

TRAVEL & SPA

M A G A Z I N E

#17 SPRING 2023

€ 10 | SPRING ISSUE 22-23
YEAR 5 #17 - ITA/ENG
travellandspa.it

ITALIAN
ENGLISH
.....
ITALIANO
INGLESE



S P R I N G Getaways

ITALIA • MALDIVE • SVIZZERA • FRANCIA • COSTA RICA
BAHAMAS • MAROCCO • USA • UK • SUD AFRICA





Sul lago di Ginevra la Clinica del Benessere e di lunga vita

di *Serena Roberti*

Una luxury destination leggendaria che, dagli anni '30, conduce i propri ospiti in un viaggio olistico di crescita personale attraverso la cura di corpo e mente. Clinique La Prairie è un riferimento assoluto per la medicina preventiva e gli studi sulla longevità e i suoi programmi trasformativi sono famosi in tutto il mondo. Abbiamo provato per voi un concentrato del Detox Reset, il percorso perfetto per eliminare le tossine fisiche e mentali, lasciando spazio a una vitalità nuova.



La piscina Award-Winning di Clinique La Prairie gode di una magnifica vista sulle montagne e sul lago di Ginevra

Clinique La Prairie's Award-Winning pool enjoys magnificent views of the mountains and Lake Geneva



Simone Gibertoni *Clinique La Prairie*

Ceo di Clinique La Prairie, **Simone Gibertoni** guida lo sviluppo internazionale e la sua strategia di diversificazione, con l'obiettivo di creare un player globale con la missione di aiutare le persone a vivere una vita migliore, più lunga e più sana.

Clinique La Prairie

M O N T R E U X

Sebbene all'estero siano molto richieste e frequentate, di cliniche di bellezza con una vera e propria impostazione medicale in Italia non ce ne sono. Siamo sì il Paese del bon vivre e dei retreat per eccellenza, il Paese dove chiunque viene per rigenerarsi, ma forse ancora ci manca il piglio scientifico necessario per prendersi cura della persona a 360°, a partire dallo

Although they are in high demand and frequented abroad, of beauty clinics with a real medical approach in Italy there are none.

Yes, we are the country of bon vivre and retreats par excellence, the country where anyone comes to regenerate, but perhaps we still lack the scientific flair necessary to take care of the person at 360°, starting with the state of health.

A legendary luxury destination that, since the 1930s, has been taking guests on a holistic journey of personal growth through mind-body care. Clinique La Prairie is an absolute benchmark for preventive medicine and longevity studies, and its transformative programs are world-renowned. We tried for you a concentrate of the Detox Reset, the perfect pathway to eliminate physical and mental toxins, making way for new vitality.

On the lake of Geneva the Wellness and Long Life Clinic





Holistic Health è la sofisticata collezione di luxury longevity supplements e health routines basata sull'esclusivo Holistic Complex con l'obiettivo di incapsulare l'eccellenza e l'expertise medica di Clinique La Prairie per l'utilizzo nella routine quotidiana.

Holistic Health is the sophisticated collection of luxury longevity supplements and health routines based on the exclusive Holistic Complex with the goal of encapsulating Clinique La Prairie's medical excellence and expertise for use in daily routines.

Gli esperti di Clinique La Prairie aiutano a ripristinare l'equilibrio tra corpo e mente e a porre rimedio a un'ampia gamma di problematiche come ansia, insonnia, disintossicazione, aumento di peso, dolore e altro ancora.



Clinique La Prairie experts help restore the balance between body and mind and remedy a wide range of issues such as anxiety, insomnia, detoxification, weight gain, pain, and more.

ALEX PITTET



stato di salute. La soluzione è a portata di treno: a sole tre ore da Milano, sulla collina della deliziosa cittadina di Montreux sulle rive del lago di Ginevra sorge quello che è considerato il tempio del wellness, nonché riferimento assoluto nell'ambito della medicina preventiva. Ad aprirci le porte del benessere è la celebre **Clinique La Prairie**, fondata nel 1931 dal professor Niehans, pioniera nello sviluppo della terapia cellulare. Un luogo leggendario che, negli anni, ha accolto personalità internazionali di ogni tipo desiderose di scoprire l'arte dell' 'unlock the secret of living' ossia il segreto per una vita più lunga, più sana e più felice. Sì, perché qui si viene per rimettersi in forma ma non solo: l'obiettivo è quello di controllare e migliorare gli stati iniziali di salute e benessere intervenendo con i migliori mezzi a disposizione, ma anche di instaurare nuove abitudini per innalzare il livello della qualità di vita.

