



**nescens<sup>+</sup>**  
swiss anti-aging science  
| SPA

La Réserve Genève - Hotel, Spa and Villa



Préserver son capital jeunesse :  
une science, un art de vivre  
*Maintaining youthfulness:  
a science, a way of life*

nescens<sup>®</sup>  
swiss anti-aging science  
| SPA

C'est un fait, notre espérance de vie ne cesse d'augmenter et nous aspirons tous à préserver le plus longtemps possible notre apparence, notre forme physique, notre capital jeunesse. Car vivre longtemps, c'est bien... à condition de pouvoir continuer à mener la vie que l'on aime.

C'est pourquoi le Spa Nescens s'appuie sur l'expertise scientifique et médicale de la marque Nescens issue du Centre de Prévention du Vieillissement de la Clinique de Genolier (Suisse), créé par le Professeur Jacques Proust, pionnier dans le domaine de la biologie du vieillissement et de la médecine anti-âge.

Vous souhaitez vous libérer du stress pour recouvrer un bien-être profond, retrouver votre dynamisme, affiner votre silhouette ou ralentir les effets du temps, avec pour objectif ultime : vivre mieux, le plus longtemps possible. Le Spa Nescens vous offre, dans un environnement haut de gamme, une synergie unique entre soins, nutrition et activités physiques pour un résultat visible et durable.

Les prestations sont prodiguées par une équipe pluridisciplinaire de thérapeutes, de coaches et de spécialistes médicaux bénéficiant d'une expertise dans les domaines de la médecine préventive, anti-âge et de la médecine esthétique.

*It's a proven fact that our life expectancy is constantly increasing and we all want to maintain our appearance as long as possible, along with our general fitness and our youthfulness. Because a long life is great, provided one can continue living the life one loves.*

*For this reason, the Spa Nescens draws on the scientific and medical expertise of the Nescens brand stemming from the Center for the Prevention of Aging at the Clinique de Genolier (Switzerland) created by Professor Jacques Proust, a pioneer in the realm of the biology of aging and anti-aging medicine.*

*You may wish to free yourself from stress, recapture your dynamism, trim and tone your body, or slow down the effects of time, the ultimate aim being to live better, for as long as possible. Within a resolutely high-end environment, Spa Nescens offers you unique synergies between treatments, nutrition and physical activity in order to achieve visible and lasting results.*

*Services are provided by a multi-disciplinary team of therapists, coaches and medical specialists with expertise in the realms of preventive and anti-aging medicine, as well as aesthetic medicine.*



LES PROGRAMMES NESCEMS BETTER-AGING	6	<i>NESCENS BETTER-AGING PROGRAMS</i>	6
LES CONSULTATIONS OSTÉOPATHIE ET NUTRITION	12	<i>MEDICAL AND OSTEOPATHY CONSULTATIONS</i>	12
LE CORPS	14	<i>BODY</i>	14
Les massages Signature	15	<i>Signature massages</i>	17
Les soins minceur silhouette	20	<i>Figure shaping treatments</i>	21
Les soins cosméceutiques corps Nescens	23	<i>Nescens body care cosmeceutical treatments</i>	23
The art of beauty soins corps	25	<i>The art of beauty body treatments</i>	25
La balnéothérapie, les gommages et enveloppements	27	<i>Balneotherapy, body scrubs, body wraps</i>	27
Les soins douceur jeune maman	29	<i>Gentle treatments for young mothers</i>	29
LE VISAGE	30	<i>FACE</i>	30
Les massages Signature	31	<i>Signature massages</i>	31
Les soins cosméceutiques visage Nescens	33	<i>Nescens facial cosmeceutical treatments</i>	35
The art of beauty soins visage	39	<i>The art of beauty face treatments</i>	42
LES MAINS ET LES PIEDS	44	<i>HANDS AND FEET</i>	44
Les soins cosméceutiques mains Nescens	45	<i>Nescens hand cosmeceutical treatments</i>	45
La beauté des mains et des pieds	45	<i>Hand and foot beauty treatments</i>	45
LES INDISPENSABLES	46	<i>ESSENTIALS</i>	46
Maquillage, épilation	47	<i>Make-up, waxing</i>	47
LA REMISE EN FORME	48	<i>FITNESS</i>	48
LE CAFÉ LAUREN	50	<i>LE CAFÉ LAUREN</i>	50
LE SALON DE COIFFURE	52	<i>HAIR SALON</i>	52
LA PETITE RESERVE	52	<i>LA PETITE RESERVE</i>	52
UNE JOURNÉE DE RÊVE	54	<i>DREAM DAY</i>	56
LE CLUB	58	<i>THE CLUB</i>	58
LES INFORMATIONS GÉNÉRALES	64	<i>GENERAL INFORMATION</i>	65



# Les programmes Nescens better-aging Programs

## **VOUS SOUHAITEZ PERDRE DU POIDS, GÉRER VOTRE STRESS, VOUS RESSOURCER ?**

Les programmes Nescens better-aging ont été développés pour vous aider à identifier les facteurs de risque et les déséquilibres liés à votre mode de vie afin de les corriger et obtenir des résultats durables.

Ainsi tous les programmes Nescens better-aging débutent par un bilan mené par l'équipe médicale du spa qui associe des expertises complémentaires (médecine préventive, ostéopathie, nutrition).

Les différentes composantes du programme (nutrition, activité physique, soins) sont ensuite personnalisées par l'équipe médicale qui supervise également l'ensemble des experts (coaches, thérapeutes..).

Le Café Lauren vous propose une cuisine raffinée et diététique. Cette alimentation better-aging associée aux conseils de notre nutritionniste vous permet de mincir de manière pérenne et sans frustration ou simplement d'apprendre à mieux manger.

Tout au long de votre programme, les notions de plaisir et de bien vivre sont privilégiées sans rien concéder à l'efficacité.

## **LOOKING TO LOSE WEIGHT, MANAGE YOUR STRESS AND RECHARGE YOUR BATTERIES?**

*Nescens better-aging programs were developed to help you identify the risk factors and imbalances relating to your lifestyle in order to modify them and obtain lasting results.*

*In this way, all Nescens better-aging programs begin with an in-depth diagnostic phase. This overview is conducted by a multi-disciplinary team from the spa which combines complementary expertise (preventive medicine, osteopathy, nutrition).*

*The different components of the program (nutrition, physical activity, treatment) are personalized by medical teams who supervise the expert contingent (coaches, therapists, etc.).*

*Café Lauren offers you refined and healthy cuisine. This better-aging way of eating, combined with the advice of our nutritionist, enables you to achieve lasting, frustration-free slimness, or simply learn to eat better.*

*Throughout your program, the focus is firmly on pleasure and good living, while making no compromises when it comes to effectiveness.*

## PROGRAMME NESCEMS BETTER-AGING 7 JOURS

**Le Programme Nescens better-aging 7 jours permet d'atteindre son objectif (amaigrissement, diminution du stress, remise en condition physique et revitalisation...), de mieux connaître ses facteurs de risque et de mettre en œuvre une stratégie better-aging adaptée.**

7 jours de prise en charge individualisée pour apprendre à mieux préserver son "capital jeunesse".

Le Programme débute par une phase diagnostique exclusive qui permet d'identifier l'Anti-aging bioindividuality™ de chacun. Cette étape permet de personnaliser le programme afin de corriger avec efficacité les déséquilibres qui favorisent le vieillissement prématuré et de proposer également des recommandations pour la mise en œuvre d'une démarche préventive anti-âge efficace.

### Bilan Anti-aging bioindividuality™ Nescens

- Rencontre avec le médecin en charge du programme et bilan mode de vie, santé et nutrition
- Interprétation des résultats du bilan biologique et des marqueurs spécifiques (minceur, stress, ostéo-articulaire)
- Rencontre avec l'ostéopathe, bilan physique et ostéo-articulaire
- Rencontre avec la nutritionniste, bilan diététique
- Consultation de médecine anti-âge et interprétation des différents marqueurs biologiques dont bilan oxydatif
- Rédaction d'un rapport complet : synthèse des résultats des différents bilans et consultations, plan de prévention avec conseils nutritionnels et programme fitness

### Programme d'activités physiques et de soins personnalisés

(minimum 5 heures par jour)

Activités physiques

- 6 personal trainings
- Accès à l'ensemble des installations du spa (piscine, fitness, sauna, hammam...)
- Accès aux cours collectifs

Soins au spa

- 7 balnéothérapies
- 7 massages Signature better-aging 1h30
- 7 soins déterminés par l'équipe médicale parmi les soins suivants : enveloppement, soin remodelant 3-en-1, massage déstressant, friction, exfoliation...

Programme diététique better-aging

- 3 repas santé personnalisés par jour

Hors hébergement

4900 Chf

## PROGRAMME NESCEMS BETTER-AGING INTENSIVE

Dans le prolongement du programme Nescens better-aging 7 jours, le programme Nescens better-aging Intensive s'adresse aux personnes qui souhaitent une prise en charge sur une plus longue durée afin d'atteindre leurs objectifs, en particulier en termes de perte de poids. Le programme de soins, activités et nutrition est personnalisé et revu régulièrement tout au long du séjour par l'équipe médicale pour atteindre les meilleurs résultats.

