



THE ALPINA
GSTAAD

Communiqué de presse

Yoga et méditation avec un spécialiste

L'hôtel-boutique The Alpina Gstaad accueille le lama Tenzin Kalden, un expert en philosophie, thérapie et méditation tibétaine.

Gstaad, octobre 2016. **L'hôtel The Alpina Gstaad se voue au bien-être holistique depuis son ouverture en décembre 2012. Sa gamme de soins va bien au-delà des massages classiques. La visite du moine tibétain Tenzin Kalden du 13 au 16 mars 2017 lui permet ainsi d'améliorer encore la qualité de son offre dans des domaines tels que l'expérience personnelle et la relaxation. La retraite tibétaine de 4 jours avec Antonis Sarris est disponible durant toute la saison d'hiver et la saison d'été.**

Approche holistique

« La philosophie Six Senses est d'être à l'écoute de ses clients, de leur offrir des séances bien-être allant au-delà de simples massages. Avec cette proposition plus large, la prise en charge du corps et de l'esprit est totale et permet des prestations bien-être vraiment ciblées et efficaces. C'est pourquoi nous proposons des programmes holistiques de plusieurs jours afin de restaurer l'harmonie dans l'être entier », nous explique Eric Favre, le directeur général de l'hôtel.

La retraite de médecine traditionnelle tibétaine

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 de lui suggérer des soins adaptés ainsi que 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. 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 les bols chantants ainsi que des séances de méditation tibétaine et de yoga « Lu Jong ».

Les journées tibétaines en mars et juin 2017

Les journées tibétaines du Six Senses Spa de « The Alpina Gstaad » vont encore plus loin que la retraite de médecine traditionnelle tibétaine de 4 jours proposée toute la saison d'hiver et la saison d'été par notre thérapeute en chef Antonis Sarris. Du 13 au 16 mars 2017 et du 20 au 23 août 2017, nos clients auront ainsi l'occasion unique de participer aux cours de méditation et de yoga tibétain « Lu Jong » donnés par le moine et érudit tibétain Tenzin Kalden Dahortsang.

((Retraite de médecine traditionnelle tibétaine))

- 3 nuitées en chambre Deluxe (occupation individuelle)
- Petit déjeuner buffet équilibré
- 1 Consultation selon la méthode tibétaine
- Un Soin « Hor-Me » (application de tampons d'herbes, 90 min)
- Un Massage tibétain « Ku Nye » (90 min)
- Un soin par les bols chantants (60 min)
- Une séance de Yoga « Lu Jong » (60 min)
- Une séance de méditation tibétaine (45 min)

CHF 3 500 par personne en chambre Deluxe. Ce prix comprend toutes les prestations mentionnées ci-dessus.

Offre valable du 8 décembre au 18 mars 2016, sur demande et selon disponibilité. Les cours de méditation et traitements sous la conduite du lama Tenzin Kalden sont uniquement disponibles du 13 au 16 mars 2017 et du 20 au 23 août 2017. Aux autres dates, ils sont assurés par Antonis Sarris pendant toute la saison d'hiver et la saison d'été.

Pour de plus amples informations concernant les retraites spa et nos offres spéciales : <http://www.thealpinagstaad.ch/fr-4-alpina-specials.html>



Informations contextuelles :

((Yoga « Lu Jong »))

Les moines tibétains pratiquent le « Lu Jong » depuis de nombreuses années. Ces séquences de mouvements fluides associées à une respiration rythmique visent à éliminer les blocages des flux énergétiques du corps. Les adeptes considèrent que l'élimination des blocages énergétiques favorise la circulation sanguine, stimule les organes internes et renforce les défenses immunitaires. La méditation, pour sa part, permet aux participants de trouver leur équilibre mental et émotionnel afin de favoriser la relaxation du corps, de l'âme et de l'esprit.

((Le soin tibétain par les bols chantants))

L'utilisation de bols chantants à des fins thérapeutiques repose sur l'hypothèse que le corps de chaque individu est doté d'une fréquence de vibration propre. Le corps est en bonne santé lorsque toutes les cellules et tous les organes vibrent à l'unisson avec l'être tout entier. Un blocage du flux énergétique dans le corps empêche la région concernée de vibrer régulièrement et peut provoquer une maladie. Les fréquences générées par les bols chantants rétablissent le flux énergétique et procurent une sensation de bien-être.

((Antonis Sarris, un Grec cosmopolite))

Né à Athènes, Antonis Sarris se consacre à la thérapie holistique depuis le milieu des années 1990. Il a commencé à étudier le Tai Chi Chuan, la médecine traditionnelle asiatique et les soins énergétiques il y a 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 et cristaux. Durant la retraite de 4 jours, Antonis Sarris aide les participants à retrouver leur moi profond à l'aide d'exercices respiratoires, de séances de méditation et de soins réalisés dans le Six Senses Spa de l'hôtel The Alpina Gstaad (primé à plusieurs reprises).

((Lharampa Tenzin Kalden, moine tibétain))

Il est né en 1972 au Tibet, Lharampa Tenzin Kalden a étudié pendant 17 ans à l'université monastique de Séra, dans le sud de l'Inde, et conclu avec succès l'étude des cinq sciences majeures du bouddhisme. Il a obtenu le titre de Rabjampa et a atteint le plus haut niveau académique de la tradition Gelug, le Lharampa. De vénérables maîtres tels que Geshé Ugyen Tseten Rinpoche, l'abbé Geshé Lobsang Palden Rinpoche et d'autres grands maîtres l'ont accompagné avec bienveillance dans son cheminement intérieur. C'est l'un des rares érudits tibétains à même d'enseigner les préceptes bouddhiques en langue allemande. Il a appris et pratiqué les sciences du mouvement « Lu Jong » et « Tsa Lung Trul-Khor » en Inde sous la conduite du médecin et lama tibétain Tulku Lobsang. Depuis quatre ans, Lharampa Tenzin Kalden



enseigne avec grand succès la philosophie, la psychologie et la méditation bouddhiques à Zurich.

((« The Alpina Gstaad »))

Implanté dans un magnifique parc de 20 000 m², cet hôtel de 56 chambres et suites surplombe le charmant village de Gstaad. Inauguré en décembre 2012, il est déjà lauréat de très nombreux prix, dont le GALA SPA AWARD dans la catégorie « Luxury Hotel City/Resort » ; le journal « Handelszeitung » l'a en outre élu meilleur « Ski-Spa de luxe à plus de 1 000 m d'altitude » et il figure parmi les 100 meilleurs hôtels de « Travel + Leisure ». L'établissement comprend le centre de bien-être Six Senses Spa, une grotte de sel de himalayenne, un hammam, une piscine couverte et une piscine extérieure, le restaurant « Sommet » (18 points au Gault&Millau, 1 étoile Michelin), le restaurant suisse « Swiss Stübli » ainsi que la première filiale du restaurant gastronomique japonais « MEGU » en Europe occidentale (16 points au Gault&Millau). « The Alpina Gstaad » fait également partie de la liste exhaustive **Legend** des « Preferred Hotels & Resorts », du réseau d'agences de voyages Virtuoso et de l'association des « Swiss Deluxe Hotels ».

Remarque à la rédaction : 3502 caractères espaces comprises, sans la carte de visite de l'hôtel.

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 +41 31 961 50 14 · Portable +41 79 348 17 02

contact@estherbeck.ch
www.estherbeck.ch