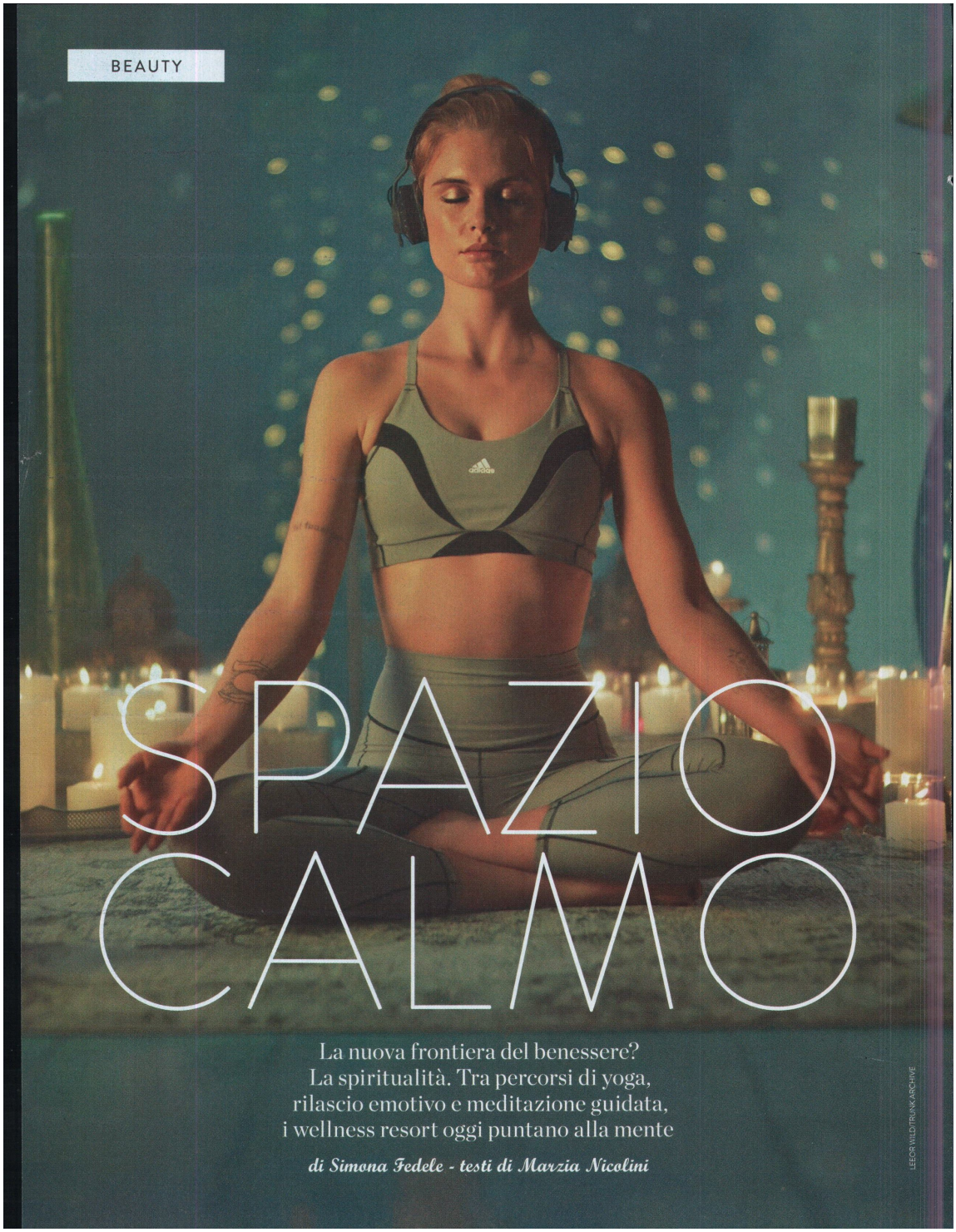
PUBBLICAZIONE: F Magazine (IT)
PAESE: ITA
TIPOLOGIA: Print
AVE: €372400.00
REACH: 400000
AUTORE: Simona Fedele ~ testi di Marzia Nic...
PAGINA: 98,99,100,101
SUPERFICE: 392.00 %

> 6 ottobre 2026 alle ore 0:00



Onclusive
Tutti i diritti riservati
https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

PUBBLICAZIONE: F Magazine (IT)
PAESE: ITA
TIPOLOGIA: Print
AVE: €372400.00
REACH: 400000
AUTORE: Simona Fedele ~ testi di Marzia Nic...
PAGINA: 98,99,100,101
SUPERFICE: 392.00 %
> 6 ottobre 2026 alle ore 0:00



LET IT BE (SUL LAGO)
Let It Be, cantavano i Beatles. Introdotto dal Comitato Scientifico del Lefay SPA Method al **Lefay Resort Lago di Garda**, a Gargnano, *Lascia che sia* è il programma che lavora sulla dimensione emotiva. Con soggiorno di tre notti, propone attività focalizzate sull'ascolto del respiro, riapertura dei sensi e riscoperta del sé, con floating in lago salino, massaggio con meditazione guidata, raccolta di erbe spontanee (*lagodigarda.lefayresorts.com*).



Raccolta di erbe al Lefay, sul Garda.

CORPO E MENTE

Esperienze immersive

LASCIARSI ANDARE

Immagina di uscire da una sala trattamenti e di accorgerti che non hai alleggerito il corpo da dolori e tensioni: qualcosa dentro di te si è sciolto e qualcosa d'altro è emerso, chiaro e nitido. «Il benessere non è uno stato passivo o statico, ma una ricerca attiva che coinvolge corpo, mente, emozioni, spirito. Nelle wellness destination, oggi, il vecchio menu di trattamenti lascia spazio a esperienze immersive: natura, meditazione, respiro, sound healing, pratiche di consapevolezza», spiega Alessandra Scatà, spa manager di Lefay.

COMPITI A CASA

La vacanza in un resort non è più intesa come fuga dalla realtà, per poi ributtarsi nel caos ma, come un'occasione di ri-connessione con sé stessi. «Il centro benessere, sempre più a orientamento spirituale-emotivo, diventa un luogo in cui imparare nuovi gesti e abitudini da riportare a casa, per un'autentica trasformazione personale», conclude Scatà. E così, oltre a un viso più riposato, si torna alla quotidianità con qualcosa di meno visibile, ma più prezioso: una diversa consapevolezza delle emozioni e di ciò che fa stare bene davvero. F



Casetta dei bagni alpini al Lüsnerhof.



La piscina di Palazzo di Varignana.

CAMPANE TIBETANE SUI COLLI
Sui colli bolognesi, nel resort **Palazzo di Varignana**, prendono vita cinque nuovi percorsi di rigenerazione profonda. Nei *Varsana Rituals*, la conclusione è affidata alla cerimonia del tè: dall'abito tradizionale yukata al rito giapponese, tutto favorisce il relax. In *Soul Ritual* le campane tibetane sul ventre aiutano, grazie alle loro vibrazioni, il rilascio delle tensioni (*palazzodivarignana.com*).

QI GONG SULL'ALPE
L'autunno, sull'Alpe di Luson, è dedicato alle discipline olistiche. Lo stesso proprietario del **NaturHotel Lüsnerhof**, quattro stelle in mezzo ai boschi con orto e coltivazioni bio, fa sessioni di qi gong, mentre le figlie sono insegnanti di hatha yoga e vinyasa. In ottobre si susseguono yoga retreat con maestri da tutto il mondo, completati da forest bathing, rituali sciamanici (*luesnerhof.it*).

Onclusive
Tutti i diritti riservati
https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/