14 jours - Hors hébergement

9500 Chf

Prix sur demande pour toute autre durée

## NESCEMS 7-DAY BETTER-AGING PROGRAM

**The 7-day Nescens better-aging program helps you reach your goal (slimming, reduced stress, getting back into shape, revitalization..), to gain a better understanding of your personal risk factors and to implement a suitable better-aging strategy.**

7 days of individualized coaching designed to learn how to better preserve youthfulness.

The program begins with an exclusive diagnostic phase serving to identify the Anti-aging bio-individuality™ of each individual. This stage makes it possible to personalize the program in order to effectively adjust imbalances that are contributing factors to premature aging as well as making recommendations for implementing an effective preventive anti-aging treatment.

### Nescens Anti-aging bio-individuality™ check-up

- Encounter with the doctor responsible for the program; lifestyle, health and nutritional evaluation
- Interpretation of biological assessment results and specific indicators (slimming, stress, joints)
- Encounter with the osteopath; physical and joint-health evaluation
- Encounter with the dietician; dietary assessment
- Anti-aging medicine consultation and interpretation of the different biological indicators including the oxidative test results
- Preparation of a complete report comprising a results summary of the various check-ups and consultations, along with a prevention plan including nutritional advice and a fitness program

### Physical activity and personalized care program

(Minimum 5 hours / day)

Physical activity

- 6 daily personal training sessions
- Access to all spa facilities (pool, fitness, sauna, hammam...)
- Access to group classes

Spa treatments

- 7 daily balneotherapy treatments
- 7 better-aging Signature body massages (1h30)
- 7 treatments decided upon by the medical team from the following treatments: wrap, 3-in-1 remodeling treatment, destress massage, rubbing, exfoliation...

Better-aging dietary program

- 3 personalized healthy meals daily

Excluding accommodation

4,900 Chf

## INTENSIVE NESCEMS BETTER-AGING PROGRAM

An extension of the 7-day better-aging Nescens program, the Intensive Nescens better-aging Program is ideally suited to people in search of a longer treatment in order to achieve their objectives, especially in terms of weight loss. The treatment, physical activity and dietary program is personalized and reviewed regularly throughout your stay by the medical team in order to ensure the best results.

14 days - Excluding accommodation

9,500 Chf

Price on request for alternative-length stays

## BREAK NESCEMS BETTER-AGING 4 JOURS

**4 jours pour faire un break, se ressourcer, équilibrer son poids mais aussi mieux comprendre comment optimiser sa qualité de vie future**

Bilan better-aging Nescens

- Rencontre avec le médecin en charge du programme, bilan mode de vie, santé et nutrition, interprétation des résultats du bilan biologique
- Rencontre avec l'ostéopathe, bilan physique et ostéo-articulaire
- Rencontre avec la nutritionniste, bilan diététique

Programme intensif et personnalisé d'activités physiques et de soins.

Activités physiques

- 3 personal trainings
- Accès à l'ensemble des installations du spa (piscine, fitness, sauna, hammam...)
- Accès aux cours collectifs

Soins au spa

- 2 massages Signature better-aging - 1h30
- 2 massages Signature better-aging - 2h
- 1 soin corps remodelant complet 3-en-1 - 1h30
- 2 enveloppements
- 1 exfoliation du corps
- 4 balnéothérapies

Programme diététique better-aging

- 3 repas santé personnalisés par jour

Hors hébergement

3200 Chf

## NESCEMS BETTER-AGING 4-DAY BREAK

**4 days to take a break, to recharge your batteries, to get back to a healthy weight, as well as to develop a better understanding of how to optimize your future quality of life**

*Nescens better-aging check-up*

- *Session with the doctor responsible for the program, health and diet check-up, interpretation of biological assessment results*
- *Session with the osteopath, physical and joint-health evaluation*
- *Session with the dietician, dietary assessment*

*Intensive, personalized program of physical activity and treatments*

*Physical activity*

- *3 daily personal training sessions*
- *Access to all spa facilities (swimming pool, fitness, sauna, hammam...)*
- *Access to group classes*

*Spa treatments*

- *2 exclusive better-aging massages - 1h30*
- *2 exclusive better-aging massages - 2h*
- *1 complete 3-in-1 remodeling treatment - 1h30*
- *2 body wraps*
- *1 body scrub*
- *4 balneotherapy treatments*

*Better-aging dietary program*

- *3 personalized healthy meals daily*

*Excluding accommodation*

*3,200 Chf*

## CHECK-UPS MÉDICAUX NESCEMS

En complément des programmes better-aging, les check-ups Nescens sont des checks-ups médicaux réalisés dans les Centres de Médecine Préventive Nescens. Ils ont pour objectif de :

- Déceler les facteurs de risque
- Dépister les pathologies sous-jacentes
- Mettre en œuvre des stratégies préventives et/ou thérapeutiques adaptées

Les check-ups Nescens font appel à une vaste palette d'exams (cliniques, fonctionnels, biologiques, imagerie médicale..) permettant d'évaluer votre état de santé actuel et d'identifier les facteurs de risque susceptibles d'affecter votre qualité de vie dans les années futures. Ces exams sont réalisés sous la supervision d'un médecin spécialiste expérimenté en médecine interne et prévention du vieillissement. A l'issue de ces check-ups, vous disposez d'une cartographie de votre état de santé et vous avez en main les meilleures cartes pour préserver votre santé.

Les check-ups médicaux Nescens sont réalisés en exclusivité dans les cliniques Swiss Medical Network, deuxième groupe de cliniques privées suisse.

En tant que client du Spa Nescens Genève, vous bénéficiez d'un accès privilégié au Centre de Médecine Préventive Nescens de la Clinique de Genolier. En fonction de vos antécédents médicaux, de votre mode de vie, de votre histoire familiale, de votre sexe et de votre âge, nous pourrions vous conseiller la formule la plus adaptée parmi nos différents check-ups.

Pour plus de renseignements, contacter la réception du spa.

## MEDICAL NESCEMS CHECK-UPS

*Nescens check-ups are medical examinations with the objective of:*

- *Identifying risk factors*
- *Detecting underlying medical conditions*
- *Implementing preventive strategies and/or suitable therapies*

*Nescens check-ups draw on a vast range of examinations (clinical, functional, biological, medical imaging..) making it possible to evaluate your current state of health and to identify risk factors likely to affect your quality of life in the future. These examinations are undertaken under the supervision of an experienced doctor specialized in both preventive and anti-aging medicine. At the end of these check-ups, you will have at your disposal a mapping of your current state of health, along with an overview of the best means of maintaining your health. All medical Nescens check-ups are exclusively performed at the clinics of the Swiss Medical Network, Switzerland's second largest private clinic group.*

*As a client of the Spa Nescens, you enjoy privileged access to the Nescens Center for the Prevention of Aging at the Clinique de Genolier.*

*We will advise you on the most appropriate combination of check-ups for you, depending on your medical history, family history, gender and age.*

*For further information, please contact the spa reception.*



# Consultations nutrition et ostéopathie *Nutrition and osteopathy*

Gérer l'impact de son mode de vie (posture, alimentation..) est essentiel pour préserver son bien-être futur. Notre équipe de spécialistes est à votre disposition pour vous proposer un coaching personnalisé pour répondre à vos besoins.

### **Ostéopathie**

Notre équipe regroupe des professionnels diplômés en ostéopathie et kinésithérapie et bénéficie de nombreuses années d'expérience en milieu hospitalier et en cabinet libéral. Une approche globale du corps, une parfaite connaissance des mobilités articulaires, musculaires, viscérales et crâniennes, une compréhension fine des habitudes posturales, une grande écoute, un savoir-faire qui privilégie les techniques douces sont autant de garanties pour que votre séance d'ostéopathie réponde à vos besoins. La séance peut être suivie par des recommandations d'activités physiques ou des massages, pour en prolonger les bienfaits.

1 séance de 45 min 180 Chf

### **Nutrition**

Une alimentation saine permet à l'organisme de se régénérer dans de bonnes conditions. Notre nutritionniste recueille vos habitudes alimentaires au cours d'un premier bilan. Elle vous guide ensuite sur les améliorations à apporter afin de réduire les impacts d'erreurs éventuelles et vous permet ainsi de gagner en confort digestif, de réduire la fatigue liée à un rythme alimentaire mal adapté, d'améliorer vos bilans sanguins et de perdre du poids. Les bilans peuvent se prolonger par un accompagnement personnalisé pour changer durablement vos habitudes.

