTINATIONS" 2020</p> <p>Condé Nast Johansens Awards for Excellence "BEST TREATMENT MENU" 2020</p> <p>Connoisseur Circle Hospitality Awards: "BEST HOSPITALITY NEWCOMER" 2020</p> <p>Destination Deluxe Awards: "NEW HOTEL OF THE YEAR" 2020</p> <p>European Health & SPA Award: "BEST SPA INNOVATION" 2020</p> <p>Hideaways Reader's Choice Awards 2020. "Best new Spa-Hotel of the World" 2020</p> <p>National Geographic Traveller "Big Sleep Awards 2020": "Wellness Wonder" 2020</p> <p>Tripadvisor Travellers' Choice 2021 Small Luxury Hotels of The World Awards: "Most Mindful Wellness Retreat" 2020</p>	<p>SPA Star Awards 2020: "Special Award" 2020</p> <p>SPA Awards 2020: "Best SPA Concept" 2020</p> <p>World SPA Awards: "World's Best New Resort SPA" 2020</p> <p>World Travel Awards: "Europe's Leading New Resort" 2020</p> <p>Prime Traveller Awards: "OPENING OF THE YEAR 2019" 2019</p>
--	--	---

Lefay Resort & SPA Lago di Garda
Via Angelo Feltrinelli, 136
25084 Gargnano (BS) - Italia
Tel. +39 0365 241800
res.garda@lefyresorts.com

Lefay Resort & SPA Dolomiti
Via Alpe di Gual, 16
38086 Pinzolo (TN) - Italia
Tel. +39 0465 768800
res.dolomiti@lefyresorts.com

Central Reservation Office
Tel. +39 0365 441700
reservation@lefyresorts.com

lefyresorts.com



Lefay Resorts ha scelto un modello di stampa sostenibile, il primo validato da un ente terzo ECO OFFSET che garantisce un prodotto a basso impatto ambientale.
Lefay Resorts employs a sustainable printing model, the first certified by ECO OFFSET, which guarantees that all printed material has a low environmental impact.

lefayresorts.com

LAGO DI GARDA DOLOMITI