



THE ALPINA
GSTAAD

Communiqué de presse

« La parole est d'argent, le silence est d'or »

L'hôtel de luxe suisse The Alpina Gstaad propose une retraite silencieuse durant l'été 2015.

Gstaad, le 2 juillet 2015. **Place au silence. La tranquillité des montagnes suisses entourant Gstaad permet de retrouver son équilibre intérieur et faire le plein d'énergie. La retraite silencieuse de trois jours proposée par The Alpina Gstaad inclut différents soins spa ainsi que des exercices de méditation et des activités dans la nature.**

À contre-courant

La plupart d'entre nous sommes très sollicités par le quotidien. Bombardés d'informations, nous sommes presque tous victimes du stress, d'une pression à la réussite et à la performance. Notre esprit n'est jamais au repos, notre tête envahie de bavardages incessants, même après le travail. Rares sont ceux qui s'accordent le temps de se détendre et se recentrer. C'est pourquoi l'équipe du directeur Eric Favre a élaboré une offre permettant aux participants de retrouver la paix et l'équilibre. Et ce, dans le silence des montagnes.

À l'hôtel, sans un mot

La paix des montagnes suisses offre une possibilité unique de retrouver son équilibre intérieur et faire le plein d'énergie. La retraite silencieuse de trois jours proposée par The Alpina Gstaad inclut différents soins spa ainsi que des exercices de méditation et des activités dans la nature conçus pour recentrer le corps et l'esprit. Les participants peuvent communiquer à l'aide d'un bloc-notes Six Senses fourni au début de la phase de méditation.



Le badge « Silent »

Deuxième possibilité de « séjour silencieux » : le badge « Silent », qui peut être porté lors d'un séjour individuel à l'hôtel The Alpina Gstaad. Eric Favre en explique le principe : « Remplacez la parole par le silence, et vous aurez une tout autre perception de votre environnement. En portant notre badge « Silent », vous signalez à nos équipes et aux autres clients que vous ne souhaitez pas communiquer verbalement. Les messages importants sont alors transmis par écrit ». Le badge « Silent » peut également être porté par des clients extérieurs, par exemple lors d'un forfait à la journée au Six Senses Spa (il s'agit alors d'un bracelet « Silent »).

(<http://www.thealpinagstaad.ch/de-2-six-senses-spa.html>)

((Retraite silencieuse))

- 3 nuitées en chambre Deluxe (occupation individuelle)
- Buffet de petit-déjeuner équilibré
- Cours de méditation
- Massage Six Senses
- Yoga détox
- Massage du dos Kundalini
- Activités sportives en plein air
- Jus frais

2 840,00 CHF par personne en chambre Deluxe, incluant toutes les prestations ci-dessus.

Valable du 5 juin au 27 septembre 2015, sur demande et en fonction de la disponibilité.

Plus d'informations sur les retraites spa ou les « Alpina Specials » sur <http://www.thealpinagstaad.ch/de-4-alpina-specials.html>

((«The Alpina Gstaad»))

Entouré d'un parc de 20 000 m², l'hôtel de 56 chambres et suites se situe sur les hauteurs, à quelques minutes du charmant village de Gstaad. Inauguré en décembre 2012, il est déjà lauréat de très nombreux prix. Gault et Millau suisse l'a par exemple élu « Hôtel de l'année 2013 », le GALA SPA AWARD l'a nommé « Meilleur hôtel de luxe en ville ou station ». Un journal spécialisé l'a récemment élu meilleur « Ski-Spa de luxe à plus de 1 000 m d'altitude ». L'hôtel comprend le centre de bien-être Six Senses Spa, une grotte de sel himalayenne, un hammam, une piscine couverte et une piscine extérieure, le restaurant Sommet (18 points au Gault et Millau, 1 étoile Michelin), une stübli suisse et le restaurant MEGU (16 points au Gault et Millau). « The Alpina Gstaad » accueille en effet la première filiale du célèbre restaurant japonais gourmet en Europe occidentale. L'hôtel est membre du Preferred Hotel Group en tant que « legend hotel », du très sélect réseau Virtuoso et de l'Association des Swiss Deluxe Hotels.



Aux rédactions : 2782 signes, espaces compris, sans boiler plate.

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 Suisse, Allemagne et Autriche

ESTHER BECK Public Relations
Esther Beck
Bellevuestrasse 57 CH-3095 Spiegel bei Bern

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

contact@estherbeck.ch
www.estherbeck.ch