



PARCOURS  
ÉNERGÉTIQUES  
THÉRAPEUTIQUES  
LEFAY SPA METHOD

# PARCOURS ÉNERGÉTIQUES THÉRAPEUTIQUES LEFAY SPA METHOD

---

Le Monde des Saunas, qui occupe une superficie de plus de 1700 m<sup>2</sup>, a été réalisé avec la collaboration du Comité Scientifique de la Méthode Lefay SPA, selon les principes de la Médecine Chinoise Classique, l'une des approches diagnostiques et thérapeutiques les plus anciennes au monde.

火  
LE PHÉNIX  
ROUGE

土  
LE CENTRE

水  
LA TORTUE  
NOIRE

金  
LE TIGRE  
BLANC

木  
LE DRAGON  
VERT

L'idée sur laquelle se fonde ce programme est le concept d'énergie (le Qi), qui se déplace de façon cyclique entre les deux pôles Yin et Yang. Au fil des ans, on a évolué vers la théorie des cinq phases ou mouvements, qui, selon la saison ou la partie de la journée, dominant l'un(e) sur l'autre dans un cycle continu et infini, garantissant l'équilibre du monde et de la vie. Puisque tout ce qui existe peut être ramené à ces cinq phases, celles-ci peuvent être associées aux saisons, aux couleurs, aux directions, aux parties et aux composants du corps humain. Le monde thérapeutique énergétique Lefay SPA Method a été mise en place selon ces principes et se compose de cinq zones appelées Dragon Vert, Phénix Rouge, Tigre Blanc, Tortue Noire et Le Centre, lequel relie énergétiquement tous les autres espaces: ces zones se distinguent par des niveaux de température et d'humidité différents, ainsi que par des phytothérapies dédiées.

Le fait de rester à l'intérieur de ces espaces contribuera à nous faire sentir dans un monde d'analogies et de symbolismes, ainsi que du type d'énergie dont nous avons besoin pour nous rééquilibrer. Ils représentent la corrélation de notre organisme avec les éléments, les saisons et les étapes particulières de notre existence: chaque saison est associée à un organe et aux caractéristiques personnelles de chacun(e) d'entre nous. Sur la base de l'ensemble de ces éléments, le Comité Scientifique de la Méthode Lefay SPA a créé des parcours énergétiques thérapeutiques innovants, personnalisés en fonction de l'état énergétique de la personne.



## LE DRAGON VERT

BOIS

En termes énergétiques, il représente le renouveau de la nature, le printemps, l'aube. Les matériaux utilisés sont des bois jeunes aux couleurs claires; la lumière est douce avec les couleurs pastel des pousses.

---

### BIOSAUNA

ZONE AUX ARÔMES ET AUX ESSENCES À MOYENNE TEMPÉRATURE

---

### ORGANE ÉNERGÉTIQUE

FOIE

---

### PHYTOTHÉRAPIE

PISSENLIT  
ET HERBES AMÈRES

---

### AROMATHÉRAPIE

ROMARIN  
ORANGE

## PARCOURS DU DRAGON VERT

---

Il équilibre l'agitation, l'impétuosité et la colère.

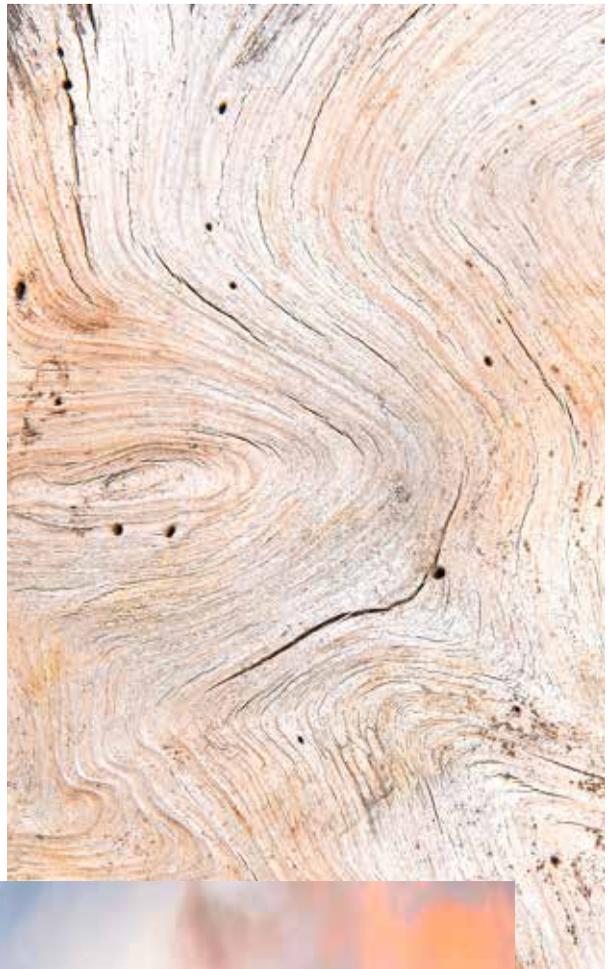
Au printemps, l'énergie devient plus «légère et lumineuse» (Yang) et celle «lourde et matérielle» (Yin) disparaît. Le flux d'énergie monte vers l'abdomen et la poitrine. Si ces transactions énergétiques sont obstruées, des symptômes tels que l'irritabilité, la nervosité, la somnolence matinale et les réveils fréquents apparaissent.



