



PERCORSI ENERGETICI
TERAPEUTICI
LEFAY SPA METHOD

PERCORSI ENERGETICI TERAPEUTICI LEFAY SPA METHOD

Il Mondo delle Saune, che occupa una superficie di oltre 1.700 mq, è stato realizzato con la collaborazione del Comitato Scientifico Lefay SPA Method secondo i principi della Medicina Classica Cinese, uno dei più antichi approcci diagnostici e terapeutici al mondo.

火
LA FENICE
ROSSA

土
IL CENTRO

水
LA TARTARUGA
NERA

金
LA TIGRE
BIANCA

木
IL DRAGO
VERDE

L'idea su cui si fonda è il concetto di energia (il Qi), che si muove ciclicamente tra i due poli Yin e Yang. Nel corso degli anni si è evoluto nella teoria delle cinque fasi o movimenti, che a seconda della stagione o della parte della giornata, dominano una sull'altra in un ciclo continuo e infinito garantendo l'equilibrio del mondo e della vita. Essendo tutto ciò che esiste riferibile a queste cinque fasi, esse possono essere collegate alle stagioni, ai colori, alle direzioni, alle parti e alle componenti del corpo umano. Il Mondo Energetico Terapeutico Lefay SPA Method è stato realizzato secondo tali principi e si compone così di cinque aree denominate Drago Verde, Fenice Rossa, Tigre Bianca, Tartaruga Nera e Il Centro, che collega energeticamente tutte le altre aree: queste zone si distinguono per i livelli di temperature e umidità diverse e fitoterapie dedicate.

La permanenza all'interno di esse aiuterà a farci sentire, all'interno di un mondo di analogie e simbolismi, di che tipo di energia abbiamo bisogno per riequilibrarci. Rappresentano la correlazione del nostro organismo agli elementi, alle stagioni e ai particolari stadi della nostra esistenza: ogni stagione è legata ad un organo e caratteristiche personali di ognuno di noi. Sulla base di tutto ciò il Comitato Scientifico Lefay SPA Method ha creato gli innovativi percorsi energetici terapeutici, con l'obiettivo di riequilibrare lo stato energetico di ogni persona.



IL DRAGO VERDE

LEGNO

In termini energetici rappresenta il rinnovo della natura, la primavera, l'alba. I materiali utilizzati sono i legni acerbi dal colore chiaro; la luce è tenue con i colori pastello dei germogli.

BIOSAUNE

AREA AGLI AROMI E ALLE
ESSENZE A MEDIA TEMPERATURA

ORGANO ENERGETICO

FEGATO

FITOTERAPIA

TARASSACO
ED ERBE AMARE

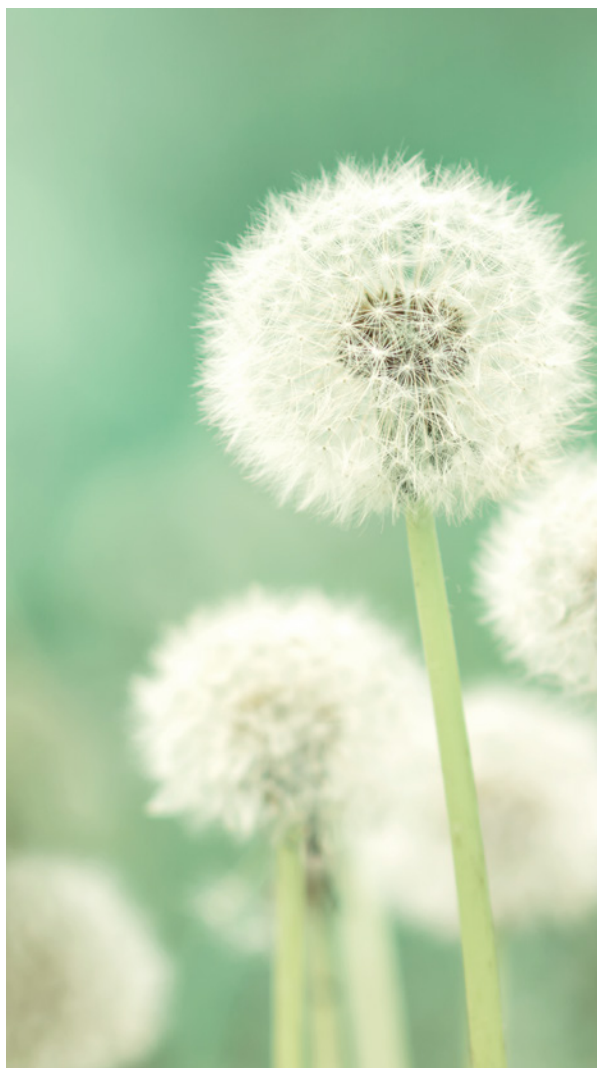
AROMATERAPIA

ROSMARINO
ARANCIA

PERCORSO DEL DRAGO VERDE

Armonizza l'irrequietezza, l'impetuosità e la collera.

