



THE ALPINA  
GSTAAD

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

# Bien-être pour le corps et l'esprit à The Alpina Gstaad



Gstaad, juillet 2020. **Se déconnecter, laisser son âme retrouver la paix et faire le plein d'énergie grâce aux offres spéciales bien-être de l'hôtel 5\* The Alpina Gstaad. Elles permettent aux clients de se détendre de manière complètement individuelle. Ainsi, le programme « Detox & Boost your Immunity » du Six Senses Spa Gstaad renforce le système immunitaire, tandis que diverses offres de yoga aident à retrouver paix et quiétude. Avec le programme « Forest Healing Journey » (guérison en forêt), les hôtes ressentent un lien fort avec la nature et sa puissance.**

## **Programme « Detox & Boost your Immunity » au Six Senses Spa Gstaad**

Ce programme associe l'efficacité des dernières techniques anti-âge à la nutrition et à l'activité physique. L'organisme est nettoyé des toxines, ce qui réduit le niveau de stress oxydatif, et les radicaux libres sont neutralisés. Le corps est purifié et l'immunité naturelle se trouve renforcée. Ce programme, créé avec l'équipe du Dr Burgener, est basé sur une approche holistique. Il est adapté individuellement à chaque client et peut durer de 1 à 5 jours.

Le programme « Detox & Boost your Immunity » peut être réservé à partir de 794 CHF par personne.

### **Trouver l'équilibre et soulager le stress par le son**

Le programme de guérison sonore « Energy Sound Healing Retreat » est une retraite de deux jours, conçue pour favoriser la relaxation, calmer le stress, revitaliser le corps et améliorer la clarté mentale. Au début, un « wellness screening » est effectué, permettant par la suite de personnaliser la retraite pour chaque hôte. Le Reiki et la guérison par le son sont utilisés pour soulager le stress. Les sons et les vibrations des gongs, des bols chantants et des diapasons rééquilibrent le corps et l'esprit.

La retraite peut être réservée à partir de 2'651 CHF par personne (3 nuits incluses).

### **Recharger les batteries dans la nature**



Le programme « Forest Healing Journey » combine des techniques de médecine Tibétaine, de méditation en pleine conscience et d'autres méthodes de guérison énergétique. Certaines de ces techniques sont mises en pratique au cours d'une promenade, lorsque l'on est pleinement conscient de la nature environnante, ou pendant la pratique d'autres exercices. L'objectif de ce programme est d'influer sur les six sens (nos cinq sens plus le sens kinesthésique du corps) pour améliorer la pleine conscience et se reconnecter avec son moi intérieur et avec la nature. Ici, cette dernière fait office de guérisseuse. Le processus est guidé par Antonis Sarris, praticien–et thérapeute en chef à The Alpina Gstaad.

Le programme « Forest Healing Journey » peut être réservé à partir de 2'978 CHF par personne (3 nuits incluses).

## Journées Tibétaines : voyage vers le moi intérieur



Les Journées Tibétaines, du 7 au 9 septembre, permettront de faire l'expérience d'un voyage spirituel vers le moi intérieur. Antonis Sarris, praticien en médecines Tibétaines et thérapeute en chef à The Alpina Gstaad, guidera les hôtes à travers la retraite de guérison Tibétaine. Il sera accompagné, du 7 au 9 septembre, par le moine Tibétain Maître de la méditation Sir Loten Dahortsang, qui introduira la pratique du yoga "Lu Yong" et dirigera les séances de méditation. La guérison Tibétaine englobe tous les aspects de la vie. Elle croit à l'idée d'une unité et d'une interdépendance du corps, de l'esprit et de la nature. Selon cette tradition, les cinq éléments que sont la terre, le feu, l'eau, l'air et l'espace sont les principes communs et fondamentaux de la vie.

