



THE ALPINA
GSTAAD

Communiqué de presse

Ralentissez le rythme de vie avec Six Senses

Le spa de l'hôtel The Alpina Gstaad mise, cet été, sur la décélération.

Gstaad, mai 2017. **Antonis Sarris, le thérapeute en chef de spa Six Senses se consacre, depuis plus de 20 ans, à restaurer l'harmonie dans l'être entier. Sa science et ses compétences sont sollicitées dans le spa de l'hôtel « The Alpina Gstaad » depuis son ouverture, en 2012.**

Né à Athènes, Antonis Sarris pratique la thérapie holistique depuis le milieu des années 1990. Il a commencé à se spécialiser dans le Tai Chi, la médecine traditionnelle chinoise et la médecine énergétique depuis plus de 20 ans. En 2008, SpaFinder lui a décerné le prix du « Meilleur masseur au monde » pour sa pratique, entre autres, du massage thaïlandais, du shiatsu, de l'aromathérapie ayurvédique, du massage aux pierres chaudes et du rééquilibrage des chakras. Les prestations assurées par Antonis Sarris peuvent être réservées individuellement ainsi qu'en complément d'un séjour à l'hôtel. « Idéalement, le programme dure trois, quatre ou jusqu'à sept jours accompagné des soins afin d'en maximiser les effets positifs », nous explique Antonis Sarris.

La « liste d'objectifs » d'Antonis Sarris pour cet été :

1. Programme anti-stress avec le spécialiste du bien-être Toby Maguire

Toby Maguire est un coach et entraîneur en gestion du stress installé à Londres ; il organise des retraites, des sessions individuelles, des ateliers de groupe ainsi que des séminaires d'entreprise dans le monde entier. Il a vécu 13 ans en Asie où il a perfectionné ses compétences en techniques de massages, méditation, acupuncture, Tai Chi et Qi Gong.

Le spécialiste du bien-être Toby Maguire transmet une méthode innovante vouée à améliorer l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle basée sur « Working in Balance ». L'apprentissage de techniques destinées à optimiser la gestion du stress ainsi que le coaching de vie, la mise en pratique du précepte « esprit sain dans un corps sain » et les conseils individuels pour une élimination du stress sont les pierres maîtresses de sa méthode. « Nous sommes très fiers de pouvoir compter, dans notre hôtel, sur la présence de Toby Maguire, un professionnel du bien-être reconnu mondialement », nous explique Eric Favre, le directeur général de « The Alpina Gstaad ».

Notre offre :

L'atelier de quatre jours placé sous le slogan « Le succès sans stress » aura lieu **du 3 au 7 juillet 2017**. Il comprend quatre nuitées en chambre Deluxe, les séminaires interactifs placés sous le thème « pleine conscience », les exercices de Tai Chi, de yoga de méditation sous la direction professionnelle de Toby Maguire, les soins quotidiens de bien-être (massages signature, thérapie de flottaison, réflexologie plantaire, massage de la tête, rééquilibrage des chakras, biorythme) ainsi que le petit déjeuner.

2. Shinrin-Yoku / Forest Bathing – Bain de forêt

Une tendance qui nous vient du Japon*. Les dernières recherches ont démontré les effets positifs d'une promenade en forêt ; les forêts sont ainsi en voie de devenir des centres de thérapie. Les promenades en forêt diminuent la pression artérielle et le rythme cardiaque ; même la contemplation des arbres a un effet apaisant et diminue les hormones de stress. « Une fois en pleine nature, nos corps redeviennent ce qu'ils étaient dans le passé » nous déclare Antonis Sarris.

Notre offre :

Antonis Sarris complète votre bain de forêt par des méditations personnalisées et vous indique des idées d'excursions ou d'exercices à pratiquer. (*Source : <http://www.natureandforesttherapy.org/the-science.html>)



3. Un séjour dans le silence

En accrochant un badge « Silent » à votre revers, vous indiquerez à nos équipes et aux autres clients que vous ne souhaitez pas communiquer par voie verbale. « Les messages importants vous seront communiqués par écrit » nous explique Eric Favre. « Si vous le souhaitez, vous pourrez laisser votre téléphone portable à la réception et approfondir ainsi votre désintoxication numérique. »

Notre offre :

Pendant un séjour de trois jours, nous vous proposerons différents soins de spa, des exercices de méditation et des activités en plein air dans le but de pouvoir recentrer votre corps et votre esprit. Vous communiquerez avec votre environnement à l'aide d'un carnet Six Senses qui vous sera remis au début de votre phase de méditation.

4. Retraite de médecine traditionnelle tibétaine

La médecine traditionnelle tibétaine englobe tous les aspects de la vie et procède de l'idée d'une unité et d'une interdépendance du corps, de l'esprit et de la nature. Le programme commence par une consultation, une mesure du pouls et un questionnaire permettant de définir la typologie personnelle. Le thérapeute est ainsi à même d'évaluer la condition physique du patient et lui suggérer des soins adaptés et des modifications du mode de vie. Les soins complémentaires sont destinés à rééquilibrer les niveaux d'énergie afin de régénérer le corps et l'esprit.