In primavera l'energia diventa più "leggera e luminosa" (Yang) e scompare quella "pesante e materica" (Yin). Il flusso dell'energia sale verso l'addome e il torace. Se queste trasformazioni energetiche sono ostacolate, compaiono sintomi come irritabilità, nervosismo, sonnolenza mattutina e risvegli frequenti.



SEQUENZA CONSIGLIATA

- Sauna degli Aromi (15 min.), cascata emozionale, fitoterapia, relax (15 min.). Ripetere la sequenza partendo dalla Sauna delle Essenze (12 min.)
- 1 Massaggio del Drago Verde (50 min.). La manipolazione, di tipo occidentale, segue le linee energetiche simbolicamente correlate alla primavera e all'alba, ovvero i meridiani del fegato e della colecisti. Ha un effetto rilassante sulla muscolatura e su tutto il corpo. Durante il massaggio si utilizza Olio d'Oliva aromatizzato con alcune gocce di oli essenziali di Rosmarino e Arancio, mentre la cromoterapia suggerisce il verde.
- 1 massaggio energetico viso del Centro (50 min.)
- 1 attività di Stretching dei Meridiani (40 min.)
- Fitoterapia specifica

€ 285,00



火

LA FENICE ROSSA

FUOCO

In termini energetici è l'estate, il mezzogiorno, il momento in cui l'energia raggiunge il culmine. Qui, l'ambiente dà libero spazio alla vista panoramica e i materiali utilizzati sono i legni rossastri e quelli che richiamano le tonalità della sabbia. I colori hanno le sfumature dell'arancio e del rosa.

AREA SAUNE FINLANDESI

ZONA SECCA AD ALTA TEMPERATURA CHE SI IDENTIFICA CON IL MASSIMO YANG

VASCA FREDDA CHE RAPPRESENTA IL MASSIMO YIN

ORGANO ENERGETICO

CUORE

FITOTERAPIA

LAVANDA
PASSIFLORA

AROMATERAPIA

LAVANDA
VERBENA

PERCORSO DELLA FENICE ROSSA

Espande i sensi, stimola la gioia e l'armonia con se stessi e con la natura.