1 séance de 45 min 120 Chf

*Managing the impact of one's lifestyle (posture, dietary habits..) is essential in order to safeguard future health. Our team of specialists is on hand to provide personalized coaching designed to help meet your needs.*

### **Osteopathy**

*Our team comprises qualified professionals specializing in osteopathy and physiotherapy, with many years of experience in both hospital settings and private practice. A holistic approach to the body, perfect knowledge of joint, muscle, visceral and cranial mobility, a keen understanding of postural habits, the ability to listen, along with considerable expertise focusing on soft, gentle techniques, provide a set of guarantees that your osteopathy session will fulfill your needs. The session may be followed by recommendations for physical activity or massages to extend positive effects.*

*45-minute session 180 Chf*

### **Nutrition**

*A healthy diet ensures the best possible conditions for bodily regeneration. Our nutritionist takes note of your eating habits during a first assessment. She then guides you with regard to improvements that can help reduce the impact of potential mistakes and thus ensure smoother digestion and less fatigue due to inappropriately timed food intake, as well as improving your blood-test results and helping you lose weight. The evaluations can be extended by personalized longer-term guidance to help you achieve a lasting change of habits.*

*45-minute session 120 Chf*

# Le corps Body

## LES MASSAGES SIGNATURE

Élaborés en collaboration avec le comité scientifique de la marque Nescens, nos massages Signature sont conçus, testés et mis en application par notre équipe de spécialistes pluridisciplinaires. Ils s'inscrivent dans une philosophie préventive, dédiée à l'optimisation de la qualité de vie future de chacun. Pour vivre mieux, plus longtemps...

### Massage corps better-aging

Ce massage exclusif, détoxifiant, drainant et stimulant cible les trajets musculaires et énergétiques en se concentrant essentiellement sur les zones les plus sensibles de chacun, tout en s'inscrivant dans une philosophie préventive sur le long terme. Il procure une détente profonde et durable. Associé à l'utilisation d'un appareil de lymphe-drainage, pour les durées de 1h30 et de 2h, ce soin permet de libérer le corps de ses blocages ou tensions.

1h	200 Chf
1h30	250 Chf
2h	310 Chf

### Programme de soins détox-revitalisant

Cet enchaînement de soins complet libère le corps des dépôts minéraux, détoxifie et dénoue les tensions musculaires tout en revitalisant l'organisme.

- Massage Signature corps better-aging 1h
- Balnéothérapie détox
- Gommage personnalisé
- Enveloppement drainant

2h15	340 Chf
------	---------

### Massage déstressant

De par ses mouvements appuyés et doux, ce massage thérapeutique programme une détente physique et morale. Il soulage les tensions accumulées dues à un rythme quotidien souvent intense et stressant et libère les sensations abdominales inconfortables. Ce soin améliore également la qualité du sommeil, l'appétit à récupérer d'un jet lag ou la capacité à se relaxer. Les soins de 1h30 et 2h s'accompagnent d'étirements pour une relaxation absolue.

1h	200 Chf
1h30	250 Chf
2h	310 Chf

### Massage viscéral

Ce massage permet une mobilisation manuelle des fascias et des viscères. Les mains précises du thérapeute apaisent les tensions, relancent les circulations sanguine et lymphatique, facilitent la digestion et soulagent les douleurs abdominales et rachidiennes. L'abdomen, "le deuxième cerveau de notre corps" fonctionne alors de manière harmonieuse.

1h	200 Chf
----	---------

### Massage aux pierres volcaniques chaudes ou fraîches

Ce soin sensitif et relaxant favorise l'équilibre des centres d'énergie du corps. Il apporte harmonie entre le physique et le mental et engendre une profonde relaxation.

1h	200 Chf
1h30	250 Chf

### Réflexologie plantaire

Massage et stimulation des zones réflexes de la plante des pieds. Réduit le stress, améliore la circulation, soulage les tensions, procure une profonde détente et aide à améliorer l'état de santé en général.

30 min	110 Chf
1h	200 Chf

### LES MASSAGES SIGNATURE CIBLÉS

#### Massage du cuir chevelu

Ce massage agit sur les flux sanguins et libère votre esprit pour une sensation de bien-être total.

#### Massage du dos

Soin relaxant qui évacue les tensions accumulées pour vous procurer un bien-être et une relaxation absolue.

#### Massage des jambes

Dédié au bien-être de vos jambes, ce massage tonique et drainant vous procure une délicieuse sensation de légèreté.

#### Massage des pieds

Idéal après une journée trépidante, ce massage soulage immédiatement vos pieds et vous procure une sensation de détente absolue.

30 min	110 Chf
--------	---------

### SIGNATURE MASSAGES

*Developed in conjunction with the scientific committee of the Nescens brand, our Signature massages are elaborated, tested and implemented by our team of multi-disciplinary specialists. They embody a philosophy of prevention dedicated to optimizing each individual's quality of life. To live better, to live longer..*

#### Better-aging Signature body massage

*Detoxifying, stimulating and draining, this exclusive massage targets all muscle and energy routes, concentrating mainly on your most sensitive areas as part of a long-term preventive approach. This results in long-lasting relaxation. Combined with the use of a lymph drainage device for 1h30 and 2h treatments, this massage releases blockages and eases tension.*

1h	200 Chf
1h30	250 Chf
2h	310 Chf

#### Detox-revitalizing treatment program

*This complete treatment sequence frees the body of mineral deposits, detoxifies and relieves muscle tension while revitalizing the organism.*

- Better-aging Signature body massage 1h
- Detox balneotherapy
- Personalized body scrub
- Draining body wrap

2h15	340 Chf
------	---------

#### De-stressing massage

*With its gentle pressing motion combined with targeted stretching, this therapeutic massage provides both physical and mental relaxation. It releases accumulated tension caused by daily routines that are often intense and stressful, freeing the body from abdominal discomfort. This treatment also improves quality of sleep, the capacity to recover from jet-lag as well as the ability to relax. The 1h30 and 2h treatments include key stretching phases for total relaxation.*

1h	200 Chf
1h30	250 Chf
2h	310 Chf

#### Visceral massage

*This massage involves manual mobilization of the fascia and viscera. The skilled hands of the therapist soothes tensions, stimulating the blood and lymphatic circulatory systems, improving digestion and relieving abdominal and spinal pain. The abdomen, "our body's second brain", will subsequently function more smoothly.*

1h	200 Chf
----	---------

**Hot or cold volcanic stone massage**

*This relaxing, soothing massage helps balance the body's energy centers. It promotes harmony between the body and mind while relaxing you deeply.*

1h	200 Chf
1h30	250 Chf

**Foot reflexology**

*Massage and stimulation of specific reflex points of the feet. Reflexology reduces stress, improves circulation, reduces body tension, enhances relaxation and helps improve general health.*

30 min	110 Chf
1h	200 Chf

**SIGNATURE TARGETED MESSAGES**

**Scalp massage**

*Acts on blood flows and frees your mind to help you enjoy a sense of complete well-being.*

**Back massage**

*Relaxing treatment that releases built-up tensions to procure a sense of well-being and complete relaxation.*

**Leg massage**

*Dedicated to the well-being of your legs, this toning, draining massage aims to help you regain a delicious sense of lightness.*

**Foot massage**

*Perfect after a hectic day, this massage provides instant relief for your feet, bringing a sensation of total relaxation.*

30 min	110 Chf
--------	---------



## LES SOINS MINCEUR SILHOUETTE

Vous souhaitez sculpter votre silhouette, perdre du poids, retrouver une peau plus ferme, vous sentir mieux dans votre corps, nos soins minceur silhouette vous permettent d'obtenir des résultats visibles et encourageants. Ces soins peuvent être combinés dans le cadre d'un programme minceur personnalisé.

### LPG® Endermologie

Ce programme associe l'expertise de nos équipes à l'efficacité prouvée de la stimulation mécanique LPG® Endermologie pour un résultat visible et durable.

Lors du 1<sup>er</sup> rendez-vous, notre ostéopathe effectue un bilan incluant diagnostic cellulitique et cartographie, prise de mesure centimétrique et impédancemétrie. Type de surcharge, localisation, densité sont étudiés pour déterminer avec vous les objectifs à atteindre et votre programme de soins. La maîtrise de nos thérapeutes à la fois des processus de lipolyse (élimination des graisses), de drainage lymphatique, de stimulation de la circulation sanguine pour éliminer les toxines et du LPG® Endermologie, leur permet d'effectuer un traitement personnalisé pour une efficacité optimale. Les résultats sont évalués tout au long du programme. Votre silhouette est affinée, les galbes sont harmonieux, la peau est plus ferme.

La séance	140 Chf	1h	200 Chf
Prix de la combinaison	45 Chf	1h30	250 Chf
Programme 10 séances	1,260 Chf	2h	310 Chf

Ce programme comprend 2 bilans et une combinaison

### Massage 3-en-1

Soin Signature amincissant, remodelant, anti-cellulitique. Ce massage permet une harmonisation globale de la silhouette des femmes et des hommes. Son protocole spécifique est rythmé par une alternance de différentes techniques de massages manuelles et mécaniques. Personnalisé à chaque séance, il permet de cibler toutes les zones du corps.

Un travail en profondeur est effectué tant sur les échanges tissulaires que sur les tensions accumulées. Ainsi ventres ballonnés et tendus se retrouvent soulagés par le massage viscéral. Associant confort et efficacité, le massage améliore la circulation veineuse et lymphatique et permet une meilleure élimination des toxines. Dans ses versions de 1h30 et 2h, ce soin inclut un enveloppement ciblé et raffermissant qui optimise l'efficacité du massage.

