



## The Alpina Gstaad lance des retraites dédiées au bien-être et à la pleine conscience



Le [Six Senses Spa](#) de l'hôtel [The Alpina Gstaad](#) rouvre ses portes le 6 juin pour la saison estivale. A cette occasion, le Spa très réputé propose de nouvelles retraites dédiées à l'épanouissement personnel, animées par des experts dans différents domaines. Parmi les thèmes abordés figurent le leadership en pleine conscience, des méthodes basées sur la théorie des cinq éléments et la sophrologie. Toutes les retraites sont disponibles jusqu'au 25 septembre.

### « Mindful Leadership Retreat » ou Retraite de Leadership en Pleine Conscience avec Christian Kurmman

Cette retraite de **six jours**, qui porte sur le « leadership en pleine conscience », approfondit l'approche de la méditation, et donne les clés pour atteindre l'excellence dans de domaine de l'encadrement de collaborateurs. Les personnes conscientes de leurs réactions face au stress et aux situations de crise, et des conséquences de leurs actes sur autrui, font de bien meilleurs leaders. Le programme de cette retraite a été conçu pour les cadres et les dirigeants de tous niveaux par Christian Kurmann, lui-même ancien dirigeant, qui a appris les techniques de méditation dans un monastère bouddhiste, et dans un refuge de montagne dans le Ladakh. Il a pour objectif de mettre en application ces pratiques au quotidien pour rétablir l'équilibre intérieur et en ressentir les bienfaits dans la vie professionnelle. **A partir de 5 200 francs suisses (environ 4 270 euros) par personne en chambre Deluxe.**

### Sophrologie avec Christian Turkier

La sophrologie s'appuie sur une méthode structurée visant à améliorer l'état de santé et le bien-être d'un individu. Elle consiste essentiellement en une série d'exercices physiques et mentaux très simples qui, lorsque pratiqués régulièrement, aident le corps à se détendre et à rester en bonne santé, et l'esprit à se calmer et à garder sa vivacité. Passionné par le développement personnel, Christian Turkier a ouvert le centre Créaction afin de proposer des programmes de coaching aux individuels, aux groupes et même aux athlètes de haut niveau. Les sessions de sophrologie peuvent porter sur la relaxation, le *life coaching* ou des problèmes comme



l'insomnie, les allergies et les maux de tête. **A partir de 200 francs suisses (environ 164 euros) la session.**

### **Retraite Cinq Éléments avec Antonis Sarris**

Cette retraite de trois jours transforme le corps et l'esprit, favorise l'unité, et s'appuie sur des pratiques anciennes pour soigner les maux du corps. Elle permet aux participants d'analyser plus profondément leur moi intérieur grâce à des mouvements doux, des exercices de respiration, de la méditation guidée et des soins basés sur la théorie des cinq éléments. L'objectif de cette retraite est de comprendre le rôle fondamental du corps et de la nature, de prendre conscience de ce qui est « ici et maintenant, » et de ce qui nous entoure. Thérapeute holistique depuis le milieu des années 1990, Antonis Sarris a, par ailleurs, été nommé « Meilleur masseur du monde » par Spa Finder en 2008. **A partir de 2 940 francs suisses (environ 2 410 euros) par personne en chambre Deluxe.**

### **Retraite de yoga avec Julien Balmer (24 – 28 juin 2014)**

Au mois de juin, optez pour un stage de yoga (Hatha et Kundalini) de cinq jours en compagnie du yogi Julien Balmer. Différents des formes de yoga « modernes, » généralement plus dynamiques, le Hatha yoga et le Kundalini yoga travaillent sur la circulation de l'énergie dans le corps, la prise de conscience des énergies et des chakras, et la capacité à ressentir, déplacer et contrôler l'énergie qui est en nous. Suisse, Julien a fait du yoga son métier à plein temps. Il a dix ans d'expérience dans ce domaine, ainsi que dans les méthodes de soins alternatives et les études sur la conscience. Le groupe peut accueillir 12 participants au maximum. **A partir de 3 190 francs suisses (environ 2 615 euros) par personne en chambre Deluxe, et sur la base d'une pension complète.**

Pour plus d'informations, veuillez visiter [www.thealpinagstaad.ch](http://www.thealpinagstaad.ch)

**A propos de The Alpina Gstaad:** *ouvert le 1er décembre 2012 sur les hauteurs d'Oberbort, au cœur des Alpes bernoises, The Alpina Gstaad est un lieu unique où l'authenticité flirte avec le raffinement suisse. L'hôtel offre trois restaurants de spécialités suisses, internationales et asiatiques, un bar et lounge, une cave à vin, un fumoir, une salle de cinéma privée, une salle de bal et plusieurs salles de conférences, un spa de 2000 m<sup>2</sup> disposant d'un hammam, d'un centre de remise en forme et d'une piscine intérieure de 25 mètres de long, et une grande piscine extérieure aménagée dans les jardins. Toutes dotées d'un balcon, les 56 chambres et suites ont une superficie qui varie entre 30 et 400 m<sup>2</sup>. The Alpina Gstaad est membre de Preferred Hotel Group et du programme Virtuoso Preview. Il a été nommé Hôtel Gault et Millau de l'Année 2013 et classé 5 étoiles Supérieur par Hôtellerie Suisse.*

**A propos de Six Senses Resorts & Spas :** *la société Six Senses Resorts & Spas est connue*



THE ALPINA  
GSTAAD

*dans le monde entier pour offrir des expériences de bien-être dans les plus belles régions du globe, notamment en Asie, au Moyen-Orient, en Amérique et en Europe. Partout dans le monde, le nom de Six Senses évoque un luxe authentique et décontracté, en communion avec l'environnement local. Chaque spa géré par la société a été conçu pour s'adapter à la culture locale et offrir un cadre propice à la relaxation et à la remise en forme. Les Six Senses Spas proposent une large gamme de thérapies holistiques dédiées au visage et corps, ainsi que des soins de beauté dispensés par des thérapeutes experts, n'employant que des produits élaborés à partir d'ingrédients naturels, en harmonie avec l'environnement. Six Senses gère 10 resorts et 28 spas répartis dans une vingtaine de pays dans le monde, tandis qu'une quinzaine sont en cours de construction notamment en Chine et au Vietnam. Pour obtenir une liste complète de tous les Six Senses Spas, merci de visiter [www.sixsenses.com/six-senses-spas](http://www.sixsenses.com/six-senses-spas)*

**Service de presse The Alpina Gstaad :**

**PRCo France**

Isabelle Revel / Emmanuèle Khann / Pierre Cauchois

Tel: 01 41 31 52 60 / Fax: 01 41 31 15 49

E mail: [prcofrance@prco.com](mailto:prcofrance@prco.com)