



THE ALPINA
GSTAAD

Communiqué de presse

Biohacking à The Alpina Gstaad



Gstaad, août 2023. Au sein de l'hôtel cinq étoiles supérieur The Alpina Gstaad, le luxueux Six Senses Spa accueille ses hôtes dans une ambiance intime, d'inspiration asiatique. Une équipe de thérapeutes experts y prodigue des soins haut de gamme, et propose des programmes de bien-être exclusifs et personnalisés combinant des pratiques ancestrales telles que le yoga ou la méditation et des technologies intelligentes ultra-modernes. Le Six Senses Spa s'est ainsi doté de nouveaux équipements de haute-technologie destinés à aider à optimiser la santé des utilisateurs selon le principe du biohacking.

Le biohacking utilise les avancées de la biologie et des sciences de l'environnement pour améliorer le fonctionnement du corps à travers des routines appelées *biohacks*. Il repose sur une approche scientifique de l'alimentation, de l'exercice, et des modifications dans le mode de vie combinées à la technologie et l'auto-expérimentation. L'objectif est d'améliorer les performances physiques, cognitives et ainsi, de promouvoir une meilleure santé.

Au Six Senses Spa, l'offre de biohacking a pour vocation de prendre en charge le bien-être des hôtes à travers des thérapies rapides mais efficaces visant à optimiser les processus naturels du corps et améliorer leur forme. "Nous sommes probablement tous conscients de



THE ALPINA GSTAAD

L'importance d'un bon sommeil. Tous les matins, au petit-déjeuner, j'entends des gens se demander comment ils ont dormi, mais ils se penchent rarement sur leur propre mode de vie et leurs habitudes pour comprendre ce qu'ils pourraient faire pour mieux dormir. C'est l'un des aspects sur lesquels nous essayons d'aider et de "hacker" le corps pour qu'il adopte un meilleur rythme." explique Tim Weiland, General Manager de l'hôtel The Alpina Gstaad.

L'installation comprend cinq appareils ultra-modernes de haute technologie, dont l'utilisation peut être combinée afin d'obtenir un maximum de bénéfices pour la santé. Une consultation individuelle préalable permet de définir un programme personnalisé selon les besoins et les attentes des hôtes.

Oxygénation maximale : chambre hyperbare

La thérapie hyperbare utilise l'oxygène comme traitement. Celui-ci est administré par voie respiratoire dans une chambre hermétique pressurisée à un niveau élevé, apportant toute une série de bienfaits, notamment au niveau de la guérison et du système immunitaire. La thérapie favorise également la clarté mentale, réduit le stress, tout en illuminant la peau et en améliorant son apparence.

Une séance de 60 minutes dans la chambre hyperbare disponible au Six Senses Spa, dont le design a été spécialement conçu pour s'accorder à l'atmosphère du lieu, permet de démultiplier le taux d'oxygène dans le sang.

Tarif : CHF 200 par séance de 60 minutes. Un traitement régulier de 4 à 5 séances hebdomadaires est recommandé.





THE ALPINA
GSTAAD

Les bienfaits du froid : cryothérapie du corps entier

Utilisée depuis l'Antiquité pour ses bienfaits. En déclenchant les réflexes de lutte contre le froid, la cryothérapie (thérapie par le froid) stimule le métabolisme et le flux sanguin. Elle possède également des vertus anti-inflammatoires tout en favorisant le processus de récupération, après, par exemple, une séance de sport intensive. Elle agit également positivement sur le stress et sur la beauté de la peau.

Six Senses Spa propose des traitements de 3 minutes en chambre de cryothérapie où la température descend à -87° .

Tarif : CHF 70 pour une séance de 3 minutes. Pour un effet optimal, il est recommandé d'effectuer une séance quotidienne.

Le pouvoir de la lumière : photobiomodulation

Cette technique thérapeutique utilise l'énergie lumineuse à basse fréquence, dont les longueurs d'onde pénètrent les cellules à travers la peau, à la manière des rayons du soleil, pour leur conférer une nouvelle énergie. Les bienfaits sont multiples, notamment en matière de cicatrisation de la peau, de réduction de l'inflammation, de récupération et d'amélioration du sommeil et de l'énergie. L'apparence de la peau peut être améliorée et le teint est plus éclatant.

Le Six Senses Spa dispose d'un banc de Photobiomodulation proposant sept longueurs d'ondes spécifiques, modulables selon les besoins.

Tarif : CHF 100 pour une séance. Il est recommandé d'effectuer une séance de 10 à 20 minutes 2 à 3 fois par semaine pour des résultats optimaux.

Exercice avec oxygène: système HyperMax Oxygen et vélo d'intérieur

Cette technique combine les effets positifs de l'exercice physique et de l'oxygénothérapie. Un générateur d'oxygène relié à un masque permet de respirer des concentrations plus élevées d'oxygène pendant l'effort. Ceci a pour effet de stimuler le métabolisme, de booster les performances, d'accélérer la récupération et, à plus long terme, d'améliorer l'immunité ou encore le sommeil.

Au Six Senses Spa, les hôtes pourront profiter des bienfaits de cette thérapie sur un vélo d'intérieur.

Tarif : CHF 80 pour une séance de 10 à 15 minutes. Cette thérapie peut être pratiquée tous les jours pour un maximum de bénéfices sur la santé.

