

COMUNICATO STAMPA

Marzo 2018

**ROSEWOOD LONDON PROPONE  
NUOVI FITNESS RETREATS PER IL 2018**

*Londra: la nuova meta per il benessere e il fitness con  
“The Jameson Retreat” alla Sense, a Rosewood spa*

Rosewood London ha nominato Personal Trainer ufficiale dell’hotel Harry Jameson, lifestyle coach d’élite, a partire da Febbraio 2018.

Nasce così una nuova meta per il benessere e il fitness in città: Harry Jameson porterà, infatti, a Rosewood London i *Jameson Retreat* - una nuova serie di allenamenti per tutto il 2018. Ottimizzando l’esercizio fisico individuale e promuovendo uno stile di vita più sano, questo programma altamente mirato è suddiviso in tre tappe, che combinano l’allenamento, i trattamenti e l’alimentazione, stabilendo così un nuovo approccio ai ritiri di benessere in città.

Guidato da Harry Jameson, Personal Trainer ed esperto di salute e fitness, *The Jameson Retreat* si differenzia dagli allenamenti oggi in voga, perché propone un ritorno ai valori fondamentali del fitness: semplicità ed energia.

Dopo aver lavorato con una clientela di alto profilo, oltre che con fisioterapisti e naturopati per oltre 10 anni, Harry è ora in grado di utilizzare queste conoscenze per garantire risultati ottimali ai suoi clienti. Accanto a lui, ci sarà una squadra selezionata di specialisti provenienti da tutto il mondo, esperti di molteplici metodi di allenamento individuale.

-segue-



Prima del ritiro, gli ospiti si sottopongono a una valutazione pre-trattamento, per definire il piano del programma personalizzato. L'analisi ha lo scopo di individuare eventuali problematiche attraverso test biometrici e fisiologici su tutto il corpo, che individuano carenze nutrizionali, problemi di sonno, stress e alimentazione che potrebbero impedire al corpo di raggiungere lo stato di salute ottimale. Ogni esame è eseguito su misura, per concentrarsi sulle esigenze specifiche di ogni ospite, fornendogli un'esperienza completamente pensata per lui.

Da quel momento, viene realizzato un programma personale che include:

- Sessioni giornaliere di allenamento individuale con il team di Jameson e con gli specialist di Yoga e Pilates;
- Fitness, yoga o lezioni di meditazione mattutine;
- Un piano alimentare salutare progettato da Jameson e creato in base alle esigenze individuali. Il piano include piatti approvati da Jameson e realizzati nella Mirror Room come *petto di pollo alla griglia biologico, melanzane, peperoni e peperoncini, carpaccio di capesante, melograno e cerfoglio*;
- Trattamenti rilassanti firmati Maison Caulières alla Sense, a Rosewood spa.

A differenza di altri ritiri, gli ospiti di *The Jameson Retreat* a Rosewood London potranno godersi, durante il loro soggiorno, panorami londinesi spettacolari. Harry condurrà gli ospiti lungo un percorso di jogging – progettato come l'allenamento perfetto per recuperare energia – che che passa per il London Bridge, le Houses of Parliament, il London Eye, la Somerset House e St Paul's, prima di tornare all'hotel e sentirsi più forti, tonici, meno stressati e pronti per affrontare la giornata nel migliore dei modi.

Dopo il ritiro, gli ospiti rimarranno in stretto contatto con l'allenatore assegnato, seguendo un pacchetto di allenamento "post-terapia" della durata di 5 settimane.

-segue-



Rosewood London propone nuovi Fitness Retreats per il 2018

Pagina 3

*I Jameson Retreats* si terranno a Rosewood London dal 13 al 15 Aprile; dal 10 al 12 Agosto e dal 23 al 25 Novembre 2018.

Di seguito un esempio di un programma giornaliero:

- 7:30 Meditazione mattutina, Pilates o sessione PT (personal training)
- 8:45 Colazione Jameson Retreat
- 11:30 Valutazione
- 15.00 Sessione pomeridiana con un esperto fitness di Jameson
- 18.30 Servizio in camera o cena anticipata alla Mirror Room

I risultati? Si otterrà non solo un fisico asciutto, tonico e forte ma anche livelli di fitness e resistenza senza precedenti.

