



CERVO

*L'été en pleine conscience au CERVO Mountain Resort*

## **Détente durable avec vue sur le Cervin**

**Zermatt, 6 juillet 2021 – Là où les traditions valaisannes rencontrent les influences du monde entier, des choses merveilleuses voient le jour. L'été au CERVO Mountain Resort sera relaxant et excitant à la fois – avec des retraites d'inspiration ayurvédique et des sensations fortes dans l'incomparable nature de Zermatt.**

L'été en montagne est une expérience en soi. Au milieu d'une nature intacte, entouré d'un paysage alpin de haute qualité, il n'y a pas de meilleur endroit pour respirer profondément et se concentrer sur les choses vraiment importantes. Le CERVO Mountain Resort approfondit cette expérience grâce à une approche holistique et durable – à partir du milieu de l'été, avec un nouvel étang de baignade naturel et une terrasse de yoga.

## **Globalement renforcé vers l'avenir**

Le Spa Mountain Ashram, qui a ouvert ses portes en décembre dernier, illustre la philosophie de l'ensemble de la station. L'accent est mis sur la globalité, la pleine conscience et la durabilité. Le spa transporte les clients dans des mondes lointains, avec le bain de pierres chaudes bhoutanais et la piscine onsen japonaise avec vue sur le Cervin. La patrie est omniprésente, dans le bain de vapeur aux herbes locales ou dans la yourte à thé, où les hôtes peuvent se servir dans le jardin d'herbes. L'offre est complétée par des séances de Pilates et des méditations au son des bols chantants en groupe ou en privé. Les différentes leçons de yoga se déroulent soit dans la salle de rituel harmonieusement conçue, soit sur la terrasse de yoga avec vue sur le Cervin. Les aventuriers exercent leur force et leur concentration sur le mur d'escalade intérieur de l'hôtel. Un spa qui offre bien plus que du bien-être et invite les clients à embarquer pour un voyage à travers d'autres cultures et à se redécouvrir.

## **Une période de repos avec un effet à long terme**

Tout au long de l'été et à l'automne, des retraites viennent compléter l'offre de bien-être. Pendant sept jours, des experts accompagnent les invités dans un voyage vers eux-mêmes. Vous pouvez commencer chaque lundi et jeudi entre le 8 juillet et le 18 octobre 2021. Le programme est d'inspiration ayurvédique et est adapté individuellement à chaque type de dosha. Avant l'arrivée, ce type est discuté sur la base d'un questionnaire et défini lors d'un entretien personnel à l'arrivée. Les objectifs, les souhaits et les besoins individuels jouent le rôle principal dans la conception de la retraite d'une semaine.

De cette façon, l'alimentation est adaptée au type de dosha. "Les personnes ayant le dosha Pitta, par exemple, bénéficient d'aliments qui ont un effet rafraîchissant et sont faciles à digérer, comme le concombre, le melon ou les lentilles", expliquent Ann-Kathrin Brüggemeier, Spa Manager, et Maria Santurde Miguel, professeur de yoga et thérapeute du spa, qui accompagnent les clients pendant la retraite. Les épices proviennent d'Inde, et pour les autres ingrédients, comme pour tous les produits utilisés au CERVO, nous veillons à ce qu'ils proviennent d'un rayon maximum de 150 kilomètres.



C E R V O

Les hôtes de la retraite trouveront l'espace et le temps de se laisser aller et de se replier sur eux-mêmes au cours de séances de yoga et de méditation biquotidiennes. Pendant les leçons de philosophie, les expériences sont partagées et font l'objet d'une réflexion. Les randonnées Mindful Hiking à travers les paysages montagneux spectaculaires aideront le corps et l'esprit à se régénérer et à s'activer. Pour que la retraite constitue une base pour un changement durable, différents cours ont lieu. Par exemple, les participants apprennent à cuisiner selon les principes ayurvédiques ou à préparer et à réaliser des applications telles que les tampons aux herbes.

Ceux qui préfèrent disposer de leur temps plus librement, mais qui veulent tout de même faire quelque chose de bien pour eux, peuvent réserver une séance individuelle de yoga, de méditation ou de Pilates. Tout au long de l'année, des Traveling Yogis du monde entier seront invités au CERVO pendant quelques semaines et transmettront leurs profondes connaissances aux personnes intéressées.

### **Beach Feeling à plus de 1600 mètres au-dessus du niveau de la mer**

La vie à la montagne se déroule également en plein air en été. Zermatt est déjà connu comme un paradis pour l'alpinisme, le vélo de montagne et le ski d'été. Le CERVO Mountain Resort apporte pour la troisième fois la Beach Feeling en Valais. Faire du wakeboard sur le lac de montagne avec des drinks cool et des hots tunes, c'est le programme de la journée au Schali Lago de Täsch. Après tout, l'action et les sensations fortes font tout autant partie du bien-être que le calme et la contemplation. Élargir son horizon, découvrir l'inconnu et tester ses propres limites – découvrir l'été dans l'esprit du statement du CERVO:

