



THE ALPINA
GSTAAD

Communiqué de presse

Bien dormir est important

Les experts du Six Senses Spa au boutique-hôtel «The Alpina Gstaad» ont mis au point un programme sur trois jours favorisant le repos, la sérénité et la tranquillité.

Gstaad, le 9 décembre 2014. **La retraite du sommeil et du repos de trois jours intitulée «Nuits paisibles» et proposée par le Six Senses Spa de l'hôtel The Alpina Gstaad offre des thérapies de bien-être composées de différents soins du corps, ainsi que de séances de yoga pour recharger le corps et l'esprit. Cette retraite s'adresse aux personnes qui n'accèdent pas facilement à un sommeil réparateur. En effet, le sommeil garantit une récupération corporelle, mentale et spirituelle.**

Quelle est l'importance du sommeil?

Le manque de sommeil est très rapidement perceptible: il engendre des troubles de la concentration et de la mémoire ainsi que la perte de plaisir éprouvé lors des contacts sociaux. C'est ici que les experts du Six Senses Spa entrent en jeu. Une offre de trois jours a été développée durant lesquels différents soins de bien-être et du corps ainsi que des séances de yoga et de méditation sont proposés pour améliorer la qualité de vie des participants.

Retraite «Nuits paisibles»

L'offre de trois jours comprend deux nuits en chambre individuelle Deluxe, les repas quotidiens Alpina-Life-Cuisine avec boissons non alcoolisées, des séances quotidiennes de yoga, de méditation et de shiatsu, ainsi qu'un enveloppement à l'améthyste, un soin du visage Divine Face avec les produits ila, un hammam haut de gamme, un entraînement alpin et un soin reiki par jour. Tarif: CHF 3 800 par personne.

Réservations du 16 au 20 mars 2015. Cette offre existe également en retraite de 5 jours.



Vous trouverez des informations supplémentaires sur:

<http://www.thealpinagstaad.ch/de-4-alpina-specials.html>

((La cuisine Alpina Life, un vecteur de bien-être))

Les trois restaurants (Le Sommet, le Swiss Stübli et le MEGU) proposent des menus spéciaux tout aussi savoureux que variés, qui sont confectionnés à partir de denrées alimentaires de haute qualité et non traitées. Nombre de ces mets sont également végétaliens, exempts de gluten et de lactose. Les ingrédients à partir desquels ils sont confectionnés proviennent la plupart du temps d'exploitations bio locales. Les herbes aromatiques, les germes et les jeunes pousses sont récoltés dans le jardin de l'hôtel. Les restaurants servent tout autant de la cuisine (plats crus), des plats respectant un régime alimentaire dissocié, tout comme un vaste choix de jus de légumes fraîchement pressés et d'autres mets issus de régimes alimentaires spéciaux.

((«The Alpina Gstaad »))

Doté de 56 chambres et suites, l'hôtel est entouré d'un vaste parc de 20 000 m² situé quelque peu au-dessus du centre-ville plein de charme de Gstaad. Ouvert en décembre 2012, il s'est déjà vu décerner de nombreux prix. Parmi eux, le prix « Hôtel de l'année » 2013 de Gault & Millau Suisse et le prix GALA SPA AWARD qui l'honore en sa qualité de «bestes Luxury Hotel City / Resort». Le domaine abrite un Six Senses Spa, une chambre de sel, un hammam, une piscine intérieure et une piscine extérieure, les restaurants « Sommet » (récompensé par 18 points au Gault & Millau et une étoile au Guide Michelin), le « Swiss Stübli » ainsi que le « MEGU », restaurant japonais pour fins gourmets (16 points au Gault & Millau). Ce dernier fait ainsi de l'hôtel « The Alpina Gstaad » sa première adresse en Europe occidentale. L'hôtel est membre du Preferred Hotel Group et fait également partie de «Virtuoso», le réseau de voyageurs de luxe.

Remarque à l'attention des rédactions: 1794 caractères espaces inclus, sans boilerplate.

Des photos pour download: <http://81.7.226.2:1111/photo/index.php>

Pour toutes demandes et réservations

The Alpina Gstaad
Alpinastrasse 23 3780 Gstaad/Suisse

Téléphone +41 33 888 98 88

reservations@thealpinagstaad.ch
www.thealpinagstaad.ch

Contacts avec les médias pour la Suisse, l'Allemagne et l'Autriche

ESTHER BECK Public Relations
Esther Beck
Bellevuestrasse 57 3095 Spiegel b. Bern/Suisse

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

contact@estherbeck.ch
www.estherbeck.ch