



THE ALPINA
GSTAAD

Offres et services

Détente avec Six Senses

1. Programme Anti-Stress avec un professionnel du Bien-être Toby Maguire

Services:

Arrivée:

Cocktail de bienvenue et rencontre avec Toby

Jour 1

Yoga

Petit-déjeuner

Atelier anti-stress

Pause thé

Réflexologie plantaire (30 min.)

Six Senses - Massage holistique (60 min.)

„Afternoon Tea“

Activité de conditionnement physique (marche, jogging, gym, par groupe)

Méditation (60 min.)

Jour 2

Tai-Chi

Petit-déjeuner

Atelier anti-stress

Pause thé

Biorythme (120 min.)

Thérapie par Flottaison (30 min.)

„Afternoon Tea“

Activité de conditionnement physique (marche, jogging, gym, par groupe)

Méditation (60 min.)

Jour 3

Yoga

Petit-déjeuner

Atelier anti-stress

Massage de la tête

Soin énergétique à base de cristaux (90 min.)

„Afternoon Tea“

Activité de conditionnement physique (marche, jogging, gym, par groupe)

Méditation (60 min.)

4 nuits à partir de CHF 3800 par personne en Chambre double Deluxe (occupation double)

2. Shinrin-Yoku – Bain de forêt - immersion dans la forêt

4 heures de marche avec Antonis et transfert privé
Massage et bain de pieds (60 min.)

CHF 625 par personne

3. Silence dans l'Hôtel

- Instructions de bienvenue avec Cocktail bonne santé
- Ordinateur portable Six Senses et badge/brassard
- La méditation avec notre entraîneur personnel (3 x 1 h)
- Six Senses Massage (1h)
- Detox Yoga (3x)
- Propre lit d'eau relaxant
- La méditation marchée avec Antonis (1h)
- La Kundalini et le traitement du dos
- Les cours collectifs comme le Tai Chi, Qigong
- Jus de fruits frais

3 nuits à partir de CHF 3115 par personne en Chambre double Deluxe (occupation double)

4. Retraite tibétaine de guérison

Jour 1	Consultation et détermination de la typologie personnelle (60 min)
	Thérapie Hor-Me (90 min)
	Méditation et exercice de respiration de Yoga tibétain (60 min)
Jour 2	Méditation et exercice de respiration de Yoga tibétain (60 min)
	Thérapie par le son (60 min)
	Massage Ku Nye (90 min)
Jour 3	Massage tibétain intégral (90 min)
	Ku-Nye soin du visage (60 min)

4 nuits à partir de CHF 2425 par personne en Chambre double Deluxe (occupation double)

5. Bien-être intégré

1x Screening Bien-être
1x Traitement Bien-être 90 min. par jour (incl. Fusionetics).
1x Activité de fitness 60 min. par jour (Leçon privée)

3 nuits à partir de CHF 1900 par personne en Chambre double Deluxe
(occupation double)

6. Nouveau dès l'été 2017: Fusionetics

45 minutes CHF 105

Images imprimables de « The Alpina Gstaad »:

<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>

Pour toutes demandes et réservations

The Alpina Gstaad
Alpinastrasse 23 3780 Gstaad / Suisse

Téléphone +41 33 888 98 88

info@thealpinagstaad.ch

www.thealpinagstaad.ch

Contacts avec les médias pour la Suisse, l'Allemagne et l'Autriche

Public Relations ESTHER BECK

Esther Beck

Bellevuestrasse 57 3095 Spiegel b. Bern / Suisse

Téléphone +41 31 961 50 14 Mobile +41 79 348 17 02

contact@estherbeck.ch

www.estherbeck.ch