*Beyond Exploring.*



C E R V O

### **Retraite Mountain Ashram cet été**

- 7 nuits en chambre double Nomad 4\* ou Alpinist 5\* pour 1 ou 2 personnes
- Petit-déjeuner détox spécial et petit-déjeuner buffet au restaurant Bazaar sur demande.
- Lunch au restaurant Bazaar ou déjeuner à emporter pour les randonnées.
- Chaque soir, un dîner détox spécial en fonction de ton type de Dosha.
- Un soin oriental de 45 minutes (Champissage, Abhyanga ou Shirodara) par personne
- Utilisation gratuite de l'ensemble du Mountain Ashram Spa pendant toute la durée du séjour, pendant les créneaux horaires réservés.
- Début de la retraite les lundis et jeudis à 15h30. Enregistrement à partir de 16h00.
- Programme de 7 jours : yoga, méditation, cérémonies et bien plus encore.
- Entretien préparatoire et questionnaire avant l'arrivée pour déterminer le dosha.
- Nettoyage des chambres en milieu de semaine (pas de nettoyage quotidien ni de couverture)

#### *Prix et disponibilité*

La retraite doit être réservée au moins 7 jours à l'avance avec une arrivée le lundi ou le jeudi. Du 8 juillet au 18 octobre 2021, sous réserve de disponibilité. Des retraites auront également lieu en hiver.

Pour d'autres informations: [www.cervo.swiss](http://www.cervo.swiss)

*8 juillet au 19 septembre 2021*

*Nomad – 4\**

CHF 5'200.00 pour 7 nuits pour 1 personne par chambre - Prix incl. TVA, excl. taxe de séjour  
CHF 8'200.00 pour 7 nuits pour 2 personnes par chambre - Prix incl. TVA, excl. taxe de séjour

*Alpinist – 5\**

CHF 5'800.00 pour 7 nuits pour 1 personne par chambre - Prix incl. TVA, excl. taxe de séjour  
CHF 8'800.00 pour 7 nuits pour 2 personnes par chambre - Prix incl. TVA, excl. taxe de séjour

*20 septembre au 18 octobre 2021*

*Nomad – 4\**

CHF 4'800.00 pour 7 nuits pour 1 personne par chambre - Prix incl. TVA, excl. taxe de séjour  
CHF 7'800.00 pour 7 nuits pour 2 personnes par chambre - Prix incl. TVA, excl. taxe de séjour



### **À propos du CERVO Mountain Resort**

Situé au-dessus du centre du village de Zermatt, le CERVO Mountain Resort a ouvert en novembre 2020 après d'importants travaux de rénovation et de construction. La vue spectaculaire sur le Cervin au-dessus du village accompagne les hôtes tout au long de leur séjour - que ce soit depuis les 54 chambres et suites réparties dans sept des neuf lodges, depuis l'Onsen du Mountain Ashram Spa ou pendant l'après-ski sur les terrasses. La sensation de vie du CERVO peut être vécue et ressentie dans tout le complexe. Elle repose sur les principes d'une approche consciente et respectueuse de l'environnement, de l'appréciation de la patrie avec ses traditions et ses valeurs, et de l'inspiration du monde entier. L'intérieur, conçu par les architectes d'intérieur de Dreimeta, en est le reflet avec les matériaux et les couleurs naturelles des montagnes environnantes et les douces influences des voyages autour du globe. Avec ses trois concepts de lodges, le CERVO prend en compte l'actualité du tourisme. Qu'elles soient luxueuses et décontractées, alpines et élégantes ou modernes et fonctionnelles – les chambres et les suites sont tout aussi variées que les offres et les services. Selon la saison et les besoins personnels, ceux-ci sont conçus de manière flexible. Le nouveau Mountain Ashram Spa combine le meilleur des traditions internationales de bien-être : Des séances de méditation et de coaching, des applications de soins exquis, le bain de vapeur aux herbes locales et le Onsen avec une vue à couper le souffle sur le Cervin. Dans les trois restaurants Madre Nostra, Bazaar et Ferdinand, l'accent est mis sur les créations locales de saison enrichies de saveurs d'ici et d'ailleurs. Faire la fête aura lieu soit dans le Grapes & Juniper Bar dissimulé, soit directement au bout des pistes avec un après-ski sur la terrasse pour un line-up soigneusement organisé. Le complexe comprend également l'Overlook Lodge pour des vacances décontractées dans un appartement, The Flat, l'appartement de vacances en plein milieu des événements de Zermatt ainsi que le Schali Lago, le hotspot d'été sur le lac Schali avec une installation de wakeboard et un bar avec les classiques du CERVO au menu.

Plus d'informations sous: [www.cervo.swiss](http://www.cervo.swiss)

#### **CERVO Mountain Resort**

Riedweg 156  
3920 Zermatt

Téléphone: 0041 27 968 12 12

E-mail: [beyond@cervo.swiss](mailto:beyond@cervo.swiss)

#### **Service de presse et images:**

Faulhaber Marketing Services  
Landstrasse 43a  
8450 Andelfingen  
Suisse

Marie-Louise Emch

Téléphone: 0041 44 500 21 98

E-mail: [mle@faulhaber-marketing.ch](mailto:mle@faulhaber-marketing.ch)