## FIGURE SHAPING TREATMENTS

*If you'd like to sculpt your shape, lose weight, tone up or feel better about yourself, our Figure Shaping treatments yield visible, encouraging results. Specifically developed by our specialists, several sessions over a short period result in maximum effectiveness. These treatments may be combined as part of a personalized program.*

### LPG® Endermologie

*This program combines our team's expertise with the proven effectiveness of LPG® Endermologie mechanical stimulation to promote visible and sustainable results.*

*During the first appointment, our osteopath conducts an analysis that includes a cellulite diagnosis and mapping, as well as taking centimeter and bio-impedance measurements. The specific type of any excess weight or fat, as well as its exact location and density, are studied so as to work with you in determining the objectives being targeted and your treatment program. Our therapists' skill in lipolysis (elimination of fat), lymph drainage, stimulation of the circulatory system to eliminate toxins and the various LPG® Endermologie techniques, enables them to provide personalized treatment for optimal effectiveness. The results are analyzed throughout the program. Your figure will be trimmed and toned with more harmonious curves and firmer skin texture.*

Per session	140 Chf	1h	200 Chf
Body suit price	45 Chf	1h30	250 Chf
Program 10 sessions	1,260 Chf	2h	310 Chf

*This program includes 2 evaluations and a complimentary body suit*

### 3-in-1 massage

*Signature slimming, shaping and anti-cellulite treatment. This massage provides overall re-harmonization of both men and women's figures. Its specific protocol features alternating manual and mechanical massage techniques. Every session is personalized, making it possible to target the entire body.*

*In-depth work is conducted both on tissue exchanges and accumulated tensions, with the result that bloated stomachs are relieved by visceral massage. Combining comfort and effectiveness, this massage improves blood and lymphatic circulation and enables improved elimination of toxins. The 1h30 and 2h treatments include a targeted firming wrap which optimizes the effectiveness of the massage.*



**LES SOINS COSMÉCEUTIQUES CORPS NESCEENS**

**Soin prévention anti-âge corps - Resurfaçant**

Lisser, préserver la texture et l'éclat de la peau, affiner son grain. Ce soin gommant relance le cycle cellulaire, améliorant les propriétés mécaniques des tissus (élasticité, fermeté, tonicité, etc.).

45 min

180 Chf

**Soin correction anti-âge corps - Fermeté**

Raffermir la peau, restaurer l'éclat et l'uniformité du teint. Ce soin exerce une rénovation profonde des couches supérieures de l'épiderme pour un effet lissant immédiat. Une recapitalisation cellulaire s'opère : la peau est tonifiée et retrouve sa fermeté.

1h15

240 Chf

**Soin régénération anti-âge corps - Premium**

Proposer une réponse anti-âge corps globale, alliant performance et bien-être.

A l'efficacité des préparations cosméceutiques s'associe l'excellence du geste. Ce protocole d'exception intègre un soin corps complet et un soin visage, pour vivre l'expérience d'une prise en charge anti-âge globale.

1h45

340 Chf

**NESCEENS BODY CARE COSMECEUTICAL TREATMENTS**

**Anti-aging preventive body care treatment - Resurfacing**

Smooths and preserves the skin's texture and radiance, while refining its texture. An exfoliating treatment revives cellular cycles, improves the mechanical properties of skin tissue (elasticity, firmness, tone, etc.).

45 min

180 Chf

**Anti-aging correcting body care treatment - Firmness**

Firms the skin, restoring a glowing, smooth complexion. This treatment stimulates a deep renovation of the upper layers of the epidermis for an immediate smoothing effect. Through the boosting of cell recapitalization, the skin is toned and regains its firmness.

1h15

240 Chf

**Anti-aging repairing body care treatment - Premium**

Offers a comprehensive anti-aging strategy for the body combining performance and well-being.

Featuring a blend of highly effective cosmeceutical formulations and targeted movements, this exceptional treatment protocol includes a complete body care treatment and a facial care treatment, for a full anti-aging experience.

1h45

340 Chf



#### THE ART OF BEAUTY SOINS CORPS

##### **Ultimate Indulgence Body Treatment**

Effectué par deux spécialistes, ce soin du corps sublime et luxueux est à couper le souffle. Il commencera par le soin du corps, sera suivi d'un enveloppement et continuera avec le massage Caviar. Deux spécialistes et leurs quatre mains vous feront voyager à travers une relaxation ultime.

2h

410 Chf

##### **Diamond Perfection Body Treatment**

Pendant ce soin de la tête aux pieds qui transformera votre peau, l'Exfoliant Minéral Cellulaire Corps de La Prairie affine votre peau grâce aux poudres de diamant et d'améthyste. A la fin du soin, la Crème Caviar Luxe Caresse pour le Corps sera appliquée généreusement sur la peau afin de laisser votre corps superbement retexturé.

1h30

285 Chf

##### **La Prairie's Caviar Massage**

Le caviar est à l'origine de ce massage exclusif et luxueux pour le corps, nourrissant et énergisant. Avec ce soin liftant et raffermissant ultime, la peau respire à nouveau de vitalité et de fermeté. Le corps retrouve une sensation profonde de bien-être.

1h

220 Chf

#### THE ART OF BEAUTY BODY TREATMENTS

##### **Ultimate Indulgence Body Treatment**

*This sublimely luxurious body treatment uses two therapists to leave you utterly breathless. Beginning with a body treatment, moving to a wrap and finishing with a Caviar Massage. Two therapists, four hands makes for the most ultimate relaxation.*

2h

410 Chf

##### **Diamond Perfection Body Treatment**

*In this skin transforming, top to toe treatment, La Prairie's Cellular Mineral Body Exfoliator polishes your skin with diamond and amethyst powders. In a luxurious finale, Skin Caviar Luxe Cream Body Soufflé is lavished all over your superbly retexturized body.*

1h30

285 Chf

##### **La Prairie's Caviar Massage**

*The La Prairie luxurious signature Caviar massage is enhanced with the benefits of Skin Caviar to lift and firm the skin. Complete relaxation and pampering is waiting...*

1h

220 Chf



**BALNÉOTHÉRAPIE, GOMMAGES ET ENVELOPEMENT**

**Balnéothérapie aux huiles essentielles**

Amincissantes, détoxifiantes, régénérantes, relaxantes ou de récupération.

20 min 85 Chf

**Soin prévention anti-âge corps - Resurfaçant**

Ce soin gommant relance le cycle cellulaire, améliorant les propriétés mécaniques des tissus (élasticité, fermeté, tonicité, etc.).

45 min 180 Chf

**Gommage personnalisé**

Un gommage personnalisé pour une peau soyeuse et revitalisée.

30 min 110 Chf

1h 160 Chf

**Enveloppement personnalisé**

Un enveloppement au choix pour une action drainante, défatigante ou détoxifiante.

1h 170 Chf

**Soin personnalisé incluant un massage**

Un gommage personnalisé de 30 min et un massage relaxant de 1h.

1h30 250 Chf

Un gommage personnalisé de 30 min, un enveloppement personnalisé de 30 min et un massage relaxant de 1h.

2h 310 Chf

**BALNEOTHERAPY, BODY SCRUBS, BODY WRAP**

**Balneotherapy with a selection of essential oils**

For slimming, detoxifying, regenerating, relaxing and recovering.

20 min 85 Chf

**Anti-aging preventive body care treatment - Resurfacing**

Revives cellular cycles, improves the mechanical properties of skin tissue (elasticity, firmness, tone, etc.).

45 min 180 Chf

**Personalized scrub**

A personalized body scrub for silky, revitalized skin.

30 min 110 Chf

1h 160 Chf

**Personalized body wrap**

A choice of wrap designed to achieve a draining, energizing or detoxifying effect.

1h 170 Chf

**Personalized treatment including a massage**

A personalized scrub (30 min) and a relaxing massage (1h).

1h30 250 Chf

A personalized scrub (30 min), a personalized body wrap (30 min) and a relaxing massage (1h).

2h 310 Chf

## LES SOINS DOUCEUR JEUNE MAMAN

### Soin prénatal Dès 3 mois de grossesse

Ce soin préventif allie à la fois la douceur, la détente ainsi que le traitement des tissus. Ce protocole spécifique limite la fabrication de cellulite lors du changement hormonal grâce à un massage manuel doux couplé à un travail mécanique ciblé sur la partie inférieure du corps. Ce soin inclut également un soin thérapeutique spécifique déstressant des zones sensibles et souvent douloureuses telles que le dos, la nuque, les épaules et les pieds.

1h	200 Chf
1h30	250 Chf
1h45	310 Chf

### Soin postnatal

Ce soin, tonique et remodelant, associe un traitement amincissant et un massage viscéral adapté afin de ré-harmoniser la silhouette et de diminuer l'aspect peau d'orange. Une approche efficace alliant massage, palper-rouler mécanique et manuel afin de stimuler et relancer les processus physiologiques endormis. Ce massage aide à dénouer les tensions musculaires et procure une sensation de détente, de légèreté, ainsi qu'une peau plus douce et raffermie.

