



## Détox estivale dans les Alpes dans le cadre idyllique de The Alpina Gstaad

Le Six Senses Spa propose trois nouvelles cures offrant différents niveaux de bienfaits

Le [Six Senses Spa](#) de [The Alpina Gstaad](#) lance de nouveaux programmes « Mountain Detox » à découvrir du 6 juin au 25 septembre 2014. L'objectif est d'aider les participants à retrouver leur vitalité, ainsi qu'un équilibre entre le corps et l'esprit.

Parmi les trois programmes proposés figurent « Mountain Detox Delight » – qui permet de suivre un régime nutritionnel aidant le corps à s'auto-nettoyer – et « Mountain Detox MediCheck » – qui comprend un examen de la variabilité de la fréquence cardiaque et des analyses sanguines. Tous les participants ont par ailleurs accès au spa, et peuvent faire de l'exercice en douceur, tout en découvrant la beauté des Alpes environnantes. L'Alpina Gstaad leur permet de se reposer dans un cadre luxueux, au cœur de l'une des régions les plus préservées de Suisse, où l'air est particulièrement pur.

Les programmes « Mountain Detox » durent entre trois et six jours, et s'adressent à tous, qu'ils soient familiers ou non des programmes de détoxification.

**Mountain Detox\*\*:** D'une durée de six jours, cette cure s'adapte aux besoins de chacun, et est une première approche pour améliorer sa santé à tous les niveaux. Elle comprend une série de soins visant à faciliter le processus de détoxification, ainsi qu'une alimentation diététique et un peu d'exercice. Les consultations effectuées au début et à la fin du programme sont l'occasion pour chaque participant de recevoir une analyse de composition corporelle. Parmi les soins proposés figurent des enveloppements corporels, un nettoyage du côlon, des séances de Velashape et une série de massages. L'alimentation est également au choix – les hôtes pouvant opter pour la cuisine classique de l'Alpina Spa ou le « Juice & Dinner Delight » du programme Detox Delight\*. La cure de six jours en demi-pension (avec la cuisine de l'Alpina Spa) est à partir de 6 540 CHF (environ 5 400 EUR) en chambre simple.

**Mountain Detox MediCheck:** L'environnement, la situation personnelle et les stimuli internes (pensées, problèmes ressentis, émotions) influent sur les variations du rythme cardiaque, et donc sur les nutriments présents dans l'ensemble du corps. D'une durée de 6 jours, le programme Mountain Detox MediCheck comprend un examen non invasif de la variabilité de la fréquence cardiaque qui permet d'évaluer le stress imposé au cœur, ainsi qu'une évaluation du taux de micronutriments (antioxydants, vitamines, oligo-éléments) et de carence de l'organisme à l'aide du système Salusmed®. Les résultats obtenus permettront de définir l'apport idéal en compléments alimentaires micro-nutritionnels nécessaires à apporter à l'organisme. En effet, il a été prouvé que ces compléments avaient un effet bénéfique sur la vitesse de récupération du corps après la disparition de l'objet du stress. Chaque hôte entamera donc une cure personnalisée qui se poursuivra après son départ, pendant 2 mois et demi. Deux forfaits



Mountain Detox MediCheck sont proposés, le forfait Premium comprenant des analyses sanguines effectuées en laboratoire sous la houlette d'un médecin. Un programme Mountain Detox MediCheck d'une durée de six jours est à partir de 5 500 CHF (environ 4 500 EUR) en chambre simple.

**Mountain Detox Delight\*:** Cette cure s'adresse aux personnes faisant leur première détoxification comme à celles ayant de l'expérience en matière de jeûne et de détox. Totalement naturelle, elle apporte beaucoup de nutriments afin de stimuler et de renforcer la capacité du corps à s'auto-purifier. Si le programme Mountain Detox Delight s'inspire de régimes alimentaires de tradition ancestrale visant à nettoyer l'organisme, il a fait l'objet d'aménagements afin de respecter un mode de vie moderne. Tous les repas sont élaborés à partir d'ingrédients frais, si possible locaux et de saison, indispensables à la réussite d'une détoxification. Les hôtes qui optent pour le programme dans son intégralité suivent la cure de soins et d'exercices de Mountain Detox\*\*. Mountain Detox Delight se déroule sur un séjour de six jours, et prévoit les repas à emporter pour le septième jour. A partir de 5 210 CHF (4 280 EUR) en chambre simple catégorie deluxe.

Le régime alimentaire **Detox Delight** peut faire l'objet d'une demande distincte de la part d'hôtes séjournant au The Alpina entre 3 et 12 jours. Il est proposé à 370 CHF (environ 300 EUR).

Les programmes Mountain Detox et MediCheck donnent accès aux piscines, aux saunas, aux bains de vapeur et aux espaces de relaxation du Six Senses Spa. Ils comprennent également le parking, le service et toutes les taxes.

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