## SÉQUENCE RECOMMANDÉE

- Sauna des arômes (15 min.), cascade émotionnelle, phytothérapie, relaxation (15 min.). Répétez la séquence en commençant par le Sauna des essences (12 min.)
- 1 Massage du Dragon Vert (50 min.)  
Effectué avec la technique occidentale, il traite les lignes énergétiques du printemps ou de l'aube, ainsi que les méridiens du foie et de la vésicule biliaire. Il a un effet relaxant sur les muscles et plus généralement, sur l'ensemble de l'organisme. De l'huile d'olive aromatisée avec quelques gouttes d'huiles essentielles de romarin et d'orange est utilisée pendant le massage, tandis que la chromothérapie suggère le vert.
- 1 massage énergétique pour le visage du Centre (50 min.)
- 1 activité d'Étirement des Méridiens (40 min.)
- Phytothérapie dédiée

€ 260,00



火

## LE PHÉNIX ROUGE

FEU

En termes d'énergie, c'est l'été, à midi, le moment où l'énergie atteint son apogée. Ici, l'environnement laisse libre cours à la vue panoramique et les matériaux utilisés sont des bois rougeâtres et ceux qui rappellent les nuances du sable. Les couleurs ont des nuances d'orange et de rose.

---

### ESPACE SAUNA FINLANDAIS

ZONE SÈCHE À HAUTE TEMPÉRATURE  
IDENTIFIÉE AVEC LE YANG À SON APOGÉE

BASSIN FROID REPRÉSENTANT LE YIN À  
SON APOGÉE

---

### ORGANE ÉNERGÉTIQUE

COEUR

---

### PHYTOTHÉRAPIE

LAVANDE  
PASSIFLORE

---

### AROMATHÉRAPIE

LAVANDE  
VERVEINE

### PARCOURS DU PHÉNIX ROUGE

---

Il développe les sens et stimule la joie et l'harmonie avec la nature.