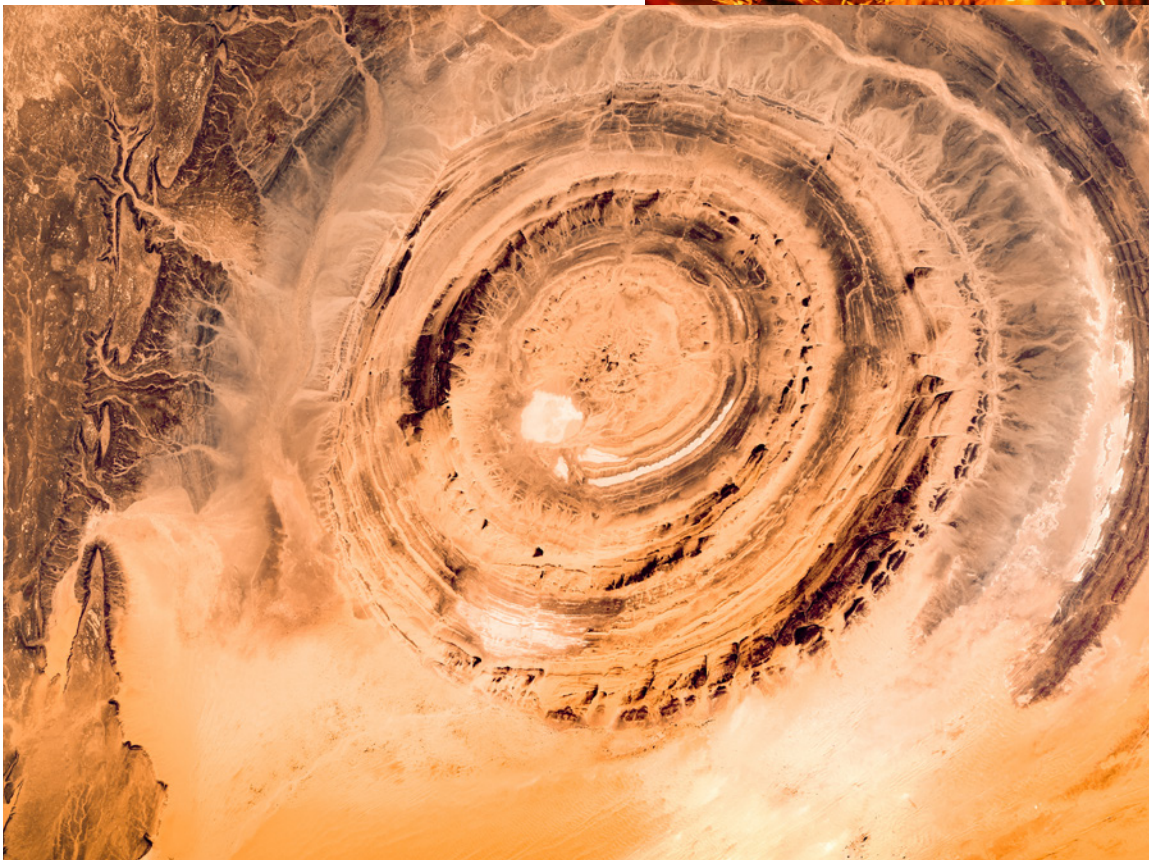
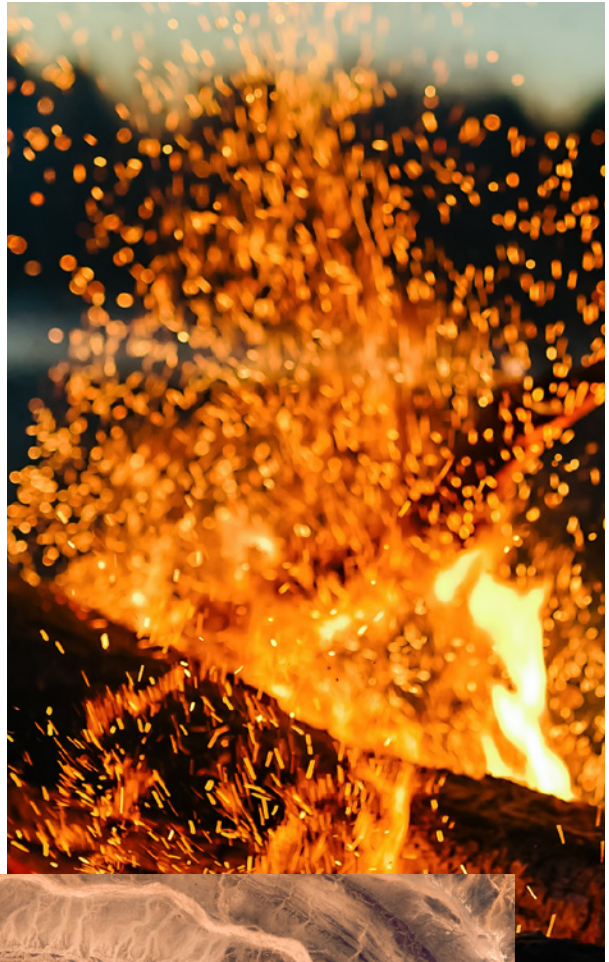
In estate l'energia "leggera e luminosa" (Yang) è al suo massimo: è proprio in questo momento, nella continua trasformazione dell'energia, che appare l'energia "pesante" (Yin), l'energia della notte. Il flusso dell'energia si sposta dal torace alla superficie del corpo. Se non seguiamo questi cambiamenti di flusso energetico, avremo sintomi come agitazione, palpitazioni e disturbi del sonno.