The solution is just a train ride away: just three hours from Milan, on the hillside of the delightful town of Montreux on the shores of Lake Geneva stands what is considered the temple of wellness, as well as an absolute reference in the field of preventive medicine. Opening its doors to wellness is the famous Clinique La Prairie, founded in 1931 by Professor Niehans, a pioneer in the development of cell therapy. A legendary place that, over the years, has welcomed international personalities of all kinds eager to discover the art of 'unlocking the secret of living' that is, the secret to a longer, healthier and happier life. Yes, because people come here to get in shape but not only: the goal is to control and improve the initial states of health and well-being by intervening with the best means available, but also to establish new habits to raise the level of quality of life.



La Clinica si trova a Montreux, sulle affascinanti rive del lago Lemano, incorniciata in un paesaggio incantato. Gli ospiti dei programmi salute e benessere soggiornano in una delle 38 camere e suite situate nei tre edifici principali, intorno a un suggestivo giardino.

I quattro pilastri

The four pillars

Prima di affidarmi alle cure esperte del centro, **Simone Gibertoni**, ceo di Clinique La Prairie mi spiega come la philosophy si fondi su quattro pilastri: **Medical Care, Nutrition, Wellbeing e Movement**. “L’approccio olistico è alla base di qualsiasi nostro programma. L’aspetto medicale è imprescindibile: tutti i programmi di una settimana iniziano con una visita medica e con la consulenza bespoke di un medico che monitora il percorso di ogni cliente per tutto il periodo di soggiorno. L’aspetto nutrizionale è altrettanto fondamentale: per i nostri ospiti personalizziamo diete anti-infiammatorie fatte di alimenti sani e di origine prevalentemente vegetale. Il Wellbeing è necessario per rinnovare l’energia e stimolare il cervello alla concentrazione e alla positività attraverso terapie specifiche e attività come la meditazione trascendentale. Infine, lo sport: mantenersi in movimento riduce i livelli di stress e aumenta la vitalità”. Ecco, è proprio il discorso sulla vitalità a incuriosirmi: la clinica è uno dei centri più famosi al mondo per i suoi studi sulla longevità e il programma **Revitalisation Pre-**

Before entrusting me to the center’s expert care, Simone Gibertoni, ceo of Clinique La Prairie explains how the philosophy is based on four pillars: Medical Care, Nutrition, Wellbeing and Movement. “The holistic approach is the foundation of any of our programs.

The medical aspect is inescapable: all week-long programs begin with a medical examination and bespoke consultation by a doctor who monitors each client’s journey throughout their stay. The nutritional aspect is equally fundamental: for our guests we customize anti-inflammatory diets made up of healthy foods of mostly plant origin. Wellbeing is necessary to renew energy and stimulate the brain to focus and positivity through specific therapies and activities such as transcendental meditation. Finally, sports: keeping moving reduces stress levels and increases vitality.” Here, it is the talk about vitality that intrigues me: the clinic is one of the most famous centers in the world for its longevity studies and Revitalisation Premium program. “Through the use of the world’s most advanced technologies, the most sophisticated therapies and treatments, and the nutrigenomic supplements we formulate Holistic Health, we are able to offer those who come to La Clinique La Prairie a life changing experience that

Leader nella longevità da oltre 90 anni, Clinique La Prairie si distingue per un innovativo approccio olistico basato su quattro pilastri core alla base della propria filosofia e posizionamento: Medical Care, Nutrition, Wellbeing e Movement.

A leader in longevity for more than 90 years, Clinique La Prairie is distinguished by an innovative holistic approach based on four core pillars underlying its philosophy and positioning: Medical Care, Nutrition, Wellbeing and Movement.



mium. “Grazie all’utilizzo delle tecnologie più evolute al mondo, delle terapie e dei trattamenti più sofisticati e degli integratori nutrigenomici da noi formulati **Holistic Health**, siamo in grado di offrire a chi viene a La Clinique La Prairie un’esperienza life changing che punta a migliorare lo stile di vita e combattere gli effetti dell’invecchiamento a 360°”.