Per *i Jameson Retreat* i prezzi partono dai £2,399 e includono il pernottamento a Rosewood London, tutti i pasti, sessioni di allenamento, valutazione iniziale e finale, e pacchetto post-terapia (uso singolo) e £1,999 a persona per uso doppio.

Oltre al ritiro, Harry è disponibile anche per lezioni individuali di PT (personal training) che possono includere boxe, yoga, stretching e allenamenti. Questa offerta esclusiva di fitness proposta da Rosewood London è stata creata su misura da Jameson per promuovere uno stato di salute migliore, aumentare l'energia e la serenità sin dall'inizio dell'allenamento.

-segue-



Rosewood London propone nuovi Fitness Retreats per il 2018

Pagina 4

#### Harry Jameson:

Harry è un personal trainer d'élite e un esperto di salute e fitness. Lavora principalmente nel centro di Londra, offrendo insieme al suo team il meglio in termini di personal training, forza, trattamenti e servizi di management sulla salute e gli stili di vita. Negli ultimi 10 anni Harry si è costruito un portfolio clienti notevole; e ha realizzato servizi di management sulla salute e gli stili di vita di altissimo livello, disponibili in tutto il Regno Unito e nel mondo. Grande sostenitore dell'allenamento congiunto della mente e del corpo per ottenere massimi risultati, Harry utilizza un approccio meticoloso per allenare i suoi clienti che sono basato su fondamenti psicologici scientifici ottenuti attraverso una laurea in psicologia e scienza dello sport, oltre che sulle sue ricerche personali. Inoltre la professionalità di Jameson è arricchita dalla collaborazione con partner selezionati e specializzati che si riuniscono per valutare, creare e migliorare i risultati che permettono di cambiare stile di vita.

#### About Rosewood London

Rosewood London, situato in una posizione centrale nel cuore di Londra su High Holborn e ospitato nella sede originaria della Pearl Assurance Company, è stato oggetto di una importante ristrutturazione dell'edificio del 1914 classificato Grade II. Connubio perfetto fra tradizione inglese e raffinatezza contemporanea, ha mantenuto le caratteristiche architettoniche della Belle Époque, che includono l'entrata originale al meraviglioso cortile e una imponente scala di marmo pavonazzetto, di ben sette piani.

L'hotel ha lo charme di una residenza londinese di gran classe e ospita 262 camere per gli ospiti e 44 suite compresa la Gran Manor House Wing, una esclusiva suite con 6 camere che ha il proprio indirizzo postale.

Lo studio Tony Chi e Associati ha realizzato gli interni delle aree aperte al pubblico tra cui 12 spazi dedicati agli eventi e la Mirror Room, che offre il tea delle 5 e una cucina elegante e innovativa. Lo studio Martin Brudnuzki ha progettato la Holborn Dining Room, che vanta una terrazza esterna e offre piatti classici inglesi con un twist, mentre lo Scarfes Bar serve innovativi cocktails e cibo indiano il tutto accompagnato da musica jazz dal vivo e da spettacoli di cabaret.

For more information: [rosewoodhotels.com/London](http://rosewoodhotels.com/London)

Connect with us: [facebook.com/RosewoodLondon](https://www.facebook.com/RosewoodLondon), Twitter @RosewoodLondon, Instagram @RosewoodLondon

###

#### Media Contact Italia

FCOMM via Pinamonte da Vimercate, 6 – 20121 Milano T. 02 36586889

Francesca Pelagotti tel. +39 366 7062302, [francescapelagotti@fcomm.it](mailto:francescapelagotti@fcomm.it);

Sonia Gambino tel. +39 342 0686448, [soniagambino@fcomm.it](mailto:soniagambino@fcomm.it);

Alessandro Gammaldi tel. +39 340 9629083; [alessandrogammaldi@fcomm.it](mailto:alessandrogammaldi@fcomm.it)

#### Media Contact:

Marie Le Vasseur

Telefono: +44 20 3747 8702

Email: [marie.levasseur@rosewoodhotels.com](mailto:marie.levasseur@rosewoodhotels.com)