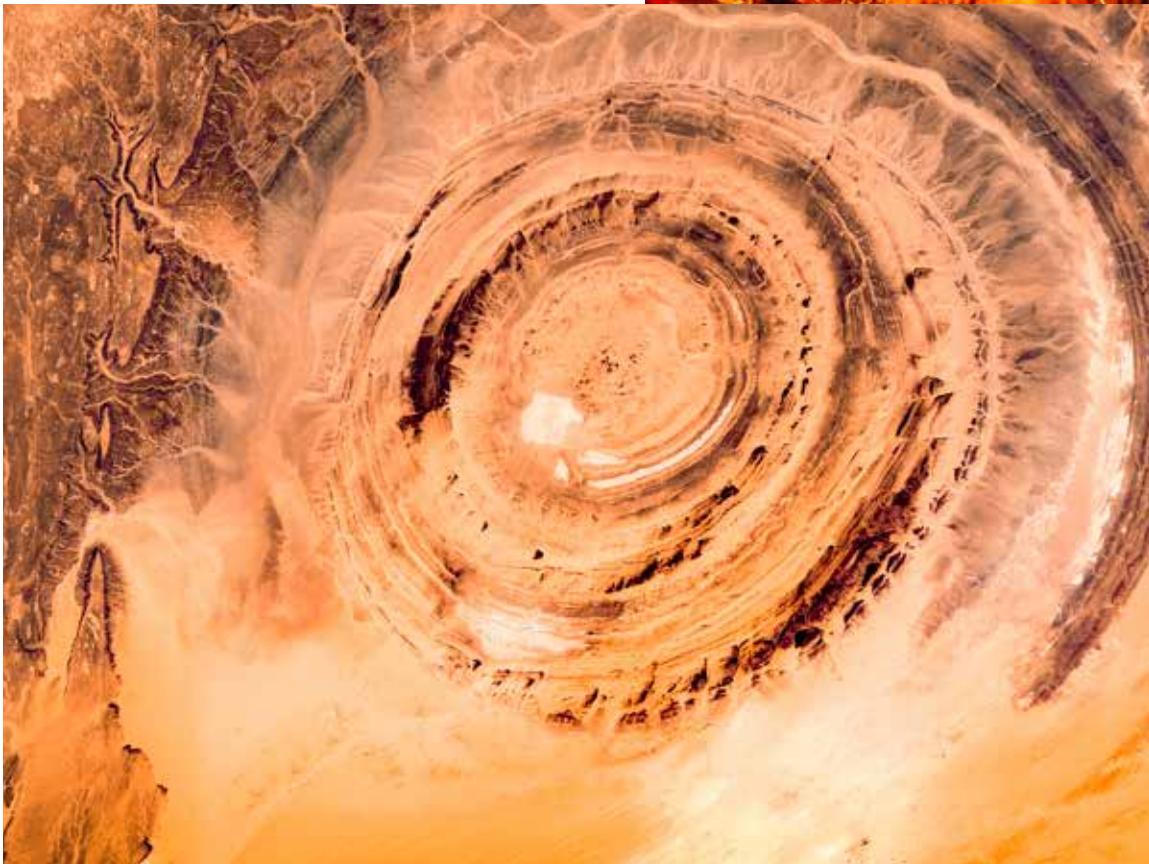
En été, l'énergie «légère et lumineuse» (Yang) est à son apogée: c'est précisément à ce moment là, dans la transformation continue de l'énergie, qu'apparaît l'énergie «lourde» (Yin), l'énergie de la nuit. Le flux de l'énergie se déplace de la poitrine vers la surface du corps. Si ces transactions énergétiques n'ont pas lieu, des symptômes tels que l'agitation, les palpitations et les troubles du sommeil apparaissent.



## SÉQUENCE RECOMMANDÉE

- Sauna finlandais (12 min.), bassin de glace, phytothérapie, relaxation (15 min.). Continuez avec le sauna finlandais panoramique (12 min.), le bassin de glace, la douche émotionnelle, la phytothérapie et la relaxation (15 min.) le parcours Kneipp,
- 1 Massage Phénix Rouge (50 min.)  
Effectué avec une technique orientale, il traite les lignes énergétiques de l'éété ou du midi, ainsi que les méridiens du coeur. Il a un effet relaxant, comme le Phénix Rouge, qui renaît de ses cendres avec une énergie renouvelée. Dans le massage, on utilise de l'huile d'olive aromatisée avec quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande ou de rose et de néroli ou de verveine, tandis que la chromothérapie suggère des couleurs rouges ou rosées.
- 1 massage énergétique pour le visage du Centre (50 min.)
- 1 activité de respiration/méditation (40 min.)
- Phytothérapie dédiée

€ 260,00





## LE TIGRE BLANC

MÉTAL

En termes d'énergie, c'est la période des récoltes, l'automne, le coucher du soleil.

L'environnement est caractérisé par des couleurs automnales et des touches de métal bruni, la lumière est tamisée et reproduit les nuances du coucher de soleil.

---

### BASSIN À VAPEUR

ZONE HUMIDE, POURCENTAGE ÉLEVÉ DE VAPEUR

---

### ORGANE ÉNERGÉTIQUE

POUMONS

---

### PHYTOTHÉRAPIE

MAUVE  
GROSEILLE

---

### AROMATHÉRAPIE

EUCALYPTUS  
THYM

## PARCOURS DU TIGRE BLANC

Encourage le recueillement et la méditation.