SEQUENZA CONSIGLIATA

- Sauna Finlandese (12 min.), Ice pool, fitoterapia, relax (15 min.). Proseguire con la Sauna Finlandese Panoramica (12 min.), Ice pool, doccia emozionale, fitoterapia e relax (15 min.), Percorso Kneipp.
- 1 Massaggio della Fenice Rossa (50 min.). Effettuato con manualità di massaggio cinese, lavora sulle linee energetiche corrispondenti simbolicamente all'estate e al mezzogiorno, ossia sul meridiano del cuore. Ha un effetto rilassante, come la Fenice Rossa che rinasce dalle proprie ceneri con energia rinnovata. Durante il massaggio si utilizza Olio d'Oлива aromatizzato con oli essenziali di Lavanda o Rosa e Neroli o Verbena, mentre la cromoterapia suggerisce il rosso o i colori rosati.
- 1 massaggio energetico viso del Centro (50 min.)
- 1 attività di respirazione/meditazione (40 min.)
- Fitoterapia specifica

€ 285,00





LA TIGRE BIANCA

METALLO

In termini energetici, è il momento del raccolto, l'autunno, il tramonto del giorno. L'ambiente è caratterizzato dai colori autunnali e richiami di metallo brunito, la luce è tenue e riproduce le sfumature del tramonto.

BAGNO VAPORE

AREA UMIDA,
AD ALTA PERCENTUALE DI VAPORE

ORGANO ENERGETICO

POLMONE

FITOTERAPIA

MALVA
RIBES

AROMATERAPIA

EUCALIPTO
TIMO

PERCORSO DELLA TIGRE BIANCA

Favorisce il raccoglimento e la meditazione.

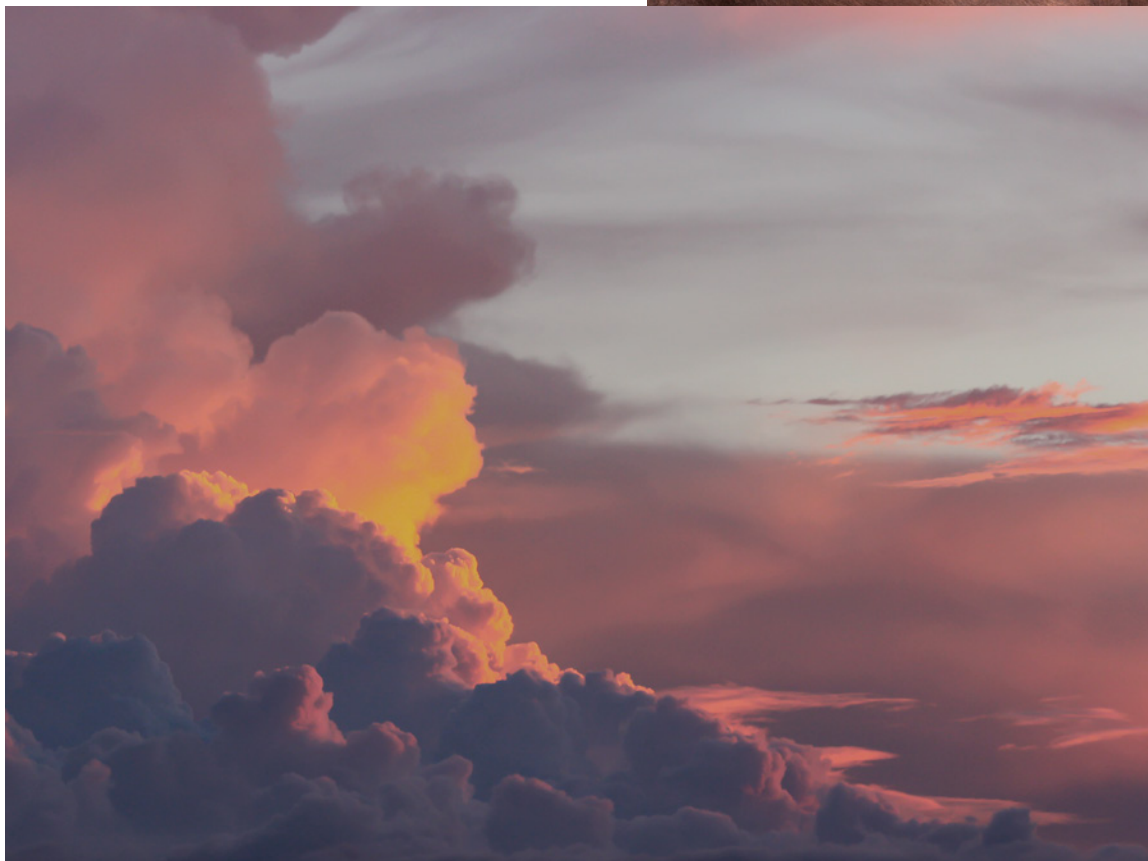
In autunno l'energia "leggera e luminosa" (Yang) diminuisce sensibilmente e comincia ad essere evidente quella "pesante" (Yin), che avrà il suo massimo nella stagione invernale. Il flusso dell'energia si sposta e si ripiega dalla superficie del corpo al torace. Se queste trasformazioni energetiche sono ostacolate, possono comparire infiammazioni alle vie respiratorie, tristezza e ricerca d'isolamento.