DAVID ALESSANDRIA / JEAN-PIERRE MICHEL

Detox Reset, il journey provato per voi

Detox Reset, the journey tested for you

Il programma che ho testato, il Detox Reset, è l’ideale come primo step per approcciare il mondo di Clinique La Prairie valutando su di sé i risultati ottenuti in pochi giorni. Io l’ho concentrato in 4 giorni e 3 notti, ma la durata standard è 5 giorni e 4 notti. Si tratta di un percorso olistico per corpo e mente creato per staccare dal mondo, ricaricare le pile e disintossicarsi stimolando il corpo con un boost di alimentazione sana, sport e trattamenti mirati sulla persona. Un viaggio trasformativo di crescita interiore e benessere per chi desidera rimettersi in pista

con uno stile di vita più sano, anche se si ha poco tempo a disposizione.

Purificarsi e resettare le abitudini alimentari.

Detox Reset riequilibra l’omeostasi del corpo, lo purifica dalle tossine e, aspetto peculiare, attiva la capacità di autoguarigione. Dopo un incontro con la nutrizionista e un’analisi sui metalli pesanti presenti nel mio corpo, mi è stato stilato un piano nutrizionale personalizzato compreso di infusi di erbe giornalieri, supplementi **Holistic Health Purity** formulati ad hoc per purificare il fegato

(da proseguire a casa, ndr) e persino un’acqua particolare a pranzo e cena, l’Hydrogen Water, antiossidante, antinfiammatoria e neuroprotettiva. Mi sento di fare una menzione particolare per il food: lo chef David Alessandria crea menù davvero sorprendenti. Accantonate, quindi, la triste immagine del detox con sedano e cetrioli: qui si mangia... e si mangia incredibilmente bene, senza patire la fame. Qualche esempio di piatto che ho amato? Il minestrone thai, il flan di soia con mandorle satay, riso selvaggio e broccoletti o, ancora, il granchio con radicchio di

aims to improve lifestyle and combat the effects of aging across the board.”
The program I tested, the Detox Reset, is ideal as a first step to approach the world of Clinique La Prairie by evaluating on yourself the results obtained in a few days. I concentrated it into 4 days and 3 nights, but the standard duration is 5 days and 4 nights. It is a holistic body and mind journey created to disconnect from the world, recharge the batteries and detoxify by stimulating the body with a boost of healthy eating, sports and treatments targeted on the person. A transformative journey of inner growth and wellness for those who want to get back on track with a healthier lifestyle, even if you are short on time.

Purify and reset eating habits

Detox Reset rebalances the body’s homeostasis, cleanses it of toxins and, peculiarly, activates the body’s ability to heal itself.

After a meeting with the nutritionist and an analysis of the heavy metals in my body, a personalized nutritional plan was drawn up for me including daily herbal infusions, specially formulated Holistic Health Purity supplements to cleanse the liver (to be continued at home, ed.) and even a special water at lunch and dinner, Hydrogen Water, which is antioxidant, anti-inflammatory and neuroprotective. I feel like making special mention of the food: chef David Alessandria creates truly amazing menus. So put aside, then, the sad image of the celery and cucumber detox: here you eat and eat incredibly well without going hungry. Some examples of dishes I loved? Thai soup, soy flan with satay almonds, wild rice and broccoli, or, again, crab with Treviso radicchio and quinoa. Rounding out my journey is a series of meetings to



Lo chef David Alessandria crea menù gustosi che appagano vista e palato, per un’alimentazione sana e ricca di superfood.

Chef David Alessandria creates tasty menus that please the eye and the palate for healthy, superfood-rich food.



DAVID ALESSANDRIA / JEAN-PIERRE MICHEL



La spa della Clinique La Prairie è una vera oasi di pace che offre una vasta gamma di trattamenti esclusivi per migliorare e rigenerare la bellezza interiore ed esteriore.

Clinique La Prairie's spa is a true oasis of peace offering a wide range of exclusive treatments to enhance and regenerate inner and outer beauty.

Treviso e quinoa. A completare il mio percorso, una serie di incontri per imparare a nutrirmi bene anche a casa, con approfondimenti sulle spezie e sui superfood antiossidanti.

