

Corps et âme en harmonie : Offres hivernales à The Alpina Gstaad



Gstaad, Novembre 2020. **Faire une pause, recharger ses batteries dans une oasis de calme et de tranquillité pour repartir plein d'une énergie nouvelle, voici ce que propose l'hôtel 5* supérieur The Alpina Gstaad, de manière totalement individualisée. Les hôtes peuvent choisir parmi un large éventail d'offres celle qui leur convient le mieux : ceux qui souhaitent renforcer leur système immunitaire opteront pour le *Detox & Boost your Health Program* au Six Senses Spa Gstaad, tandis que d'autres préféreront découvrir le pouvoir du Zen à travers l'une des nombreuses offres consacrées au yoga. Il est bien entendu possible de combiner plusieurs offres.**

Des sons doux pour guérir et se détendre

Le programme de relaxation sur deux jours **Energy Sound Healing Retreat** fait du bien à différents niveaux : il aide à réduire le stress et à se détendre, revitalise les points d'énergie et clarifie l'esprit. Un bilan bien-être individuel comprenant 40 points permet de personnaliser l'offre pour chaque hôte. Le Reiki et le Sound Healing, les sons et les vibrations des gongs, des bols chantants et des diapasons équilibrent le corps et l'esprit.

*Le programme **Energy Sound Healing Retreat** peut être réservé à partir de CHF 3'623.- par personne (3 nuitées incluses)*

Se détoxifier pour renforcer le système immunitaire

Cet hiver, la nouvelle offre **Detox & Boost your Immunity** permettra aux hôtes de détoxifier leur organisme et de renforcer leur système immunitaire grâce à un programme sur-mesure combinant les découvertes les plus récentes en matière de technologie anti-âge, de science de la nutrition et du mouvement. L'organisme est débarrassé des toxines, ce qui réduit le niveau de stress oxydatif engendré par les radicaux libres, et les défenses naturelles sont renforcées.

*Le programme **Detox & Boost your Immunity** peut être réservé à partir de CHF 5'857.- par personnes (4 nuitées incluses)*



Un plongeon dans les vibrations de l'univers

Le programme **Power Vibration Retreat** vient s'ajouter à l'offre. Dans l'univers, tout est composé d'énergie. Celle-ci vibre et renvoie des fréquences sonores. La combinaison de méthodes traditionnelles de méditation le matin et le soir, d'exercices de respiration, d'entraînement personnel et de massages apporte des bienfaits pour le corps et l'esprit et donne toute sa puissance à ce programme. L'énergie négative devient positive, permettant de ressentir un tout nouvel équilibre intérieur et une détente maximale. Le programme **Power Vibration** met l'accent sur la conscience et les pratiques spirituelles.

*Le programme **Power Vibration Retreat** peut être réservé à partir de CHF 7'416.- par personne (5 nuitées incluses)*



Un programme anti-âge holistique

Le programme **Holistic Anti-Aging** allie les savoirs traditionnels de communautés ancestrales et les connaissances les plus récentes en matière de nutrition, de fitness et de neurosciences. La beauté extérieure vient de l'intérieur, se nourrit d'un corps et d'un esprit sains. Grâce à cette approche holistique de l'anti-âge, les signes de vieillissement liés au mode de vie disparaissent. Les conseils d'experts mondialement reconnus permettront aux hôtes d'entretenir leur beauté intérieure comme extérieure bien au-delà de leur séjour.

*Le programme **Holistic Anti-Aging** peut être réservé à partir de CHF 6'315.- par personne (3 nuitées incluses)*

Des cosmétiques enchanteurs issus de l'alchimie

À travers différents ateliers, l'Alchemy Bar propose de découvrir comment réaliser des produits de beauté efficaces grâce aux ingrédients naturels les plus simples. Les participants peuvent expérimenter les matières premières naturelles et créer des huiles, des enveloppements et des masques qu'ils pourront ensuite emporter chez eux. Entièrement exempts d'ingrédients chimiques ou d'allergènes, ces produits sont notamment créés à partir de lavande ou de romarin, d'herbes tibétaines, d'huile d'amande douce ou encore d'eau de fleur d'oranger.