1h	200 Chf
1h30	250 Chf
1h45	310 Chf

Prise en charge de vos enfants de 6 mois à 13 ans durant la durée de votre soin ou présence dans l'hôtel, au sein de La Petite Réserve, intérieure et extérieure, tous les jours de 9h à 18h.

## GENTLE TREATMENTS FOR YOUNG MOTHERS

### Pre-natal treatment From the fourth month of pregnancy onwards

*This preventive massage combines a soft and relaxing touch as well as treatment of body tissues. A specific protocol is followed to limit the production of cellulite due to hormonal changes, through manual and mechanical massage focused on the lower part of the body. This treatment also includes therapeutic techniques to destress sensitive zones and frequently painful areas such as the back, neck, shoulders and feet.*

1h	200 Chf
1h30	250 Chf
1h45	310 Chf

### Post-natal treatment

*This invigorating sculpting treatment combines a slimming treatment and a visceral massage designed to restore body harmony and reduce the orange-peel effect. Enjoy an efficient approach that includes mechanical and manual massage to stimulate and restart dormant physiological processes. This massage serves to soothe tense muscles and also procures a relaxed, light feeling, along with softer and firmer skin.*

1h	200 Chf
1h30	250 Chf
1h45	310 Chf

*Supervision of your children from the age of 6 months to 13 years old for the duration of your treatment or your time in the hotel, at La Petite Réserve, inside and outside, daily from 9 am to 6 pm.*

# Le visage Face

nescens<sup>+</sup>  
swiss anti-aging science  
| SPA

## MASSAGE SIGNATURE BETTER-AGING VISAGE

Par une technique exclusive de massage liftant manuel, associée à l'utilisation d'un appareil de lympho-drainage, ce soin permet une stimulation et un drainage efficace du visage. Véritable programme gymnique cutané, le massage du visage better-aging agit en profondeur sur les muscles et les rides. Votre peau est repulpée. Les traits sont reposés, lissés. Votre teint est lumineux.

1h	200 Chf
1h30	250 Chf

## MASSAGE VISAGE CIBLÉ

Ce soin du visage exclusif est personnalisé après un examen approfondi de votre peau et peut cibler une ou plusieurs zones du visage. Il associe les bienfaits de la stimulation mécanique des tissus (LPG® Endermologie) à un modelage manuel dynamique. Il active la production de collagène et d'élastine. Votre peau retrouve sa fermeté et son élasticité. Votre visage gagne en tonicité.

1h	200 Chf
1h30	250 Chf

## BETTER-AGING SIGNATURE FACE MASSAGE

*Using exclusive manual lifting techniques, combined with the use of a lymph drainage device, treatment helps stimulate circulation and effective facial drainage. A true epidermal exercise program, the better-aging face massage activates collagen and elastin production. Your skin is plumped and your face looks rested, smooth and glowing.*

1h	200 Chf
1h30	250 Chf

## TARGETED FACE MASSAGE

*This exclusive facial is personalized after in-depth scrutiny of your skin and can target one or several zones. It combines the benefits of mechanical stimulation of tissues (LPG® Endermologie) with dynamic manual re-modeling. It activates the production of collagen and elastin. Your skin recaptures its firmness and elasticity. Your face looks visibly toned.*

1h	200 Chf
1h30	250 Chf



## LES SOINS COSMÉCEUTIQUES ANTI-ÂGE VISAGE NESSENS

Formulée sous la direction du Professeur Jacques Proust, la gamme de produits cosméceutiques Nescens offre une approche anti-âge résolument novatrice. Chaque préparation Nescens contient des ingrédients sélectionnés dont les propriétés anti-âge sont scientifiquement établies. Afin d'atteindre le plus haut degré d'efficacité, ces substances actives sont incorporées à des concentrations optimales.

### Un programme de soin anti-âge haute performance

L'association de modelages anti-âge exclusifs et des propriétés biologiques des préparations cosméceutiques confèrent aux soins Nescens une efficacité biomécanique anti-âge unique. Conjuguant technicité et confort absolu, les soins Nescens développent tout leur potentiel lorsqu'ils sont prodigués en cure ou en séances rapprochées. Convient aux femmes et aux hommes.

### Une prise en charge globale du client

Les soins Nescens s'inscrivent dans la durée et offrent un accompagnement sur mesure. L'ensemble des préoccupations cutanées liées à l'âge est au cœur de chaque protocole de soin Nescens.

### Un diagnostic avec traitement préventif et correctif

Une analyse cutanée approfondie permet d'établir un programme de soins anti-âge personnalisé, pour une amélioration visible et durable dans le temps.

### La régénération cellulaire par étapes

L'efficacité du dispositif cosméceutique Nescens assure un renouvellement complet de la couche cornée à la structure profonde des cellules.

### Une technique de modelage ciblée exclusive

La praticienne Nescens évalue les zones à remodeler spécifiquement. Elle personnalise le modelage afin d'obtenir les effets souhaités : drainer, détoxifier, décongestionner, lifter, raffermir, tonifier, redensifier et revitaliser. Les techniques dynamiques Nescens défatiguent, régénèrent la qualité des fibres musculaires et restructurent les contours.

### Une peau revitalisée et rejuvenée en profondeur

Les résultats sont visibles dès les premiers soins. Le tissu cellulaire est intensément reconstitué et resurfacé. Le visage, le cou et le décolleté sont visiblement rajeunis. Les rides apparaissent lissées et atténuées. Le teint est résolument unifié et clarifié.



## **NESCENS ANTI-AGING FACIAL COSMECEUTICAL TREATMENTS**

*Formulated under the supervision of Professor Jacques Proust, the Nescens range of cosmeceuticals offers a resolutely innovative anti-aging skincare approach. Each Nescens preparation includes selected ingredients whose anti-aging properties are scientifically established. To achieve the highest degree of effectiveness, these active compounds are incorporated into Nescens product preparations at optimal concentrations.*

### **A high-performance anti-aging treatment system**

*A combination of exclusive anti-aging massages and the biological properties of cosmeceutical preparations endow Nescens treatments with unique anti-aging bio-mechanical effectiveness. Combining technicality with absolute comfort, the Nescens treatments develop all their potential when dispensed in programs or closely-spaced sessions. Suitable for women and men.*

### **Comprehensive customer care**

*Nescens spa treatments are designed to act over time and offer personalized support, with age-related skin concerns at the center of every Nescens treatment protocol.*

### **A diagnosis with preventive and corrective treatment**

*An in-depth analysis of the skin serves to establish a personalized anti-aging treatment program for visible and sustainable improvement over time.*

### **Step-by-step cell regeneration**

*The effectiveness of the Nescens cosmeceutical corneum ensures a complete renewal of the stratum corneum, right down to the deep structure of cells.*

### **An exclusive targeted massage technique**

*Your Nescens therapist determines the zones to be specifically treated and re-contoured. The massage is personalized to obtain the desired effects: draining, detoxifying, decongesting, lifting, firming, toning, redensifying and revitalizing. The dynamic Nescens techniques help chase away signs of fatigue, regenerate the quality of the muscle fibers, and restructure facial contours.*

### **Revitalized, deeply rejuvenated skin**

*The results are visible immediately after the first treatment. Cellular tissue is intensely reconstituted and resurfaced. The face, neck and chest look noticeably younger. Lines appear to be smoothed and reduced.*

## LES SOINS COSMÉCEUTIQUES VISAGE NESCEMS

### PRÉVENTION

Maintenir l'équilibre hydrolipidique, lisser les premières rides d'expression, préserver l'éclat de la peau.

#### Soin prévention anti-âge - Hydratant

Reconstituant les facteurs naturels d'hydratation, ce soin réhydrate intensément le visage et le cou. Il contribue à maintenir l'état de jeunesse de la peau.

1h 210 Chf

#### Soin prévention anti-âge - Désincrustant

Un soin rééquilibrant pour affiner le grain de la peau et réguler l'excès de sébum. Il comprend un nettoyage en profondeur. La peau est nette et lumineuse.

1h 210 Chf

#### Soin prévention anti-âge - Haute Tolérance

Ce soin relance les fonctions naturelles de la peau, prévient les dommages cellulaires liés à l'avance en âge, en apportant réconfort aux épidermes les plus sensibles.

1h 210 Chf

### CORRECTION

Traiter les rides installées, raffermir la peau, restaurer l'éclat et l'uniformité du teint.

#### Soin correction anti-âge - Contour des yeux - Rénovateur

La recherche Nescens a réuni 30 composants actifs dans un masque gel inédit. Sa texture se travaille en manoeuvres ciblées de lissage et de drainage afin de traiter les tissus fragilisés du contour de l'oeil. Les marques de fatigue et les signes d'avance en âge sont atténués. Le regard s'éclaire d'une nouvelle jeunesse.

30 min 120 Chf

#### Soin correction anti-âge - Fermeté

Ce soin dynamisant restaure l'élasticité et la fermeté de la peau, régénère intensément les structures cutanées du visage, du cou et du décolleté.