Prendersi cura del corpo

Durante il mio soggiorno ho integrato il detox alimentare con trattamenti mirati, tra cui due sessioni di crioterapia per accelerare il metabolismo e una sessione di infraterapia per purificarmi dalle tossine attraverso il calore degli infrarossi. Non potevano mancare i trattamenti beauty: un massaggio viso Skin Detox Signature purificante e liftante e un massaggio corpo pensato su misura per me, con effetto drenante e rilassante. Per riattivare l'energia, inoltre, ho fissato un appuntamento con il personal trainer in palestra e ho nuotato nella piscina interna pluripremiata della clinica con vista sulle montagne e sul lago di Ginevra.

Prendersi cura della mente

Uno dei trattamenti più intensi che ho testato è stato lo Shirodhara, un percorso multisensoriale con idroterapia a contrasto - hot shower e cold shower -, massaggio

learn how to nourish myself well at home as well, with insights on spices and antioxidant superfoods.

Taking care of the body

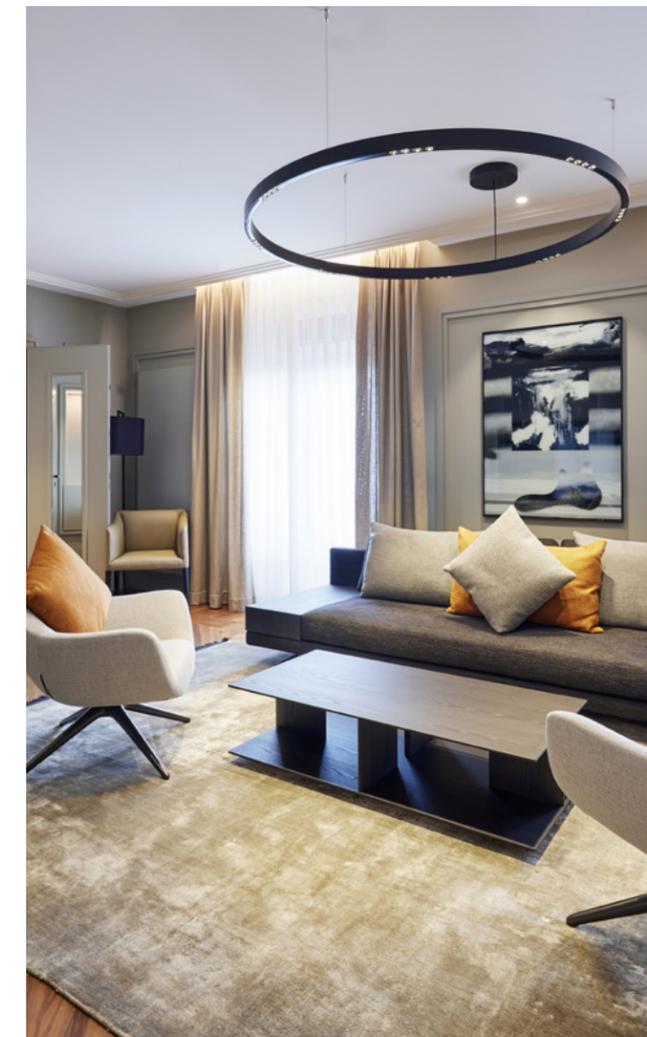
During my stay, I supplemented the food detox with targeted treatments, including two cryotherapy sessions to speed up metabolism and an infratherapy session to cleanse myself of toxins through infrared heat.

There was no shortage of beauty treatments: a Skin Detox Signature purifying and lifting facial massage and a body massage tailored to me with a draining and relaxing effect. To reactivate energy, I also scheduled an appointment with the personal trainer at the gym and swam in the clinic's award-winning indoor pool overlooking the mountains and Lake Geneva.

Taking care of the mind

One of the most intense treatments I tested was the Shirodhara, a multi-sensory journey with contrasting hydrotherapy - hot shower and cold shower -, massage and sound and meditation session. The goal is to move the three fluids of which our bodies are composed: blood, lymph, and cerebrospinal fluid to regenerate body and mind. The timing of the massage is inspired by the Ayurvedic tradition: I am stretched out on a couch and warm oil is slowly dripped into the center of my forehead, at

what is called 'the third eye' in the East. You then enter a state of deep relaxation guided by sound and vibration, a kind of meditation that relaxes the nervous system, drives away stress and negative thoughts, and helps you focus on the 'here and now'. Apparently it is also very useful for working through past traumas and relieving oneself of overly cumbersome emotional baggage.