[reservations-alpinagstaad-spa@sixsenses.com](mailto:reservations-alpinagstaad-spa@sixsenses.com)

Tel.: + 41 33 888 9898

En plus de la semaine Tibétaine, le Six Senses Spa Gstaad propose des cours de yoga et des retraites yogiques. Les programmes de trois ou cinq jours comprennent un « Wellness screening » et une consultation de yoga, des séances de yoga personnelles et divers soins du corps et/ou du visage.

**Yogic Detox** : une véritable cure de jouvence pour le corps et l'esprit. Ce programme permet de détoxifier le corps, qui gagne en énergie et en force, mais aussi d'améliorer la clarté de la pensée.

**Discover Yoga** : ce programme est idéal pour les débutants en yoga. Les séances quotidiennes de Hatha Yoga permettent d'équilibrer le corps et l'esprit. Le stress et les tensions sont soulagés, le corps gagne en force et en souplesse.

**Yogic Sleep**: Grâce à des exercices de Yoga Nidra doux, le corps et l'esprit se détendent. Les pratiques enseignées pendant les cours peuvent être poursuivies à la maison. Idéal pour ceux qui veulent améliorer leur sommeil et trouver paix et tranquillité.

Les retraites peuvent être réservées à partir de 3'297 CHF par personne (4 nuits incluses)

### **À propos de l'hôtel The Alpina Gstaad**

L'hôtel, équipé de 56 chambres et suites, se trouve dans un vaste parc de 20 000 m<sup>2</sup>, surplombant le charmant village de Gstaad. L'offre bien-être de l'hôtel est garante de détente à l'état pur grâce, entre autres, à l'unique spa Six Senses de Suisse qui dispose de 12 salles de soins, d'une grotte de sel de l'Himalaya, d'un hammam ainsi que d'une piscine intérieure et d'un bassin extérieur avec jacuzzi. Le journal Handelszeitung l'a propulsé au deuxième rang de son classement des spas 2020.

Depuis son ouverture en décembre 2012, l'hôtel The Alpina Gstaad s'est vu décerner de nombreux prix dont le Prix Bienvenu remis par Suisse Tourisme et American Express. Depuis 2020, il est l'un des premiers hôtels suisses à s'être vu décerner le prix « OutNow ». Selon le guide de voyage Forbes 2019, les chambres et suites de The Alpina Gstaad sont parmi les plus belles au monde. Le magazine économique BILANZ l'a élu « Meilleur hôtel de vacances 2017 ». Le journal NZZ am Sonntag l'a hissé, en 2017 et en 2018, à la tête de son classement hôtelier et le Gault&Millau lui a attribué le titre d'« Hôtel de l'année 2013 ». L'établissement figure par ailleurs dans les classements de publications renommées telles que Travel + Leisure (parmi les 100 meilleurs hôtels du globe) et Condé Nast Hotel Worldwide.

Sur le plan culinaire, les restaurants Sommet (18 points Gault&Millau, une étoile Michelin), Swiss Stübli et le restaurant japonais Megu (16 points GaultMillau, une étoile Michelin) attendent de ravir les papilles de leurs hôtes.

L'hôtel The Alpina Gstaad est membre de la Legend Collection par « Preferred Hotels & Resorts », du réseau de voyage exclusif Virtuoso et de l'association des Swiss Deluxe Hotels. Par ailleurs, The Alpina Gstaad est chaque année certifié par EarthCheck pour son engagement en faveur du développement durable et est membre de itmusbE NOW, un organisme qui s'engage en faveur du tourisme responsable.

[www.thealpinagstaad.ch](http://www.thealpinagstaad.ch)

[reservations@thealpinagstaad.ch](mailto:reservations@thealpinagstaad.ch)

Tel.: + 41 33 888 9888

Contact Médias:

Contcept Communication GmbH

Barbara Ryter

Hardturmstrasse 76 CH-8005 Zürich

Telefon +41 (0)43 501 33 00 E-Mail [barbara.ryter@contcept.ch](mailto:barbara.ryter@contcept.ch)

[www.contcept.ch](http://www.contcept.ch)