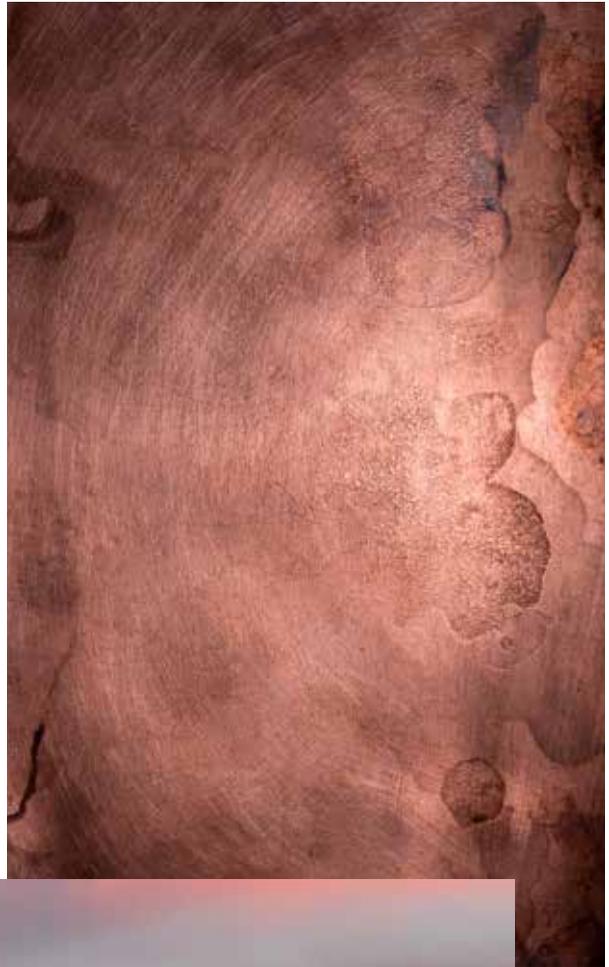
En automne, l'énergie «légère et lumineuse» (Yang) diminue sensiblement et l'énergie «lourde» (Yin) commence à se manifester, pour atteindre son apogée à la saison hivernale. Le flux de l'énergie se déplace et se replie loin de la surface du corps, vers la poitrine. Si ces transactions énergétiques globales n'ont pas lieu, des symptômes tels qu'inflammation des voies respiratoires, tristesse et tendance à s'isoler apparaissent.



## SÉQUENCE RECOMMANDÉE

- Tepidarium (douche émotionnelle et sieste de 5 min.), passage au Calidarium à 42°C (10 min.), phytothérapie et relaxation (15 min.). Répétez la séquence de la même manière avec relaxation dans le Calidarium à 48°C (5 min). Finissez par la phytothérapie et détente pendant 15 minutes.
- 1 Massage du Tigre Blanc (80 min.)  
Effectué avec la technique occidentale, il traite l'ensemble de l'organisme en travaillant particulièrement sur les points énergétiques équilibrants du corps. Il vise à équilibrer, détendre et augmenter le niveau d'énergie de l'organisme. Pendant le massage, on utilise des huiles essentielles vaporisées d'eucalyptus ou de thym et hysope ou citronnelle, tandis que la chromothérapie suggère le blanc ou les couleurs claires.
- 1 massage énergétique pour le visage du Centre (50 min.)
- 1 activité de Qi Gong (40 min.)
- Phytothérapie dédiée

€ 290,00





## LA TORTUE NOIRE

EAU

En termes énergétiques, il s'agit du point symbolique et physique du recueillement profond, l'hiver, quand la nature hiberne, ainsi que du lieu du rapport à soi, du minuit: il représente le Yin à son apogée.

Les matériaux utilisés sont des pierres aux tonalités sombres, de l'eau et des blocs de sel minéral. La lumière douce et la semi-obscurité invitent au repli sur soi.

---

### ORGANE ÉNERGÉTIQUE

REIN

---

### PHYTOTHÉRAPIE

SUREAU  
PRÊLE

---

### AROMATHÉRAPIE

GENÉVRIER  
CYPRÈS

### PARCOURS DE LA TORTUE NOIRE

---

Réorienter et concentrer l'énergie dissipée en période de stress.

