

PULLMAN HOTELS & RESORTS CONFIRME SON ATTACHEMENT AU BIEN-ÊTRE À TRAVERS LA PRATIQUE DU *BOOTCAMP*

La marque haut de gamme poursuit le développement de son programme Pullman Wellness à travers le *Bootcamp*, permettant ainsi aux voyageurs de continuer à prendre soin d'eux durant leurs séjours. L'initiative a été développée en collaboration avec la wellness coach de la marque, Sarah Hoey.

LE *BOOTCAMP* : RENFORCEMENT DU PILIER *SPORT* CHEZ PULLMAN

À travers le *Bootcamp*, Pullman renforce son engagement en faveur du bien-être et plus précisément du **pilier *SPORT*** auquel la marque est particulièrement attachée.

La pratique du *Bootcamp*

Le *Bootcamp* vient de **l'entraînement militaire américain**. À l'origine, cette technique a été pensée pour renforcer les capacités physiques et mentales des soldats. Cela consiste en une **alternance d'exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire**, ce qui en fait un entraînement très intense et dynamique. Aujourd'hui, les camps d'entraînement sont très prisés par les personnes désireuses d'entretenir leur forme physique, tout en dépassant leurs limites.

Le *Bootcamp* chez Pullman

En tant que **coach de la US Navy et coach TRX**, Sarah Hoey intègre depuis déjà plusieurs années le *Bootcamp* dans sa routine sport. C'est donc tout naturellement qu'elle s'est inspirée de cette discipline bien-être pour développer le programme Pullman Wellness, et plus spécifiquement le pilier *SPORT*. Cette technique permet aux voyageurs des hôtels Pullman de **se dépasser** et de **prendre soin de leur corps**, même **en voyage**.

La marque Pullman a ainsi développé, en collaboration avec Sarah Hoey, **une série de quatre vidéos de sept minutes** chacune, **disponible sur YouTube et accessible à tous**. Chaque vidéo est dédiée à **un des quatre grands thèmes** relatifs au programme Pullman Wellness : **régénération, énergie, équilibre et détox**. Les hôtes ont ainsi la possibilité de visionner les vidéos dans leur chambre comme support d'entraînement, puis d'effectuer les exercices en intérieur ou en extérieur. Ces derniers peuvent s'entraîner de manière plus ou moins intensive et choisir de mettre en pratique chaque vidéo individuellement ou bien à la suite pour un entraînement physique complet d'une trentaine de minutes.

Pullman a également mis en place dans certains de ses établissements un parcours extérieur, le **Fit Trail**, développé par Sarah Hoey. Le Fit Trail propose au **minimum cinq stations de fitness** associées à des équipements de grande qualité disposant de signalétiques. Ce parcours est très prisé par les voyageurs souhaitant exercer le *Bootcamp* en extérieur car il sert de véritable support aux exercices. Le Fit Trail est actuellement mis à disposition des hôtes dans plusieurs

établissements : Pullman Timi Ama Sardegna, Pullman Marrakech Palmeraie Resort and Spa et Pullman Phuket Arcadia Naithon Beach.

LE PROGRAMME PULLMAN WELLNESS

Les quatre piliers du bien-être chez Pullman

Lancé en 2017, le programme **Pullman Wellness** repose sur quatre piliers universels du bien-être : l'**ALIMENTATION**, le **SPA**, le **SOMMEIL** et le **SPORT**. Chacun des quatre piliers permet des options de personnalisation en fonction de quatre thèmes : **régénération, énergie, équilibre et détox**.

Pour son pilier **ALIMENTATION**, Pullman propose un petit déjeuner, *Active Breakfast*, qui utilise des aliments de saison et propose des options sans produits laitiers, sans sucre ou encore sans gluten, pour satisfaire les besoins et les goûts de chacun.

Pour le **SPA**, différentes catégories de soins sont disponibles selon le moment de la journée : Soin de l'Aube pour se réveiller en douceur, du jour pour régénérer, du soir pour se relaxer.

Afin d'encourager un **SOMMEIL** plus réparateur, un guide d'étirements et d'exercices est proposé : une séance le matin afin de favoriser l'éveil du corps et des muscles, ainsi qu'une séance de relaxation le soir afin de relâcher les tensions accumulées au cours de la journée.

Concernant le **SPORT**, une série de vidéos de 7 minutes est disponible sur YouTube, permettant aux voyageurs de réaliser, selon le rythme souhaité, différents exercices de *Bootcamp*, de yoga et de fitness en chambre ou en extérieur. Un Fitness bag ainsi qu'un guide d'exercices de sport sont également mis à leur disposition.

