

Communiqué de presse

Hôtel The Alpina Gstaad : nouveau programme holistique anti-âge au Six Senses Spa

Gstaad, juillet 2019. **Depuis le début de la saison d'été, l'hôtel The Alpina Gstaad propose le nouveau programme anti-âge (HAAC Holistic-Anti-Aging Center) de Six Senses.**



« Nous vivons plus longtemps, mais pas nécessairement en meilleure santé. Le programme holistique anti-âge de Six Senses associe les dernières avancées scientifiques en matière de diététique, condition physique et neurosciences aux connaissances ancestrales de communautés bénéficiant d'une grande longévité afin de parvenir à un corps et un esprit sains et équilibrés » ; c'est ainsi que Tim Weiland, directeur général de l'hôtel, explique le but de cette nouvelle offre. Des experts, commissionnés par le très renommé groupe Six Senses, présent à l'international, ont développé ces offres holistiques dans le but d'assister les personnes intéressées dans leurs efforts à vivre une vie plus saine et plus intense.

« D'un point de vue holistique, un système ne fonctionne que sous forme d'un tout et non comme interaction des éléments qui le composent. Le corps, l'âme et l'esprit de l'être humain considéré de manière holistique sont indissociablement liés », ajoute Petula Elzenaar, directrice du spa.



Les programmes de trois, cinq et sept nuits comprennent des séances uniques ou multiples des activités suivantes :

- Bilan bien-être, 30 minutes
- Consultation personnelle, 30 minutes
- Analyse dermatologique, 30 minutes
- Activités et ateliers de bien-être en groupe
- Expériences d'hydrothérapie
- Conclusion du programme avec un ambassadeur du HAAC, 30 minutes
- Entraînement physique privé, randonnée pédestre, méthode Pilates ou yoga, 60 minutes
- Session de récupération à travers une compression actif et dynamique, 30 minutes
- Bains de forêt
- Méditation privée ou Pranayama, 30 minutes
- Soins du corps, 90 minutes
- Hydrothérapie du colon, 60 minutes
- Rajeunissement du colon, 120 minutes
- Soins du visage (nettoyant, réparateur, nourrissant), 60 ou 90 minutes
- Soins du corps détox, 60 ou 90 minutes

- 
- Massage aux pierres chaudes, 90 minutes
 - Pension complète

Tous les programmes comprennent également :

- Un sac de bienvenue
- Des lunettes de soleil anti-lumière bleue
- Des compléments alimentaires en tant que support : huile de krill, capsules riches en compléments végétaux et en huile de magnésium

Les prix par personne, tous les activités susmentionnés inclus :

3 nuits en occupation individuelle en Chambre Deluxe Schönried, à partir de CHF 4'900.00

Remarque pour les rédactions :

Programme Holistique Anti-Âge

Chaque programme débute par un bilan bien-être suivi d'une analyse dermatologique et d'une étude du sommeil afin que nos experts puissent élaborer toute une gamme de soins personnalisée qui réponde parfaitement à vos besoins spécifiques suivant trois étapes clés :

Étape 1 : nettoyer

Cette étape vous permet de débiter votre programme sur une nouvelle base saine. Débarrassez-vous des idées reçues sur la nutrition, le vieillissement et la beauté, tout en profitant de soins nettoyants et en dégustant des aliments soigneusement sélectionnés.

Les activités autoguidées portent sur la pleine conscience et abordent divers sujets, à savoir la purification de l'esprit, la pratique du *journaling* (poser par écrit ses pensées afin de mieux les clarifier et les ordonner) et les affirmations positives, tout en vous encourageant à vous regarder sans jugement et à célébrer ce que vous voyez. Les soins de la peau se concentrent sur un nettoyage en profondeur et des techniques d'exfoliation visant à stimuler les cellules de la peau, à favoriser la circulation et à activer la production d'élastine, de collagène et d'acide hyaluronique. Des soins corps détoxifiants, du yoga et des exercices de respiration complètent cette étape.

Étape 2 : réparer

L'étape suivante vise à réparer le corps et l'esprit et à favoriser leur équilibre naturel.

Les soins correcteurs de la peau font appel aux acides de fruits, à des interventions mécaniques et à la mémoire des muscles faciaux pour amplifier la capacité de la peau à se régénérer. Des programmes diététiques et de remise en forme personnalisés, ainsi que des séances de méditation au contact de la nature ou de la musique, révèlent à quel point tout est lié en vue d'optimiser notre espérance de vie en bonne santé.

Étape 3 : nourrir

Une fois votre organisme rééquilibré, nous nourrissons le corps et l'esprit. Les nutriments sont introduits dans la peau par le biais de mesures peu invasives telles que le *micro-needling* (soin cutané à micro-aiguilles) et la stimulation par la lumière LED. Cela permet d'apaiser la peau et de fixer les nutriments afin de prolonger les bienfaits des étapes de nettoyage et de réparation. Les soins corporels stimulants, la méditation et les aliments nourrissants prolongent les effets des stratégies anti-vieillessement.

La prise des compléments alimentaires ainsi que le suivi des traitements à domicile est également recommandé afin de continuer à retarder le vieillissement prématuré et à bannir les problèmes de peau courants tels que l'acné et la peau sèche ou grasse.




Liens vers l'offre:

<https://www.thealpinagstaad.ch/fr/gstaad-holiday-package/programme-holistique-anti-age>

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 ». Le guide de voyage Forbes 2019 considère les chambres et les suites de The Alpina Gstaad parmi les plus belles au monde.



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.

Remarque pour les rédactions : 4332 caractères incluant les espaces , sans boiler-plate.

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

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

Photos en qualité Six Senses SPA:

<https://photos.app.goo.gl/izdYuUBkE56mB6DD8>

Photos en qualité programme holistique anti-âge :

<https://www.dropbox.com/sh/rf8yn83axl3990k/AABwi3yYs1q3Wcs4XUfYTNHsa?dl=0>

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Twitter](#)

Pour tout renseignement et réservation

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 · mobile +41 79 348 17 02

contact@estherbeck.ch

www.estherbeck.ch