



©Lefay Resort & SPA Dolomiti

L'EAU, c'est la santé !

Entré dans les mœurs, le spa est souvent associé lorsqu'on parle de bien-être. La « santé par les eaux » n'avait pas de secret au temps de la Rome antique. Aujourd'hui, on renoue avec notre état physique et psychique pour se faire du bien. Les bains bouillonnants, par exemple, permettent la réduction du stress et de la pression artérielle, ainsi que le drainage du corps, l'amélioration de

la circulation sanguine, et la totale relaxation du corps et de l'esprit.

La natation a, elle aussi, de nombreux bienfaits sur la santé : elle tonifie les muscles sans douleur et sans impact sur les articulations, améliore les capacités cardiovasculaires et respiratoires, et l'état d'apesanteur dans l'eau permet d'éliminer toute forme de tension, laissant place au sentiment de bien-être.



©Lefay Resort & SPA Dolomiti



©Lefay Resort & SPA Dolomiti

Le Lefay Resort & SPA Dolomiti façonné par le studio Apostoli allie le luxe contemporain et la durabilité environnementale et énergétique. Dans le domaine skiable de Madonna di Campiglio, le cœur du resort est certainement son spa de 5000 m². Les espaces de bien-être se développent sur plusieurs étages et comprennent des salles de soins, une piscine in&out avec un sauna familial, des parcours énergétiques thérapeutiques et un grand espace fitness.

TENDANCES *habitat & déco*

LE NUMÉRO
DU PRINTEMPS
MARS/AVRIL/MAI 2022

LES 4 ÉLÉMENTS
pour ma maison