1h30 260 Chf

#### Soin correction anti-âge - Resurfaçant

Ce soin "peau neuve" exerce un effet rénovateur puissant sur les tissus. Il relance le cycle cellulaire, lisse le microrelief cutané et renforce les capacités de défense de la peau. Les marques de fatigue et les ridules s'estompent. Le teint gagne en radiance.

1h30 260 Chf

#### Soin correction anti-âge - Haute Tolérance

Ce soin apaise et régénère en profondeur les structures cutanées réactives. Les principaux marqueurs de jeunesse s'en trouvent améliorés : résistance, douceur et confort.

1h30 260 Chf

### RÉGÉNÉRATION

Proposer une réponse anti-âge globale, alliant performance et bien-être.

#### Soin régénération anti-âge - Premium

A l'efficacité des préparations cosméceutiques s'associe l'excellence du geste. Ce protocole d'exception intègre un soin corps complet et un soin visage, pour vivre l'expérience d'une prise en charge anti-âge globale.

1h45 340 Chf

## NESCEMS FACIAL COSMECEUTICAL TREATMENTS

### PREVENTIVE CARE TREATMENTS

Maintains the hydrolipidic balance, smoothes the first expression lines and preserves the skin's radiance.

#### Anti-aging preventive care treatment - Moisturizing

This treatment intensely hydrates face and neck while restoring the skin's natural moisturizing factors. It helps keep the skin's youthful appearance.

1h 210 Chf

#### Anti-aging preventive care treatment - Descaling

A balance-restoring treatment to refine the complexion and regulate excess sebum. It includes in-depth cleansing, resulting in clear, glowing skin.

1h 210 Chf

#### Anti-aging preventive care treatment - High Tolerance

Restores the skin's natural functions and prevents age-related cellular damage, while ensuring comfort for the most sensitive skin types.

1h 210 Chf

### CORRECTING CARE TREATMENTS

Treat established wrinkles, firm the skin, restoring a glowing, smooth complexion.

#### Anti-aging corrective care treatment - Eye contour - Renovating

Nescens research has brought together 30 active ingredients in an original gel mask. Its texture is carefully worked by means of targeted smoothing and draining operations designed to treat the fragile eye contour tissues. Signs of fatigue and advancing age are mitigated. The gaze is lit up with a youthful glow.

30 min 120 Chf

#### Anti-aging correcting care treatment - Firmness

This revitalizing treatment restores the elasticity and firmness of the skin, intensively regenerates the skin structure of face, neck and chest.

1h30 260 Chf

#### Anti-aging correcting care treatment - Resurfacing

This "new skin effect" treatment promotes tissue renewal. Revives cellular cycles, smoothes the skin's micro-relief and improves the skin's natural defenses. Wrinkles and signs of fatigue fade. The complexion gains in radiance.

1h30 260 Chf

#### Anti-aging correcting care treatment - High Tolerance

This treatment deeply soothes and replenishes reactive skin structures. The main youth markers are improved: resistance, softness and comfort.

1h30 260 Chf

### REPAIRING CARE TREATMENT

Offers a comprehensive anti-aging strategy, combining performance and well-being.

#### Anti-aging repairing care treatment - Premium

Combining highly effective cosmeceutical formulations and targeted movements, this exceptional treatment protocol includes a complete body care treatment and a facial care treatment, for a full anti-aging experience.

1h45 340 Chf



## THE ART OF BEAUTY SOINS VISAGE

### La légende de La Prairie

Le docteur Paul Niehans, fondateur de la clinique La Prairie, était persuadé que la science l'aiderait à lever le voile sur les secrets de la jeunesse éternelle. En puisant son inspiration à la clinique, La Prairie a créé son Complexe Cellulaire Exclusif, un secret bien gardé qui se trouve au cœur de chaque formule. Combiné avec les ingrédients les plus précieux - la richesse du caviar, la rareté du platine, et l'opulence de l'or - La Prairie perpétue son héritage artistique, scientifique et sa recherche de l'excellence, en le mariant à la précision suisse. Faites l'expérience de la beauté intemporelle pendant un soin exquis The Art of Beauty.

### Ultimate Rejuvenating Platinum Night Elixir Facial

Moment de calme, de renouveau, d'émotion, la nuit vibre d'une magie qui donne le sentiment que tout y devient possible. Le renouvellement cellulaire y est à sa quintessence : c'est alors le moment idéal pour offrir la promesse infinie du rajeunissement ultime. Ce soin peut être réalisé à toute heure, mais pour des effets inégalés, un rendez-vous l'après-midi est idéal.

Ce Soin Platinum Rare Rajeunissant Ultime, intègre le sérum régénérant le plus puissant jamais conçu par La Prairie, Platinum Rare Elixir Cellulaire de Nuit, avec Crème Cellulaire Platine Rare et Crème Cellulaire Platine Rare pour les Yeux. Ce soin offre la promesse d'une peau renouvelée et métamorphosée au réveil.

1h	295 Chf
1h30	345 Chf

### Revitalizing and Perfecting Radiance Facial

L'essence de l'opulence. Les gouttes pures d'or du Complexe Cellulaire Radiance Or Pur revitalisent et perfectionnent la peau. La chaleur douce apportée par différents masques renforce l'action du précieux complexe or pur et procure l'éclat subtil d'une peau plus jeune.

1h30	265 Chf
------	---------

### White Caviar Brightening and Firming Facial

Combinant à la fois élégance et efficacité, ce soin visage uniformise le teint et réduit les défauts de pigmentation. La peau paraît plus ferme et gorgée d'hydratation grâce aux bienfaits des extraits de caviar doré, qui transforment le teint en une peau douce et lumineuse.

1h30	265 Chf
------	---------

### Caviar Lifting and Firming Facial

Un soin visage pur luxe qui lift etaffermit la peau instantanément, apportant une texture et une luminosité parfaites. Les perles de caviar et un massage visage et yeux infusé de caviar transforment les teints les plus ternes. La peau est sublimée, instantanément liftée et lumineuse. Un soin liftant et raffermissant pour tout type de peau, hautement efficace, il apporte une hydratation intense, des nutriments essentiels pour une peau raffermit, tonifiée et soyeuse.

1h30	265 Chf
------	---------

### Caviar Volumizing Facial

Un soin visage pur luxe qui repulpe la peau pour une tonicité et une texture parfaite. Le massage du visage infusé d'absolu de caviar transforme la peau pour lui redonner douceur, tonicité et densité. Ce traitement volumisant, aux résultats assurés et adapté à tous les types de peau, procure une hydratation intense et une nutrition essentielle, évitant ainsi toute injection comblante.

1h 220 Chf

### Cellular Swiss Ice Crystal Age-Defying Facial

Notre peau a besoin d'hydratation, d'énergie et de protection au quotidien. C'est pourquoi La Prairie a développé ce soin visage conçu pour renforcer la résistance aux premiers signes de l'âge pour une peau plus jeune, gorgée de vitalité et d'hydratation. Il utilise des cristaux de quartz rose et transparent pour un massage yeux et visage exclusif. Une expérience de pure détente.

1h30 240Chf

### Swiss Cellular Anti-Aging Facial

Ce soin intense démarre par un voluptueux massage du dos, il retarde l'apparition des signes de vieillissement prématuré, retexture et renouvelle la surface de la peau. Il lisse et estompe l'apparence des rides et ridules. Votre visage est lumineux, plus jeune, en pleine santé !

1h 195 Chf

### GENTLEMEN'S SERVICES

#### La Prairie's Signature Gentlemen's Facial

Instantanément, ce soin nettoie, énergise et hydrate intensément la peau. L'équilibre de l'épiderme est restauré, le teint est plus frais, plus jeune d'aspect. La combinaison du complexe cellulaire exclusif ainsi que du masque cellulaire resurfaçant 3 minutes énergise la peau et élimine les impuretés pour révéler une peau plus jeune et plus fraîche.

1h 195 Chf

1h30 240 Chf



**THE ART OF BEAUTY FACE TREATMENTS**

**The legend of La Prairie**

Dr Paul Niehans, founder of the clinic La Prairie, was convinced that science was the key to unlocking the secrets of eternal youth. Taking inspiration from the clinic, La Prairie created its Exclusive Cellular Complex, a closely held secret that sits at the very heart of every formula. Combined with the most precious ingredients – rich caviar, rare platinum and opulent gold – La Prairie fuses art, science and pioneering excellence with Swiss precision. Experience this promise of timeless beauty in our exquisite The Art of Beauty treatments.

**Ultimate Rejuvenating Platinum Night Elixir Facial**

Night is the time when skin regenerates as well as a time of magic where anything can happen. This treatment can be enjoyed all day but for full effect it can be used from 4pm onwards. The Ultimate Rejuvenating Night Elixir Platinum Facial, includes the most powerful rejuvenating potion 'Cellular Night Elixir' in combination with the Cellular Cream and Eye Cream Platinum Rare, will leave the skin feeling new born by morning.

1h	295 Chf
1h30	345 Chf

**Revitalizing and Perfecting Radiance Facial**

La Prairie's gold standard for anti-aging. The pure golden drops of Cellular Radiance Concentrate Pure Gold visibly revitalizes and perfects the skin. Gentle heat and the selected masks help to enhance the penetration of precious Pure Gold serum, making the skin look smoother and feel radiant and vibrantly alive.