Atelier d'une heure pour CHF 195.- ou d'une journée pour CHF 845.-



Le **Six Senses Spa Gstaad** offre toute une palette de cours ou de retraites de yoga. Les programmes de yoga de 3 jours incluent un bilan bien-être, des cours de yoga individuels et un soin du visage.

Yoga Detox : une véritable cure de jouvence pour le corps et l'esprit. Ce programme permet de détoxifier le corps, qui gagne en énergie et en force, mais aussi d'améliorer la clarté de la pensée.

Yoga Discovery : ce programme est idéal pour les débutants en yoga. Les séances quotidiennes de Hatha Yoga permettent d'équilibrer le corps et l'esprit. Le stress et les tensions sont soulagés, le corps gagne en force et en souplesse.



Yogic Sleep: Grâce à des exercices de Yoga Nidra doux, le corps et l'esprit se détendent. Les pratiques enseignées pendant les cours peuvent être poursuivies à la maison. Idéal pour ceux qui veulent améliorer leur sommeil et trouver paix et tranquillité.

Les retraites de yoga peuvent être réservées pour CHF 4'618 par personne (4 nuitées incluses)

Réservations :

Email: reservations-alpinagstaad-spa@sixsenses.com

Tel: +41 33 888 9898

À propos de l'hôtel The Alpina Gstaad

L'hôtel, équipé de 56 chambres et suites, surplombe le centre plein de charme de Gstaad, dans l'Oberland bernois, au sein d'un vaste parc de 20 000 m². L'offre bien-être de l'hôtel est garante de détente à l'état pur grâce, entre autres, à l'unique spa Six Senses de Suisse qui dispose de 12 salles de soins, d'une grotte de sel de l'Himalaya, d'un hammam ainsi que d'une piscine intérieure et d'un bassin extérieur avec jacuzzi. Le journal Handelszeitung l'a propulsé au deuxième rang de son classement des spas 2020.

Depuis son ouverture en décembre 2012, l'hôtel The Alpina Gstaad s'est vu décerner de nombreux prix dont le Prix Bienvenu remis par Suisse Tourisme et American Express. Depuis 2020, il est l'un des premiers hôtels suisses à s'être vu décerner le prix « OutNow ». Selon le guide de voyage Forbes 2019, les chambres et suites de The Alpina Gstaad sont parmi les plus belles au monde. Le magazine économique BILANZ l'a élu « Meilleur hôtel de vacances 2017 ». Le journal NZZ am Sonntag l'a hissé, en 2017 et en 2018, à la tête de son classement hôtelier et le Gault&Millau lui a attribué le titre d'« Hôtel de l'année 2013 ». L'établissement figure par ailleurs dans les classements de publications renommées telles que Travel + Leisure (parmi les 100 meilleurs hôtels du globe) et Condé Nast Hotel Worldwide.

Sur le plan culinaire, les restaurants Sommet (18 points Gault&Millau, une étoile Michelin), Swiss Stübli et le restaurant japonais Megu (16 points GaultMillau, une étoile Michelin) attendent de ravir les papilles de leurs hôtes.

L'hôtel The Alpina Gstaad est membre de la Legend Collection par « Preferred Hotels & Resorts », du réseau de voyage exclusif Virtuoso et de l'association des Swiss Deluxe Hotels. Par ailleurs, The Alpina Gstaad est chaque année certifié par EarthCheck pour son engagement en faveur du développement durable et est membre de itmusbE NOW, un organisme qui s'engage en faveur du tourisme responsable. En 2020, The Connoisseur Circle a placé The Alpina Gstaad à la seconde place dans la catégorie « Hideaways mit Flair ».

www.thealpinagstaad.ch | reservations@thealpinagstaad.ch | Tel.: + 41 33 888 9888

Contact médias

Contcept Communication GmbH | Rue du Liseron 7 CH-1006 Lausanne

Christelle Roth | Tél. +41 (0)76 399 18 13 | E-Mail christelle.roth@contcept.ch

www.contcept.ch