



# THE ALPINA

GSTAAD

## The Alpina Gstaad vous souhaite de jolis rêves avec sa toute nouvelle Sleep Suite !

**Avec le bien-être toujours au cœur de sa philosophie, The Alpina Gstaad a le plaisir de dévoiler sa nouvelle expérience autour du « mieux dormir » : The Alpina Sleep Suite, imaginée pour offrir une expérience holistique d'un sommeil profond et réparateur.**

On rapporte qu'une personne sur trois souffre de troubles du sommeil, notamment d'insomnie et d'apnée du sommeil. Est-ce vraiment étonnant avec nos environnements marqués par ses rythmes effrénés et nos modes de vie trépidants, parfois ponctués par du stress et de l'anxiété? En répondant à cette demande croissante d'un meilleur repos et relaxation, **The Alpina Gstaad, refuge paisible et authentique cocon secret niché dans les Alpes suisses, a conçu sa nouvelle Sleep Suite comme une véritable expérience de ressourcement total.**

« De plus en plus de personnes ne parviennent plus à trouver le repos pendant la nuit. Je suis très heureux de pouvoir offrir à nos hôtes une expérience de sommeil personnalisée avec notre nouvelle Sleep Suite » a déclaré Tim Weiland, General Manager de The Alpina Gstaad.

Cette nouvelle expérience se fonde sur trois principes complémentaires : un environnement propice avec des équipements dotés d'une technologie révolutionnaire - notamment le système de literie Freshbed - ainsi que de la Mood Food relaxante et des soins apaisants favorisant le sommeil.



### Un lit douillet pour de beaux rêves

L'Alpina Sleep Suite est équipée avec un lit doté de la technologie Freshbed, ce qui assure un microclimat thermorégulé et personnalisé. Le matelas ergonomique - entièrement fabriqué à la main - ainsi que la couette disposent d'un système de régulation de la température et de l'humidité ainsi que d'un apport d'air purifié, exempt de pollen et d'allergènes. La qualité du sommeil est ainsi favorisée par une température idéale constante, ce qui permet de s'endormir plus rapidement et d'atteindre un état de sommeil plus profond durant plus longtemps. Les phases de sommeil profond peuvent ainsi s'améliorer de manière significative, permettant au corps et à l'esprit une récupération complète pendant la nuit.



# THE ALPINA

GSTAAD

Véritable oasis de bien-être, la Sleep Suite offre également une expérience olfactive qui favorise le sommeil grâce à la diffusion en continu d'un **mélange d'huiles essentielles 100% naturelles**, spécialement conçu par un spécialiste de la région. La combinaison des huiles de lavande, d'aiguilles d'épicéa, de listée, de patchouli et de graines de carottes favorise la relaxation et peut contribuer à réguler les différentes phases de sommeil, tout en favorisant l'endormissement.

La Sleep Suite est également végétalisée avec des **plantes vertes purificatrices**, comme le dragonnier, la monstera deliciosa et l'orchidée commune. Ces plantes ont une utilité primordiale car elle améliorent la qualité globale de l'air, offrant ainsi à l'espace de sommeil un flux d'air purifié.

D'autres accessoires sont mis à disposition des hôtes pour faciliter leur sommeil. Par exemple : des **lunettes anti-lumière bleue** sont proposées le soir, ce qui favorise la production de mélatonine, une hormone qui induit la somnolence. Elles aident ainsi à préparer doucement le corps et l'esprit à passer en mode sommeil. Ou bien encore : l'**huile de CBD suisse biologique** qui agit sur le système endocannabinoïde et améliore le niveau de sérotonine dans le cerveau. Le cannabidiol (CBD) a la faculté de favoriser le sommeil grâce à des propriétés relaxantes.

Enfin, chaque soir, le programme Sleep Suite invite à pratiquer **une séance de relaxation de 25 minutes** grâce à l'**application Synctuition**. Un an d'abonnement à cette application innovante est offert à tous les participants.

