

Communiqué de presse

Une symphonie de lumière et de son au Six Senses Spa de l'hôtel The Alpina Gstaad

Gstaad, décembre 2018. Une immersion dans les couleurs et les sons, tel est l'objectif d'une offre spéciale du Six Senses Spa de l'hôtel cinq étoiles The Alpina Gstaad.



Un traitement pour une nouvelle perception du temps

« Nous vivons dans un univers très exigeant ; de nombreuses personnes ont peur du changement. Nous avons tous besoin de moments pour lâcher-prise, de temps d'intégration, de calme et de quiétude. La relaxation profonde procurée par les sons et la chromothérapie de ce rituel est à même de procurer l'apaisement et une prise de conscience de soi à tous les niveaux », c'est ainsi que Antonis Sarris, thérapeute en chef du Six Senses Spa de l'hôtel The Alpina Gstaad, explique l'essentiel de cette offre.

Tout est vibration

Les scientifiques et les médecins reconnaissent depuis longtemps que tout, dans notre univers, est composé de vibrations. Un son correspond à de l'air mis en mouvement par une onde. L'air absorbe les vibrations d'un objet et permet à ce dernier de s'épandre. « Nous pouvons détendre l'organisme à l'aide de sons » explique Antonis Sarris. À cet effet, on utilise des gongs, des bols chantants et des diapasons de cristal.

La thérapie par la couleur

Les couleurs pénètrent au plus profond de nous-mêmes. Dans le but d'initier des processus dans le corps, l'âme et l'esprit de la personne en traitement, elle reçoit des impulsions qui l'aident à effectuer un retour vers elle-même et retrouver une santé parfaitement équilibrée. Une salle de chromothérapie spécialement aménagée à cet effet contribue à créer l'harmonie du corps.



Un début en toute décontraction

Parallèlement à la thérapie sonore et la chromothérapie, l'équipe du Six Senses Spa met également l'accent sur une introduction du rituel en toute décontraction : ce dernier commence par un bain aux pétales de rose et aux grenats (pierres semi-précieuses), suivi d'un massage du dos Kundalini incluant un massage facial destinés à équilibrer le système nerveux et réveiller l'énergie Kundalini le long de la colonne vertébrale. La deuxième journée débute par une séance d'exercices de yoga traditionnel tibétain de 60 minutes. Une attention toute particulière est apportée à la technique de respiration. Une séance de thérapie sonore et de chromothérapie de 90 minutes complète le rituel.

Le programme de 2 jours (3 nuitées) comprend : une séance quotidienne de pilates ou de yoga, bain bien-être aux pétales de rose et pierres semi-précieuses, soin du visage avec des produits ila et massage du dos aux pierres semi-précieuses, cours de yoga tibétain (60 minutes), luminothérapie et chromothérapie (90 minutes) ainsi que le buffet de petit-déjeuner et le libre accès au Six Senses Spa avec piscines extérieure et intérieure, hammam, grotte de sel et différents saunas.

À partir de CHF 3345.– par personne en chambre double Deluxe, en occupation individuelle, ou à partir de CHF 4659.– pour 2 personnes en chambre double Deluxe.

Pour de plus amples renseignements : <https://www.thealpinagstaad.ch/de-2-six-senses-spa.html>



Photo : piscine intérieure du Six Senses Spa de l'hôtel The Alpina Gstaad

((Aperçu mars 2019))

Séances de yoga et méditation sous la direction d'un grand maître
L'hôtel boutique The Alpina Gstaad accueille Lama Tenzin Kalden, un expert en philosophie bouddhiste, thérapie et méditation. **La visite du moine tibétain Lama Tenzin Kalden** du 11 au 13 mars 2019 permettra aux participants d'approfondir leur conscience de soi et intensifier le travail de relaxation jusqu'au 17 mars 2019 lors de la semaine tibétaine.



Photo : le Lama Tenzin Kalden, moine tibétain

((Antonis Sarris))

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 chinoise et les soins énergétiques il y a plus de 20 ans. En 2008, SpaFinder lui a décerné le titre de « Meilleur masseur au monde » pour sa pratique, entre autres, du massage thaïlandais, du shiatsu, de l'aromathérapie ayurvédique, du massage aux pierres chaudes et de l'équilibrage des chakras



Photo : Antonis Sarris, thérapeute en chef du Six Senses Spa, « The Alpina Gstaad »

((L'hôtel 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 a déjà reçu de nombreux prix dont le « TripAdvisor Travellers' Choice Award 2017 et 2018 », une distinction qui lui a valu la première place dans la catégorie meilleurs hôtels de luxe de Suisse pour l'année 2017 et le « Prix Bienvenu ». Il a été élu « Hôtel de l'année 2013 » par Gault&Millau et « Meilleur hôtel de vacances 2017 » par le magazine économique BILANZ. Il a occupé la première place dans le classement d'hôtels du célèbre journal zurichois « NZZ am Sonntag » deux années de suite (2017 et 2018). L'établissement apparaît également dans les listes des meilleurs hôtels de magazines renommés, comme dans le classement d'hôtels du « SonntagsZeitung », dans la liste des 100 meilleurs hôtels du monde entier de « Travel + Leisure » ainsi que dans le classement « Condé Nast Gold List ».

La propriété comprend un Six Senses Spa, une grotte de sel de l'Himalaya, un hammam, une piscine intérieure et une piscine extérieure, les restaurants « Sommet » (18 points GaultMillau, une étoile Michelin), « Swiss Stübli » ainsi que le restaurant gastronomique japonais « MEGU » (16 points GaultMillau, une étoile Michelin) dont la première dépendance en Europe occidentale se trouve à « The Alpina Gstaad ». « The Alpina Gstaad » est membre de la collection « Preferred Hotels & Resorts » Legend, du réseau de voyage exclusif Virtuoso et de l'association des Swiss Deluxe Hotels. L'établissement est certifié EarthCheck depuis 2016 et a obtenu en Mars 2018 la distinction Silver, faisant preuve de la continuité des initiatives dans le cadre autour du développement durable.

La saison hivernale dure du 7 décembre 2018 au 17 mars 2019.

Remarque pour les rédactions : 2368 caractères incluant les espaces, sans boiler plate.

Portrait de Antonis Sarris et photos en qualité d'impression des offres :

https://www.dropbox.com/sh/3aevkou06cf12ab/AAD8pF5RUhX_uUARlfbnefCaa?dl=0

Photos en qualité d'impression de l'hôtel « The Alpina Gstaad » :

<https://goo.gl/photos/VcjZHX9zRsLhuhRS9>

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Twitter](#)

Pour tout renseignement et réservations

The Alpina Gstaad
Alpinastrasse 23 · CH-3780 Gstaad
tél. +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

tél. +41 31 961 50 14 · portable +41 79 348 17 02

contact@estherbeck.ch

www.estherbeck.ch