



Six Senses présente Female Wellness Programs

Conçu en partenariat avec le Dr Mindy Pelz*, grande défenseuse de la santé féminine. Six Senses dévoile un programme pionnier dédié au bien-être des femmes.



Les programmes Female Wellness sont le dernier exemple en date de la philosophie de bien-être intégré de Six Senses. Axés sur la périménopause, la ménopause et le bien-être féminin global, chaque séjour personnalisé de 3, 5 ou 7 jours est conçu pour permettre aux femmes d'acquérir les connaissances et les outils nécessaires afin de maintenir l'équilibre hormonal et métabolique pendant les périodes de transition et leur cycle mensuel.

Dans l'espace et le calme des propriétés Six Senses, loin des exigences et des distractions de la vie quotidienne, les hôtes sont invitées à explorer la connexion, la science et la sagesse du corps féminin. Le programme comprend un soutien sur les cycles hormonaux féminins, le jeûne, la science et la mesure de la glycémie, les changements de composition corporelle et la santé sexuelle.

Chaque participante réalise un diagnostic de bien-être non invasif afin d'évaluer les principaux marqueurs biométriques. Suite au diagnostic, une surveillance continue du glucose (CGM) est effectuée tout au long du programme pour suivre les niveaux de sucre dans le sang, en harmonie avec le cycle hormonal de l'invitée et les principes du jeûne. Les programmes *Female Wellness* sont actuellement disponibles dans cinq établissements du groupe et seront étendus à d'autres propriétés Six Senses dans les mois à venir.

Anna Bjurstam, pionnière du bien-être à Six Senses, déclare : « Les femmes ont un pouvoir immense en elles-mêmes. Les retraites Female Wellness Six Senses sont conçues pour fournir aux hôtes les outils et les techniques qui leur permettront de se réapproprier les rythmes naturels de leur corps en période de changement. Les programmes proposent un accompagnement de quelques jours, voire d'une semaine entière, afin de permettre aux femmes d'introduire ces principes dans leur mode de vie.

Il s'agit de libérer le potentiel inexploité qui est en nous pour permettre aux femmes de s'épanouir, quel que soit leur cycle ou leur stade de vie. Se mettre à l'écoute du langage du corps et adapter les comportements alimentaires et les habitudes de mouvement peut aider les femmes à surmonter les symptômes de la ménopause tels que les sautes d'humeur, les problèmes de poids et le brouillard cérébral. Le Dr Mindy est une véritable source de savoir sur la santé féminine. En travaillant ensemble, nous espérons apporter notre expertise commune à de plus en plus de femmes dans le monde. D'autant plus que les données montrent que les informations sur la ménopause ne parviennent pas aux femmes ».

Le World Economic Forum reconnaît l'écart de santé entre les sexes, l'un des principaux enjeux étant le manque de données persistantes sur les hormones et la santé féminine, ainsi que l'absence de données accessibles aux femmes. Les programmes Female Wellness de Six Senses visent à informer et à autonomiser les femmes, en se concentrant spécifiquement sur des sujets clés tels que la nutrition, le mouvement, le sommeil, le stress, l'état d'esprit et le mode de vie. Guidés par la mission de Six Senses, qui consiste à aider les invitées à se reconnecter avec elles-mêmes, les autres et le monde qui



les entoure, les programmes de bien-être féminin invitent les femmes à écouter ce que leur corps leur dit. Ils s'appuient sur les connaissances du Dr Mindy Pelz, auteure à succès et défenseure des approches de bien-être holistique.

Le Dr Mindy Pelz déclare : « Tout ce que je fais vise à redonner aux femmes le pouvoir sur leur santé. Il existe des outils qui changent la vie, mais qui sont largement sous-utilisés. Souvent, nous prenons notre bien-être pour acquis jusqu'à ce que nous nous retrouvions dans un état d'inconfort ou de déséquilibre, comme lorsque nous approchons de la ménopause ou que nous la traversons. Lorsque nous remettons nos corps en harmonie avec notre propre biologie, nous pouvons débloquent tout ce dont notre corps est capable. C'est un véritable plaisir de pouvoir travailler avec Six Senses pour aider les femmes à renforcer leur confiance et leur vision pendant cette période de vie tumultueuse. Il s'agit de permettre aux femmes de s'épanouir, pas seulement de survivre ».

Les praticiens du bien-être intégré de chaque Six Senses élaborent un programme unique pour chaque cliente, sur la base d'un bilan de bien-être effectué au début du séjour. Une combinaison de traitements, de thérapies et d'activités holistiques, ainsi qu'une inspiration locale, vise ensuite à détendre le système nerveux et à soutenir l'augmentation de l'ocytocine stimulée par le jeûne.

Les programmes adoptent l'approche high-tech, high-touch de Six Senses en matière de bien-être, avec les principes « Sleep with Six Senses » et « Eat with Six Senses » intégrés à l'expérience. Chaque chambre est optimisée pour le sommeil, des matelas faits main par Naturalmat au menu d'oreillers bio et à la literie. Un traqueur de sommeil ou une bague de suivi du sommeil peut être mis à disposition gratuitement pour mesurer une large gamme de paramètres tout au long du programme. Les résultats sont analysés lors d'un bilan de sommeil afin d'identifier les ajustements nécessaires pour la nuit suivante.