Champ électromagnétique pulsé : Tapis Purewave PEMF

Cette technique utilise le champ électromagnétique afin d'obtenir un effet thérapeutique sur le traitement de la douleur, notamment celle liée à l'arthrose, sur l'inflammation, mais aussi le sommeil. Les impulsions magnétiques envoient un signal électrique qui stimule la régénération cellulaire. Le métabolisme et la circulation sanguine sont améliorés, le



THE ALPINA
GSTAAD

processus de récupération et le niveau d'énergie sont boostés. Cette technique permet également d'améliorer les performances sportives.

Le Six Sense Spa dispose d'un tapis Purewave PEMF, dispositif de stimulation magnétique à faible champ qui transmet le courant dans toutes les zones du corps, stimulant et régénérant chaque cellule.

Tarif : CHF 70 pour une séance de 20 minutes. Il est recommandé de n'utiliser cet appareil qu'une seule fois par jour.

Drainage lymphatique : bottes de compression Normatec

Ce système à faible contrainte promet une récupération rapide et complète grâce à la pressothérapie. Il se compose de bottes de compression diffusant un traitement dans différentes zones afin d'activer le flux sanguin et le drainage lymphatique tout en procurant un massage bienfaisant des jambes. Cette technique permet une meilleure récupération et oxygénation des muscles et a un effet positif sur les douleurs musculaires. Il permet d'améliorer le bien-être et les conditions d'entraînement des sportifs.

Les bottes de compression réglables disposent de plusieurs niveaux de compression pour un traitement entièrement personnalisable et adapté aux besoins des hôtes.

Tarif : CHF 80 pour une séance de 30 minutes





THE ALPINA GSTAAD

Programmes combinés

L'utilisation des appareils peut être combinée pour obtenir des effets maximum. Ainsi le programme *Immune Booster* allie les bienfaits de l'oxygénothérapie, du drainage lymphatique et de la cryothérapie pour stimuler l'immunité et augmenter le niveau d'énergie.

Pour les sportifs, le programme *Rest and Recovery* améliore la récupération et apporte un regain d'énergie tandis que le programme *Performance Accelerator* permet de booster les performances.

Le *Superhuman Protocol* s'adresse à ceux qui souhaitent améliorer leur santé globale. En alliant les bienfaits de l'électromagnétisme (PEMF), de l'oxygénothérapie et de la photobiomodulation, ce programme rétablit la santé cellulaire pour réparer et recharger le corps et l'esprit, et aider à découvrir un tout nouveau niveau de bien-être.

Tarif Superhuman Protocol : CHF 180 pour une session de 30 minutes

Plus d'informations :

<https://www.sixsenses.com/fr/spas/gstaad>

<https://www.thealpinagstaad.ch/fr/spa-de-luxe-six-senses-gstaad>

Vous trouverez des visuels sous ce [lien](#).

À propos de l'hôtel The Alpina Gstaad

L'hôtel, équipé de 56 chambres et suites, surplombe le charmant village de Gstaad, dans l'Oberland bernois, au sein d'un vaste parc de 20'000 m². L'offre bien-être de l'hôtel est garante de détente à l'état pur, entre autres grâce au Six Senses Spa qui dispose de 12 salles de soins, d'une grotte de sel de l'Himalaya, d'une piscine intérieure et d'un bassin extérieur avec jacuzzi et de plusieurs appareils de biohacking. Le journal Handelszeitung l'a propulsé au premier rang de son classement des Spas 2021.

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. Dans le Falstaff Hotel Guide 2022, l'hôtel se classe à la première place en obtenant la note maximale de 100 points. Dans le classement BILANZ des hôtels 2022 et 2021, l'hôtel occupe la première place dans la catégorie "Meilleurs hôtels de vacances". Dans l'édition 2023 de ce même classement, il occupe la deuxième place. Cette année, Benjamin Blatter a également obtenu le titre de "Concierger de l'année 2022". La SonntagsZeitung et Le Matin Dimanche placent l'hôtel à la dixième place des meilleurs hôtels de vacances suisses 2022 et le qualifient de "Mélange subtil de style alpin et de charme international". Dans le classement des hôtels 2021 du magazine Bilanz, l'hôtel a occupé la 1ère place dans la catégorie « Meilleurs hôtels de vacances » et le journal Handelszeitung l'a placé en 1ère position des meilleurs hôtels de bien-être dans son classement des meilleurs Spas 2021. Le magazine NZZ am Sonntag a attribué la première place dans la catégorie des hôtels 5* «Schön und gut» à l'Alpina Gstaad en 2021. Depuis 2019, il est l'un des premiers hôtels



THE ALPINA GSTAAD

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 by Martin Göschel (18 points Gault&Millau, 1 étoile Michelin), Swiss Stübli, Alpina Lounge & Bar et le restaurant japonais Megu attendent de ravir les papilles de leurs hôtes. Le Gault&Millau 2022 classe deux fois l'Alpina Gstaad dans le top 10 du classement des meilleures expériences culinaires en plein air et en tant qu'hôtel proposant du miel issu de ses propres ruches.

The Alpina Gstaad est membre de la collection Legend des «Preferred Hotels & Resorts», du réseau exclusif Virtuoso et de l'association Swiss Deluxe Hotels. De plus, chaque année, The Alpina Gstaad est certifié par EarthCheck pour ses engagements en matière de développement durable. En 2022, l'hôtel est la première entreprise suisse à obtenir la certification or.

www.thealpinagstaad.ch

Instagram: [@thealpinagstaad](https://www.instagram.com/thealpinagstaad)

Contact médias

Contcept Communication | Rue Enning 1 | 1003 Lausanne

Christelle Roth | Tel. 076 399 18 13 | e-mail: christelle.roth@contcept.ch

www.contcept.ch