1h30	265 Chf
------	---------

**White Caviar Brightening and Firming Facial**

Elegance and efficacy combined, this facial promotes an even skin tone by helping to prevent discoloration and brightening the skin. With the added benefit of the Golden Caviar extracts the skin is firmer and more hydrated. Providing a more illuminated, smoother skin that enhances the complexion.

1h30	265 Chf
------	---------

**Caviar Lifting and Firming Facial**

Pure luxury that instantly lifts and firms skin, giving it a more perfect tone and texture. Caviar pearls and a Caviar infused face and eye massage transform even the dullest complexions into radiant, luminous skin. A lifting and firming, results driven treatment, for all skin types, providing rich hydration, essential nutrients and nourishment, leaving the skin firmed, toned and silky soft.

1h30	265 Chf
------	---------

**Caviar Volumizing Facial**

Pure luxury that plumps the skin, giving it a more perfect tone and texture. The Absolute Caviar infused face massage transforms the skin into smooth, toned and plumped skin. A volumizing, results driven treatment, for all skin types, providing rich hydration, essential nutrients and nourishment, without the need for fillers.

1h	220 Chf
----	---------

**Cellular Swiss Ice Crystal Age-Defying Facial**

Our skin needs moisture, energy and protection. It must be nourished and cared for. Taking the needs of our skin into account, La Prairie has developed this facial to combat the first signs of aging encourage younger looking skin, bursting with moisture and vital energy. Incorporating an exquisite eye and face massage using clear and rose quartz crystals will leave you feeling completely relaxed.

1h30	240 Chf
------	---------

**Swiss Cellular Anti-Aging Facial**

With the incredible anti-wrinkle power of the Anti-Aging Collection, this facial helps to smooth and plump the appearance of fine lines and wrinkles. Incorporating the La Prairie signature face and eye massages, you will be left feeling completely relaxed and your skin will glow brighter and look younger and healthier.

1h	195 Chf
----	---------

**GENTLEMEN'S SERVICES**

**La Prairie's Signature Gentlemen's Facial**

Instantly cleanses, energizes and conditions skin. The balance of the skin seems to be renewed and restored, helping to return the skin back to normal. La Prairie's exclusive Cellular Complex and Cellular 3-Minute Peel combine to bio-energize the skin and eliminate congestion and skin impurities to reveal younger, fresher-looking skin.

1h	195 Chf
1h30	240 Chf

# Les mains Hands

# Les pieds Feet

nescens<sup>®</sup>  
swiss anti-aging science  
| SPA

## LES SOINS COSMÉCEUTIQUES MAINS NESCENS

### Soin correction anti-âge - Resurfaçant et anti-taches comprenant une pose de vernis

Par son action anti-taches et éclaircissante, ce soin est conçu pour lutter contre les marques du vieillissement. Soin correcteur anti-âge, il réhydrate en profondeur. Il est associé à une manucure complète et à une pose de vernis à ongles.

1h15 150 Chf

### Soin correction anti-âge - Resurfaçant et anti-taches

Par son action anti-taches et éclaircissante, ce soin est conçu pour lutter contre les marques du vieillissement. Soin correcteur anti-âge, il réhydrate en profondeur. Il est associé à une manucure complète.

1h 140 Chf

### LA BEAUTÉ DES MAINS - Kure Bazaar - O.P.I.

Beauté des mains 1h - 120 Chf

Soin des ongles et pose de vernis.

Beauté des mains express 30 min - 80 Chf

Soin entretien des mains, gommage, hydratation ou pose de vernis.

Beauté des mains et French manucure 1h15 - 130 Chf

### LA BEAUTÉ DES PIEDS - Kure Bazaar - O.P.I.

Beauté des pieds 1h - 130 Chf

Soin esthétique des pieds, des ongles, gommage et pose de vernis.

Beauté des pieds express 30 min - 90 Chf

Soin entretien des pieds et hydratation ou pose de vernis.

\*Si retrait de vernis semi-permanent, la durée du soin est allongée et un supplément de 20 Chf sera demandé.

## NESCENS HAND COSMECEUTICAL TREATMENTS

### Corrective anti-aging hand treatment - Resurfacing and anti-spot action, with nail polish

This deeply moisturizing anti-aging hand treatment with its anti-spot, lightening action is accompanied by a full manicure and nail polish.

1h15 150 Chf

### Corrective anti-aging hand treatment - Resurfacing and anti-spot action

This deeply moisturizing anti-aging hand treatment with its anti-spot, lightening action is accompanied by a full manicure.

1h 140 Chf

### HAND BEAUTY - Kure Bazaar - O.P.I.

Hand beauty treatment 1h - 120 Chf

Nail care for hands and nail polish.

Express hand beauty treatment 30 min - 80 Chf

Hand care, exfoliation and moisturizing or applying nail polish.

Hand beauty treatment and French manicure 1h15 - 130 Chf

### FOOT BEAUTY - Kure Bazaar - O.P.I.

Foot beauty treatment 1h - 130 Chf

Beauty treatment for feet and nails with exfoliation and applying nail polish.

Express foot beauty treatment 30 min - 90 Chf

Foot care and moisturizing or applying nail polish.

# Les indispensables *Essentials*

nescens<sup>+</sup>  
swiss anti-aging science  
| SPA

## LE MAQUILLAGE by Terry

Séance de maquillage	45 min - 150 Chf
Harmonisation et conseils en maquillage	1h15 - 210 Chf
Une prise en charge personnalisée avec un bilan complet, des conseils et astuces pour un maquillage adapté.	

## LES ÉPILATIONS VISAGE ET CORPS

Lèvres	20 Chf	Maillot classique	50 Chf
Menton	20 Chf	Maillot brésilien	75 Chf
Nez	20 Chf	Maillot intégral	90 Chf
Oreilles	20 Chf	Demi-jambes	70 Chf
Sourcils	30 Chf	Jambes complètes	100 Chf
Visage	60 Chf	Nuque & épaules	50 Chf
Aisselles	40 Chf	Dos	100 Chf
Bras	60 Chf	Torse & abdomen	100 Chf

## LES TEINTURES

Teinture des cils	70 Chf	Teinture des sourcils	70 Chf
-------------------	--------	-----------------------	--------

## MAKE-UP by Terry

<i>Make-up session</i>	<i>45 min - 150 Chf</i>
<i>Harmonization and make-up tips</i>	<i>1h15 - 210 Chf</i>
<i>A personalized program with a complete evaluation, plus make-up tips and advice that's right for you.</i>	

## WAXING - FACE AND BODY

<i>Lips</i>	<i>20 Chf</i>	<i>Classic bikini</i>	<i>50 Chf</i>
<i>Chin</i>	<i>20 Chf</i>	<i>Brazilian bikini</i>	<i>75 Chf</i>
<i>Nose</i>	<i>20 Chf</i>	<i>Complete bikini</i>	<i>90 Chf</i>
<i>Ears</i>	<i>20 Chf</i>	<i>Half-legs</i>	<i>70 Chf</i>
<i>Eyebrows</i>	<i>30 Chf</i>	<i>Complete legs</i>	<i>100 Chf</i>
<i>Face</i>	<i>60 Chf</i>	<i>Neck &amp; shoulders</i>	<i>50 Chf</i>
<i>Underarms</i>	<i>40 Chf</i>	<i>Back</i>	<i>100 Chf</i>
<i>Arms</i>	<i>60 Chf</i>	<i>Torso &amp; abdomen</i>	<i>100 Chf</i>

## TINTS

<i>Eyelash tinting</i>	<i>70 Chf</i>	<i>Eyebrow tinting</i>	<i>70 Chf</i>
------------------------	---------------	------------------------	---------------

# La remise en forme *Fitness*



nescens<sup>®</sup>  
swiss anti-aging science  
| SPA

Le Spa Nescens offre aux membres et aux personnes séjournant à La Réserve Genève 2 piscines, hammams, saunas, différents espaces fitness, intérieur et extérieur, ainsi que 2 courts de tennis, dont un couvert en hiver. Au-delà des équipements très complets, des coaches sportifs sont présents en permanence pour établir votre programme personnalisé en fonction de vos besoins et objectifs afin d'assurer le suivi de vos performances. Les espaces fitness intérieurs sont entièrement équipés d'appareils de dernière génération Technogym et Kinesis, avec mémoire informatique et clé personnelle, pour pouvoir dresser un bilan après chaque séance et suivre votre évolution au fil du temps. Ils sont complétés par une Functional Zone.

## **Séance de Personal training**

Aquabike, Aquagym, Natation, Pilates, Cardio dance, Yoga, Running.

1h 130 Chf

## **Cours de tennis**

1h 130 Chf

## **Ecole de tennis enfant, à l'année**

Prix sur demande

## **Cours collectifs**

Pilates, Stretching, Yoga, Qi Cong, Aquagym, Wellness Gym, Postural Gym, Abdos-fessiers, Circuit training, Running.