En accord avec les enseignements du Dr Mindy, les hôtes suivront un programme de jeûne synchronisé avec leur cycle. Celles qui participent à un programme lié à la ménopause ou à la périménopause alterneront entre jeûne, cétose et aliments stimulant les hormones, en mettant l'accent sur les glucides et les fibres saines. Tous les aliments suivent les trois principes du « Eat with Six Senses » : ingrédients naturels, locaux et durables, et la philosophie du « less is more ». Cette approche – où la nourriture est aussi nutritive que délicieuse – permet aux invitées de savourer des repas et des boissons qui les laissent en meilleure forme qu'elles ne l'étaient à leur arrivée. Les menus adoptent une approche plus simple et épurée, axée sur la qualité, l'équilibre et des aliments entiers frais préparés à partir de produits bruts. Les produits sont pour la plupart cultivés dans les jardins biologiques et les champignonnières des établissements Six Senses et, dans certaines destinations, les œufs et le lait proviennent de fermes situées sur place.

Le programme de trois jours pose les bases de la santé hormonale et métabolique. Le programme de cinq jours permet d'approfondir les facteurs essentiels qui influencent l'équilibre hormonal, l'humeur, l'appétit, le sommeil, le poids et la clarté mentale. Le programme de sept jours établit des liens durables entre le jeûne, l'alimentation, l'exercice, le soin de soi et l'équilibre hormonal, avec une attention particulière portée à la gestion du poids, la flexibilité métabolique et les principes de détoxification. L'objectif est de soutenir la santé hormonale à long terme et d'améliorer le bien-être général, même après le retour à la maison.

Il y a plusieurs vidéos à regarder, enregistrées par le Dr Mindy Pelz, qui présentent l'approche et les outils, le rythme des cycles menstruels et hormonaux, ainsi que la manière dont l'exercice et le jeûne doivent s'adapter à ce rythme. Elles expliquent également l'impact du jeûne sur les hormones sexuelles, la fertilité, les transitions clés pendant la ménopause, l'importance de la tenue d'un journal, la réparation du microbiome et les changements essentiels de mode de vie à adopter après 40 ans. Les femmes peuvent continuer leur chemin vers un bien-être amélioré après leur départ en rejoignant le forum de la Reset Academy de Mindy.

Six Senses lancera les programmes Female Wellness dans cinq établissements cette année : Six Senses Douro Valley, Six Senses Rome, Six Senses Kanuhura, Six Senses Ninh Van Bay et Six Senses Crans-Montana, avec l'intention de les étendre à toutes les propriétés Six Senses par la suite. Ces programmes seront disponibles toute l'année et peuvent être suivis en tant que voyageuse solo ou dans le cadre d'un voyage en groupe ou en famille. Pour plus d'informations, visitez le site web de Six Senses [ici](#).



**Le Dr Mindy Pelz est leadeuse dans la défense de la santé des femmes et une auteure à succès. Titulaire d'un doctorat en chiropraxie, elle se concentre sur des approches de bien-être holistique.*

World Economic Forum, Octobre 2024: [Le décalage entre la santé des femmes et celle des hommes : 6 pathologies qui mettent en évidence l'inégalité entre les sexes dans le domaine des soins de santé](#)

Visuels HD :

<https://ihg.sharepoint.com/:f/s/MasterbrandStrategyBrandAwareness/EvG67412SAxApRcevNWLv9gBegvOrv45yPHgSau0YnA3IA?e=Uny3yF>

À propos de Six Senses

Six Senses, faisant partie du portefeuille de luxe et de style de vie d'IHG Hotels & Resorts, exploite 27 hôtels et resorts dans 21 pays et a signé 43 autres propriétés pour le développement futur.

Six Senses se positionne en tant qu'acteur du changement et reste résolument engagé en matière de communauté, de durabilité, d'hospitalité émotionnelle, de bien-être et d'expériences sur mesure. Que ce soit un hôtel d'exception sur une île, une retraite en montagne ou un hôtel urbain, la vision demeure la même : réveiller les sens des voyageurs pour qu'ils trouvent le sens profond de leurs déplacements et se reconnectent finalement avec eux-mêmes, les autres et le monde qui les entoure.

Les résidences Six Senses offrent toutes les commodités uniques d'un complexe hôtelier tout en conservant l'intimité et les touches personnelles d'une villa ou d'un appartement privé magnifiquement aménagé. Chaque résidence est un investissement à long terme qui s'apprécie et qui sera chéri par les générations à venir, avec des avantages immédiats et un statut exclusif dans d'autres établissements à travers le monde.

Les spas Six Senses guident les clients sur leur chemin personnel vers le bien-être dans tous les établissements ainsi que dans une poignée de spas autonomes. L'approche high-tech et high-touch va au-delà des traitements de beauté ordinaires pour offrir un bien-être holistique, une médecine intégrative et la longévité.

À propos d'IHG

IHG Hotels & Resorts est une entreprise hôtelière mondiale dont l'objectif est d'offrir une véritable hospitalité à ses visiteurs.

Avec une famille de 19 marques hôtelières et IHG One Rewards, l'un des plus grands programmes de fidélisation hôtelière au monde, IHG compte plus de 6 500 hôtels ouverts dans plus de 100 pays, et un pipeline de développement de plus de 2 200 propriétés.

InterContinental Hotels Group PLC est la société holding du groupe. Elle est enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles. Environ 375 000 personnes travaillent dans les hôtels et les bureaux d'entreprise d'IHG dans le monde entier.