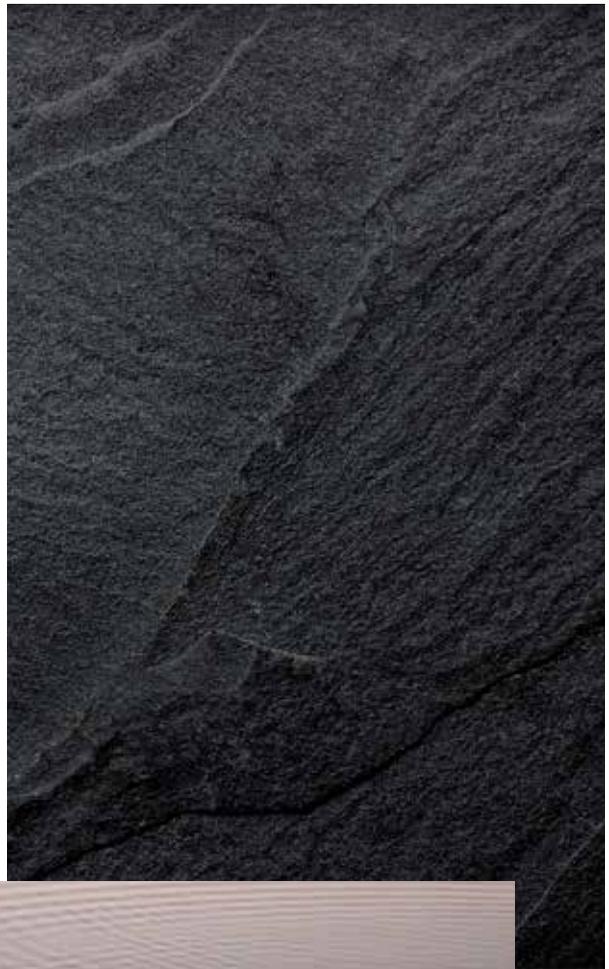
En hiver, l'énergie «lourde» (Yin) est à son apogée et coïncide avec l'apparition de l'énergie «légère et lumineuse» (Yang). Comme on dit, «le jour commence à minuit» et le flux de l'énergie se replie dans les profondeurs du bassin. Si ces transactions énergétiques n'ont pas lieu, des symptômes tels que lombalgie, manque de confiance en soi, peur et attaques de panique apparaissent.



## SÉQUENCE RECOMMANDÉE

- Sieste dans la Grotte de sel (15 min.), flottage sur l'eau hypersaline du Lac salé (15 min.), phytothérapie et relaxation (10 min.)
- 1 Massage Tortue Noire (50 min.)  
Il nourrit l'organisme en profondeur, en rééquilibrant les lignes énergétiques qui renforcent la structure du corps; il a un but antiâge; il apporte tonus et vigueur aux fonctions énergétiques sur lesquelles il s'appuie notre vie entière. Des huiles essentielles de genévrier ou de basilic et de geranium ou de cyprès vaporisées sont utilisées pendant le massage, tandis que la chromothérapie suggère des couleurs noires ou sombres.
- 1 massage énergétique pour le visage du Centre (50 min.)
- 1 activité statique de Qi Gong (40 min.)
- Phytothérapie dédiée

€ 300,00





## LE CENTRE

TERRE

C'est le lieu qui relie énergétiquement toutes les autres zones, car chaque saison, avant de passer à la suivante, traverse une période où elle se replie sur le centre. Le Centre est situé sur une ligne énergétique appelée «ligne de lumière» et offre une vue indescriptible sur les montagnes environnantes. Les matériaux utilisés sont la pierre et le bois. La lumière est vive, intense, les couleurs sont les tons variés ocre de la terre.

---

### ORGANE ÉNERGÉTIQUE

ESTOMAC  
RATE

---

### PHYTOTHÉRAPIE

MÉLISSE  
CITRON

### PARCOURS LE CENTRE

---

Il correspond au centre du SPA, où se trouve le grand bain à remous, inondé par une cascade de lumière.



## SÉQUENCE RECOMMANDÉE

- Sieste dans le Centre avant de passer au parcours spécifique le mieux adapté à votre état énergétique. Hydromassage (15 min.), phytothérapie et relaxation (15 min.)
- Massage énergétique du Centre (compris dans chaque parcours) visant à illuminer la peau et à détendre les muscles du visage. Commence par l'application d'huiles essentielles sur le bout des doigts, là où partent les lignes d'énergie qui travaillent sur les muscles de la tête et du visage. Le massage drainant classique est combiné avec la stimulation de certains points énergétiques de la tête, pour une action profondément relaxante.

€ 115,00 (50 min.)