Guests in the health and wellness programs stay in one of 38 rooms and suites located in the three main buildings around an attractive garden.

e seduta di suono e meditazione. L'obiettivo è smuovere i tre liquidi di cui è composto il nostro corpo: sangue, linfa, e cefalo-rachidiano per rigenerare corpo e mente. Il momento del massaggio si ispira alla tradizione ayurvedica: vengo distesa su un lettino e dell'olio caldo viene fatto colare lentamente al centro della mia fronte, in corrispondenza di quello che in Oriente

viene definito 'il terzo occhio'. Si entra così in uno stato di rilassamento profondo guidato dal suono e dalle vibrazioni, una sorta di meditazione che rilassa il sistema nervoso, allontana stress e pensieri negativi e aiuta a concentrarsi sul 'qui e ora'. Pare sia molto utile anche per lavorare sui traumi passati e alleggerirsi dei bagagli emotivi troppo ingombranti.

Who wants to live forever

È la canzone dei Queen a fare da colonna sonora al mio ritorno a casa. Non è un caso: Freddie Mercury aveva un legame speciale con la cittadina di Montreux, dove decise di ritirarsi durante i suoi ultimi anni. A ricordarlo, in centro al paese, c'è una statua in bronzo meta tutt'oggi di visite e pellegrinaggi. "Chi vuole vivere per sempre?" si chiede Freddie. Benché non sia quello il nostro destino, oggi le aspettative di vita si sono allungate in modo significativo. E prenderci cura di noi stessi, della nostra salute, del nostro benessere fisico e della nostra mente diventa una priorità per vivere una vita più sana e più felice.

It is this Queen song that is the soundtrack to my homecoming. This is no accident: Freddie Mercury had a special bond with the small town of Montreux, where he decided to retire during his final years. To remind him, there is a bronze statue in the center of the town that is still a destination for visits and pilgrimages. "Who wants to live forever?" Freddie asks himself. Although that is not our destiny, life expectancy today has lengthened significantly. And taking care of ourselves, our health, our physical well-being and our minds becomes a priority to live healthier and happier lives.



Wellness goes beyond borders

Clinique La Prairie has gone beyond national borders to take its legendary wellness concept around the world. How? First and foremost with Longevity Hubs, facilities-to date in strategic areas such as Madrid, Doha, and Bangkok-where many of the programs of are replicated to maintain a close connection with customers around the world. In addition, news is recent of a partnership with Red Sea Global, a company promoting the world's most ambitious regenerative tourism projects. In the pipeline is the construction of a 36,115-square-meter spa within Amaala, the highly exclusive resort on the northwest coast of Saudi Arabia. Finally, an opening is planned for this year in Anji, Cbina, in partnership with Sunjoy Group. The new Clinique La Prairie Health Resort will be about 180 kilometers from Sbangbai West in a secluded oasis of tranquil waters and breathtaking mountains, with views extending over a serene lake, reminiscent of the setting of Lake Geneva.



Tra i progetti in progress, la costruzione di un centro benessere di 36.115 mq all'interno di Amaala, l'esclusivissimo resort sulla costa nord- occidentale dell'Arabia Saudita.

Projects in progress include the construction of a 36,115-square-meter spa within Amaala, the highly exclusive resort on the northwest coast of Saudi Arabia.



Il benessere va oltreconfine

*Clinique La Prairie è uscita dai confini nazionali per portare il suo leggendario concetto di benessere in tutto il mondo. Come? In primis con i **Longevity Hub**, delle strutture - a oggi in zone strategiche come Madrid, Doha e Bangkok - dove vengono riproposti molti dei programmi di cura per mantenere una connessione stretta con i clienti nel mondo. Inoltre, è recente la notizia della partnership con **Red Sea Global**, azienda promotrice dei più ambiziosi progetti di turismo rigenerativo al mondo. In fieri, la costruzione di un centro benessere di 36.115 mq all'interno di **Amaala**, l'esclusivissimo resort sulla costa nord- occidentale dell'Arabia Saudita. Infine, è prevista per quest'anno un'apertura ad **Anji**, in Cina, in partnership con **Sunjoy Group**. Il nuovo **Clinique La Prairie Health Resort** sarà a circa 180 km da Shanghai West in un'oasi appartata di acque tranquille e montagne mozzafiato, con viste che si estendono su un lago sereno, che ricorda la cornice del Lago di Ginevra.*

T&S