Sarah Hoey : wellness coach pour la marque

Le programme Pullman Wellness a été développé en collaboration avec **Sarah Hoey, wellness coach pour la marque depuis 2014**. À l'origine coach personnel, modèle fitness et nutritionniste certifiée, Sarah Hoey est également influente dans le domaine du fitness en Californie du Sud. Elle a remporté de nombreuses victoires professionnelles et entraînements dans le monde entier et est passionnée par le partage de ses compétences et de ses connaissances. Son approche holistique de la forme physique et son goût pour la transmission font d'elle la candidate idéale pour représenter **le bien-être selon Pullman**.



Le programme Pullman Wellness a été conçu pour **aider les voyageurs à adopter un mode de vie plus sain**. En effet, la clientèle Pullman appartient à une génération de **voyageurs "nomades"**. Entrepreneurs et explorateurs hyper-connectés, leur vie est une **quête permanente d'équilibre entre productivité et bien-être personnel**, des attentes auxquelles le programme Pullman Wellness répond de façon toujours plus pointue en y apposant le regard expert de Sarah Hoey.

« *La mentalité des voyageurs a évolué, la génération Y veut mener une vie plus saine et se sentir mieux. Nous croyons que nous avons un rôle à jouer pour contribuer à une génération de voyageurs plus épanouie* », explique Sarah Hoey.

UN SUCCÈS EN 2018 QUI CONDUIT À UN DÉPLOIEMENT GLOBAL EN 2019

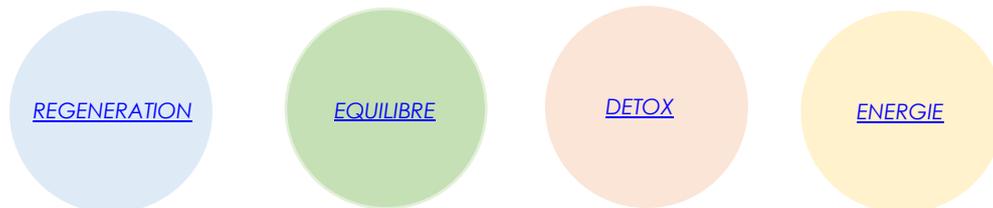
D'ici décembre 2018, le *Bootcamp* aura été **expérimenté dans douze destinations à travers le monde**, parmi lesquelles celles disposant du parcours de sport Fit Trail : Italie, Maroc et Thaïlande.

« Nous sommes fiers de continuer le déploiement du *Bootcamp* dans de nouvelles destinations, ainsi que dans de nouveaux établissements à travers le monde. Cela reflète l'engagement de la marque vis-à-vis du pilier *SPORT* et plus largement du programme *Pullman Wellness* », déclare Aldina Duarte Ramos, Directrice Bien-Être pour Pullman Hotels & Resorts.

Fort de son succès, cette pratique sera développée **plus largement dans le monde dès 2019**, notamment au Pullman Paris Centre-Bercy, au Pullman Luang Prabang, ainsi qu'au Pullman The Park Lane Hong Kong.

Suivez les hôtels et resorts Pullman sur les réseaux sociaux :
#pullmanlife #pullmanwellness #pullmanwellbeing #upyourgame

Suivez la série de vidéos de 7 minutes sur YouTube :



À propos de Pullman

Pullman Hotels & Resorts offre une expérience aussi haut de gamme que dynamique et totalement en phase avec l'esprit de son époque. Face au rythme effréné du monde d'aujourd'hui, Pullman place ses clients dans les meilleures dispositions, que ces derniers voyagent pour affaires ou loisirs, afin de leur permettre de réaliser des affaires sans difficulté, d'explorer leur destination, de faire du sport ou de tisser des liens, tant avec leur ville hôte qu'avec ses habitants. Fidèle à ses valeurs d'exploration, de confort et de rigueur qui l'ont conduit à devenir l'une des enseignes hôtelières pionnières il y a plus de 150 ans, Pullman compte aujourd'hui plus de 120 adresses à travers le monde, notamment le Pullman Paris Tour Eiffel, le Pullman Park Lane Hong Kong, le Pullman Shanghai South, le Pullman London St Pancras, ou encore le Pullman Sao Paulo Vila Olympia.

Pullman fait partie du groupe AccorHotels, un des leaders mondiaux dans le domaine du voyage et du lifestyle, qui propose aux voyageurs de bénéficier de la qualité de son accueil dans plus de 4 500 hôtels, resorts et résidences, mais aussi dans plus de 10 000 résidences privées d'exception dans le monde entier.

pullmanhotels.com | accorhotels.com

Contacts presse

AccorHotels

Line Crieloue
Responsable Relations Média, Marques Luxe
line.crieloue@accor.com
+33 1 45 38 18 11

Estelle Wimel
Chargée de Communication, Marques Luxe
estelle.wimel@accor.com
+33 1 45 38 18 29

Le Public Système PR

Pauline Potiron
Consultante Relations Médias Senior, Le Public Système PR
ppotiron@lepublicsysteme.fr
+33 1 41 34 21 48

Alexandre Le Moal
Consultant Relations Médias, Le Public Système PR
alemoal@lepublicsysteme.fr
+33 1 41 34 20 80