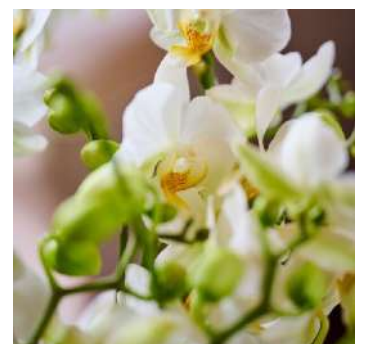
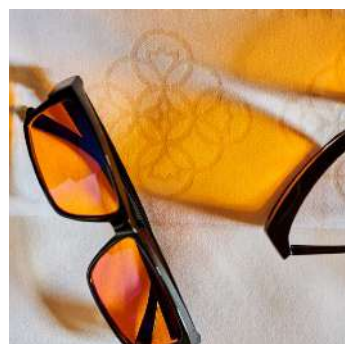
## « Je mange donc je dors » : de la Mood Food pour apaiser l'esprit

La quête d'un sommeil plus réparateur ne s'arrête pas à l'intimité de la Sleep Suite. Martin Göschel, chef exécutif de The Alpina Gstaad, a créé des menus spécifiques qui favorisent le sommeil en déclenchant une réponse hormonale, permettant de calmer le système nerveux. Les menus proposés mettent à l'honneur des produits locaux tels que le miel Alpina, ou encore les savoureuses herbes du Saanenland sous forme de tisanes apaisantes. Parmi les autres ingrédients minutieusement sélectionnés pour leur bienfaits sur le sommeil, se trouvent le kiwi, riche en vitamine C et en caroténoïdes contenant des antioxydants anti-inflammatoires ou encore les œufs qui contiennent naturellement du tryptophane, favorisant la production de sérotonine.

## Les conseils du « Docteur Morphée »

Dès leur arrivée, les hôtes peuvent profiter d'une **consultation sommeil personnalisée réalisée par un thérapeute du Six Senses Spa** qui, en fonction des besoins de chacun, prescrira des rituels d'endormissement personnalisés. Ceux-ci seront complétés par un programme d'équilibre corporel guidé, incorporant des éléments de Tai Chi et de Pilates, afin d'aider à contrôler sa respiration. En outre, le programme inclut des séances guidées et privées de **yoga nidra**. Également connue sous le nom de sommeil en conscience, cette pratique de méditation simple a pour objectif d'obtenir une relaxation complète du corps et un état profond de méditation en conscience, répondant aux besoins psychologiques, neurologiques et subconscients.

**Véritable oasis de bien-être, la réservation de la Sleep Suite s'entend sous réserve de disponibilité et sur demande pour un minimum de deux nuits.**





# THE ALPINA

GSTAAD



## À PROPOS DE THE ALPINA GSTAAD

Véritable refuge alpin contemporain, The Alpina Gstaad est la synthèse parfaite de l'esprit authentique de la montagne, du design moderne, du confort ultime et de services ultra-personnalisés. Il exprime l'art de vivre « à la Suisse », où intimité, art et tradition se marient harmonieusement.

Ouvert le 1er décembre 2012, The Alpina Gstaad maintient un standard mondial de raffinement et d'élégance dans la catégorie 5 étoiles supérieur. Il est membre de la collection Legend de la marque Preferred Hotels & Resorts, du réseau de voyages exclusif Virtuoso et compte parmi les Swiss Deluxe Hotels.

Fortement engagé en faveur de la sensibilisation à l'environnement, The Alpina Gstaad est membre de la NOW Force for Good Alliance et certifié Gold par EarthCheck. Il est récompensé par le NZZ Bellevue comme le meilleur hôtel durable de Suisse et a reçu le certificat « Out Now » remis par la plus importante association professionnelle de voyages LGBT au monde, garantissant ainsi les standards les plus élevés aux clients appartenant à la communauté LGBT.

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

Alpinastrasse 23 3780 Gstaad, Switzerland  
T. + 41 33 888 98 88 F. + 41 33 888 98 89 [reservations@thealpinagstaad.ch](mailto:reservations@thealpinagstaad.ch)

### CONTACTS PRESSE :

Brenda Zimmermann - The Alpina Gstaad - Tél. +41 79 682 8096 - [bzimmermann@thealpinagstaad.ch](mailto:bzimmermann@thealpinagstaad.ch)  
Luxury Laboratory - Agnès Suils - Cristina Clerici - Tél : +33 (0)6 37 02 32 92 - [cristina@luxurylaboratory.com](mailto:cristina@luxurylaboratory.com)