SEQUENZA CONSIGLIATA

- Tepidarium (doccia emozionale e sosta di 5 min.), passaggio al Calidarium di 42°C (10 min.), fitoterapia e relax (15 min.). Ripetere la sequenza nello stesso modo con rilassamento nel Calidarium di 48°C (5 min.). Terminare con fitoterapia e relax per 15 minuti.
- 1 Massaggio della Tigre Bianca (80 min.). Effettuato con manualità di tipo occidentale, tratta l'intero organismo lavorando soprattutto sui punti energetici riequilibranti e ha lo scopo di rilassare e aumentare il livello di energia nell'organismo. Durante il massaggio si utilizzano oli essenziali di Eucalipto o Timo e Issopo o Citronella, mentre la cromoterapia suggerisce il bianco o i colori chiari.
- 1 massaggio energetico viso del Centro (50 min.)
- 1 attività di Qi Gong (40 min.)
- Fitoterapia specifica

€ 320,00





LA TARTARUGA NERA

ACQUA

In termini energetici è il punto simbolico e fisico del raccoglimento profondo, l'inverno, quando la natura va in letargo, è il luogo del rapporto con il sé, della mezzanotte del giorno: rappresenta il massimo Yin.

I materiali utilizzati sono pietre dalle tonalità scure, l'acqua e blocchi di sale minerale.

La luce soffusa e la penombra invitano al ritiro in se stessi.

ORGANO ENERGETICO

RENE

FITOTERAPIA

SAMBUCO
EQUISETO

AROMATERAPIA

GINEPRO
CIPRESSO

PERCORSO DELLA TARTARUGA NERA

Rifocalizza e concentra l'energia dissipata nei periodi di stress.

In inverno l'energia "pesante" (Yin) è al suo massimo e coincide con l'apparire dell'energia "leggera e luminosa" (Yang). Il flusso dell'energia ripiega in profondità nelle logge renali. Se questi flussi energetici sono impediti, appariranno dolori lombari, senso d'inadeguatezza, paura e attacchi di panico.



SEQUENZA CONSIGLIATA

- Sosta nella Grotta del Sale (15 min.), galleggiamento sull'acqua ipersalina del Lago Salino (15 min.), fitoterapia e relax (10 min.)
- 1 Massaggio della Tartaruga Nera (50 min.).
Nutre in profondità l'organismo, riequilibrando le linee energetiche che rinforzano la struttura del corpo; ha scopo anti-aging; fornisce tono e vigore a tutte le funzioni metaboliche ed energetiche. Durante il massaggio si utilizzano oli essenziali vaporizzati di Ginepro o Basilico e Geranio o Cipresso, mentre la cromoterapia suggerisce il nero o i colori scuri.
- 1 massaggio energetico viso del Centro (50 min.)
- 1 attività di Qi Gong statico (40 min.)
- Fitoterapia specifica

€ 330,00





IL CENTRO

TERRA

È il luogo che collega energeticamente tutte le altre aree, in quanto ogni stagione prima di passare alla successiva trascorre un periodo in cui si ripiega al centro. Il Centro è posto su una linea energetica chiamata “la linea della luce” e offre un panorama indescrivibile sui monti circostanti. I materiali utilizzati sono la pietra e il legno. La luce è viva, intensa, i colori sono le varie tonalità ocre della terra.

ORGANO ENERGETICO

STOMACO
MILZA

FITOTERAPIA

MELISSA
LIMONE

PERCORSO DEL CENTRO

Corrisponde al centro della SPA, dove è situato il grande idromassaggio inondato da una cascata di luce.



SEQUENZA CONSIGLIATA

- Sosta nel Centro prima di passare al percorso specifico più adatto al proprio stato energetico. Idromassaggio (15 min.), fitoterapia e relax (15 min.)
- Massaggio energetico del Centro (compreso in ogni percorso) volto ad illuminare la pelle e distendere la muscolatura del viso. Inizia con l'applicazione di oli essenziali sulla punta delle dita dove partono le linee energetiche che funzionano sulla muscolatura della testa e del viso. Al classico massaggio drenante si unisce la stimolazione di alcuni punti energetici posti sulla testa per un'azione profondamente rilassante.

€ 135,00 (50 min.)