Notre offre :

La retraite de 4 jours inclut 3 nuits en chambre Deluxe, le buffet de petit déjeuner équilibré, une consultation selon la méthode tibétaine, une application de tampons d'herbes (soin « Hor-me »), un massage tibétain « Ku nye » (massage complet par acupression), un soin par les bols chantants ainsi que des séances de méditation tibétaine et de yoga « Lu Jong ».



5. Journées tibétaines du 20 au 23 août 2017


Les journées tibétaines du Six Senses Spa de « The Alpina Gstaad » vont plus loin que la retraite traditionnelle tibétaine de quatre jours proposée toute l'année par notre thérapeute en chef Antonis Sarris. Du 20 au 23 août 2017, nos clients auront ainsi l'occasion unique de participer aux cours de yoga tibétain « Lu Jong » et de méditation donnés par le moine et érudit tibétain Tenzin Kalden Dahortsang. Certains Asanas tibétains comme le « cheval dans le vent » ou le « yak qui se frotte les épaules » ne manqueront pas de surprendre les yogis les plus expérimentés.

6. Integrated Wellness

Ce nouveau concept de bien-être en trois étapes de Six Senses a été développé pendant deux ans en collaboration avec des médecins renommés et des experts du secteur du bien-être afin d'élaborer un programme de soins personnalisé sur la base d'une analyse corporelle approfondie ainsi que d'une évaluation des troubles et des objectifs du patient. Les résultats du screening permettent de définir un programme individuel composé de différents soins de spa ainsi que d'activités de fitness et de bien-être. Une consultation finale a lieu à la fin de chaque traitement au cours de laquelle le thérapeute vous prodiguera des conseils destinés à conserver un style de vie sain lors de votre retour à domicile. Nos programmes sont basés sur un système que vous retrouverez dans tous les spas Six Senses de par le monde, ce qui nous permet d'accompagner nos clients dans leurs programmes effectués dans d'autres spas Six Senses proposant l'Integrated Wellness.

7. Une nouveauté à partir de l'été 2017 : Fusionetics

Ce test consiste à effectuer six mouvements différents, leur exécution étant enregistrée sur le logiciel Fusionetics, une plate-forme basée sur des données probantes issues des sciences du sport, pour aider les participants à mieux comprendre, surveiller et améliorer leurs performances tout en diminuant les risques de blessures. Ce test est proposé comme **complément à notre offre**



Integrated Wellness. Fusionetics est également disponible comme application.

Pour de plus amples informations : www.thealpinagstaad.ch ou veuillez nous contacter directement : contact@estherbeck.ch

((L'hôtel The Alpina Gstaad))

Cet hôtel, doté de 56 chambres et suites, se trouve un peu au-dessus du charmant centre du village de Gstaad, sur un grand terrain-parc de 20'000 m². Il a été inauguré en décembre 2012 et a déjà reçu de nombreux prix. Notamment avec le GALA SPA AWARD en tant que «Meilleur Luxury Hotel City/Resort», le prix du «Handelszeitung» en tant que meilleur «Ski-Spa de Luxe à plus de 1000 mètres d'altitude», le Prix Bienvenu et le TripAdvisor Traveller's Choice Award 2017, il figure au 1^{er} rang du classement des hôtels de luxe et Top de Suisse. L'établissement est en outre mentionné dans les listes des meilleurs hôtels de magazines renommés, comme dans le classement des hôtels du «SonntagsZeitung», parmi les 100 meilleurs hôtels du monde par «Travel + Leisure» et sur la «Condé Nast Gold List».

La propriété englobe un Six Senses Spa, une grotte de sel de l'Himalaya, un hammam, une piscine intérieure et une piscine extérieure, les restaurants Sommet (18 points GaultMillau, une étoile dans le guide Michelin), Swiss Stübli ainsi que le restaurant gourmet japonais MEGU (16 points GaultMillau, une étoile Michelin), dont la première dépendance en Europe occidentale se trouve à «The Alpina Gstaad». «The Alpina Gstaad» est membre de la collection «Preferred Hotels & Resorts» **Legend**, du réseau de voyage exclusif Virtuoso et de l'association des Swiss Deluxe Hotels.

La saison d'été est du 9 juin au 17 septembre 2017.

Remarque à la rédaction : 7438 caractères espaces comprises, sans la carte de visite de l'hôtel.

Photos imprimables: <http://81.7.226.2:1111/photo/index.php>

Facebook: <https://www.facebook.com/TheAlpinaGstaad>

Instagram: <https://www.instagram.com/thealpinagstaad>

Twitter: <https://twitter.com/thealpinagstaad>



Renseignements et réservations

The Alpina Gstaad
Alpinastrasse 23
CH-3780 Gstaad
Téléphone +41 33 888 98 88

reservations@thealpinagstaad.ch
www.thealpinagstaad.ch

Contact médias pour la Suisse, l'Allemagne et l'Autriche

ESTHER BECK Public Relations
Esther Beck
Bellevuestrasse 57
CH-3095 Spiegel b. Bern
Téléphone +41319615014
Portable +41793481702

contact@estherbeck.ch
www.estherbeck.ch