Les horaires des différents cours sont affichés au spa. Pour des raisons de qualité et de sécurité, nos cours sont limités à 10 personnes.

*The Nescens Spa offers members and La Réserve Genève hotel guests two swimming pools, hammams, saunas, various indoor and outdoor fitness areas, as well as two tennis courts, including one that is covered in winter. In addition to the comprehensive amenities, coaches are on hand at all times to design a personalized program based on your needs and aims in order to monitor and hone your performance. The fitness studios are fully equipped with state-of-the-art exercise equipment from Technogym and Kinesis, storing your data on a personal memory key so we can evaluate your progress after each session and over time. They are complemented by a Functional Zone.*

## **Personal coaching session**

Aquabike, Aquagym, Swimming, Pilates, Cardio dance, Yoga, Running.

1h 130 Chf

## **Tennis lesson**

1h 130 Chf

## **Year-round children's tennis school**

Prices on request

## **Group fitness classes**

Pilates, Stretching, Yoga, Qi Cong, Aquagym, Wellness Gym, Postural Gym, Bums & Tums, Circuit training, Running.

*The class schedule is displayed at the spa. In order to ensure the highest quality and safety levels, classes are limited to 10 people.*

# Le Café Lauren

nescens<sup>®</sup>  
swiss anti-aging science  
| SPA

## **Une cuisine raffinée et savoureuse offrant un juste équilibre entre plaisir et diététique**

Un restaurant lumineux et intimiste pour ne pas troubler le calme des lieux, une terrasse dès l'arrivée des beaux jours, Le Café Lauren propose une cuisine better-aging en harmonie avec tous les bienfaits du spa.

Sa direction a été confiée à Eric Canino, chef étoilé de La Réserve Ramatuelle et ancien chef de Michel Guérard. A la carte, des recettes à la fois légères et parfumées. Ici pas de matière grasse, seule l'huile d'olive est invitée, délicate et savoureuse. Supervisé par notre nutritionniste, chaque plat fait l'objet d'une attention particulière pour arriver au juste équilibre entre plus de plaisir et moins de calories.

Originalité du Café Lauren : ses petits déjeuners bien-être, sportif ou détox, irrésistibles pour commencer la journée de la meilleure des façons.

Tous les jours  
Petit déjeuner de 7h à 11h  
Déjeuner de 12h à 15h  
Bar de 7h à 19h

## ***Refined, tasty cuisine perfectly balanced between enjoyment and dietetics***

*Featuring a light, intimate restaurant in perfect harmony with the peaceful environment, complemented by a teak terrace as soon as summer arrives, Café Lauren offers better-aging cuisine in line with all the benefits of the spa.*

*The menu has been entrusted to Eric Canino, La Réserve Ramatuelle's Michelin-starred chef who previously worked with Michel Guérard. The menu is based on light, flavor-packed recipes. Here, only delicate, delicious olive oil is used and other fats are banned. Prepared under the supervision of our nutritionist, each dish is meticulously prepared to achieve the perfect balance between greater pleasure and fewer calories.*

*Café Lauren offers a unique touch in the shape of health, sports and detox breakfasts, an irresistible way to start the day in the best possible way.*

*Daily  
Breakfast from 7 am to 11 am  
Lunch from 12 noon to 3 pm  
Bar from 7 am to 7 pm*

# Le salon de coiffure *Hair salon* La Petite Réserve

nescens<sup>+</sup>  
swiss anti-aging science  
| SPA

## LE SALON DE COIFFURE ROSSANO FERRETTI

Le salon de coiffure Rossano Ferretti est un lieu qui privilégie l'écoute, la discrétion et la sérénité. Chaque coupe, chaque couleur, chaque soin est pensé pour révéler votre beauté dans le respect de votre style. Rossano Ferretti travaille avec les meilleurs produits et ses coiffeurs ont été formés à sa technique de coupe exclusive : la coupe en chute naturelle, devenue la Coupe Invisible.

Renseignement et rendez-vous  
+41 22 959 59 89 - [info-geneve@spanescens.com](mailto:info-geneve@spanescens.com)

## LA PETITE RÉSERVE

Lors de votre présence au Spa Nescens, vos enfants âgés de 6 mois à 13 ans sont accueillis gracieusement à La Petite Réserve. L'équipe dédiée de La Petite Réserve leur propose des moments de loisirs, de découverte et de jeux adaptés à leur âge et en harmonie avec leurs envies. A la belle saison, la cabane sur pilotis, les tables de jeu et le parcours d'obstacles en bois dans le parc servent de décor à mille et une aventures. Tous les jours de 9h à 18h.

### Summer Kids Camp

Chaque été, La Réserve Genève organise des stage enfants qui privilégient les sports et les découvertes dans un cadre ludique.

Renseignements et réservation  
+41 22 959 59 89 - [info-geneve@spanescens.com](mailto:info-geneve@spanescens.com)

## ROSSANO FERRETTI HAIRDRESSING SALON

*The Rossano Ferretti hair salon is a special place dedicated to listening, discretion and serenity. Each cut, each haircolor and each treatment is designed to reveal your beauty while respecting your personal style. Rossano Ferretti works with the finest products and his hair stylists are trained to apply his exclusive cutting technique based on the way each person's hair naturally falls that became the Invisible Haircut.*

*Information and appointments  
+41 22 959 59 89 - [info-geneve@spanescens.com](mailto:info-geneve@spanescens.com)*

## LA PETITE RÉSERVE

*While you are at the Spa Nescens, your children aged 6 months to 13 years of age receive complimentary day care at La Petite Réserve. The dedicated team there offers them leisure, discovery and play-oriented activities suited to their age and in tune with their wishes. During the spring-summer months, the wooden playhouse built on stilts, along with play tables and an obstacle course in the gardens serve as the backdrop for a thousand and one adventures. Daily from 9 am to 6 pm.*

### Summer Kids Camp

*Each summer, La Réserve Genève organizes kids camps focusing on sports and discovery within a playful setting.*

*Information and bookings  
+41 22 959 59 89 - [info-geneve@spanescens.com](mailto:info-geneve@spanescens.com)*

IDÉE CADEAU

# Une journée de rêve

nescens<sup>+</sup>  
swiss anti-aging science  
| SPA

Une journée de rêve et d'évasion à La Réserve Genève vous plonge dans un monde de détente absolue où vous pouvez bénéficier d'un accès privilégié à nos piscines intérieure et extérieure ainsi qu'à nos hammam, sauna et espace fitness. Lors de cette journée, vos enfants de 6 mois à 13 ans sont accueillis gracieusement à La Petite Réserve.

## Journée Découverte Nescens

Sauna ou hammam  
Balnéothérapie personnalisée 20 min  
Gommage personnalisé du corps 45 min  
Massage Signature better-aging corps 1h30  
Soin prévention anti-âge Nescens 1h  
Beauté des mains 1h  
Beauté des pieds express 30 min  
Déjeuner au Café Lauren 680 Chf

## Journée évasion

Sauna ou hammam  
Balnéothérapie aux huiles indonésiennes 20 min  
Gommage du corps au sable fin de Bora Bora au monoï 30 min  
Enveloppement Maori au beurre de mangue 1h  
Massage sweet lomi à la fleur de frangipanier 1h  
Beauté des mains et des pieds  
Déjeuner au Café Lauren 680 Chf

## Journée caviar La Prairie

Sauna ou hammam  
Balnéothérapie personnalisée 20 min  
Soin caviar pour le corps La Prairie 1h30  
Soin du visage ultimate caviar lift La Prairie 1h30  
Beauté des mains 1h  
Beauté des pieds express 30 min  
Déjeuner au Café Lauren 780 Chf

## Journée jeune maman

Massage pré ou postnatal 1h30  
Soin visage personnalisé 1h30  
Beauté des mains 1h  
Beauté des pieds express 30 min  
Déjeuner au Café Lauren 680 Chf

GIFT IDEA

# Day dream

nescens<sup>+</sup>  
swiss anti-aging science  
| SPA

A dream day of escapism at La Réserve Genève immerses you into a world of absolute relaxation during which you enjoy privileged access to our indoor and outdoor swimming pools as well as our hammam, sauna and fitness center. On this occasion, La Petite Réserve provides complimentary daycare for your children aged 6 months to 13 years.

### **Nescens discovery day**

Sauna or hammam

Personalized balneotherapy 20 min

Personalized body scrub 45 min

Better-aging Signature body massage 1h30

Anti-aging preventive care Nescens facial 1h

Hand beauty treatment 1h

Express foot beauty treatment 30 min

Lunch at Café Lauren

680 Chf

### **La Prairie caviar spa day**

Sauna or hammam

Personalized balneotherapy 20 min

La Prairie Caviar body care treatment 1h30

La Prairie Ultimate caviar lift facial 1h30

Hand beauty treatment 1h

Express foot beauty treatment 30 min

Lunch at Café Lauren

780 Chf

### **Escape day**

Sauna or hammam

Balneotherapy with Indonesian oils 20 min

Body scrub with fine Bora Bora sand and Monoï oil 30 min

Maori wrap with mango butter 1h

Sweet lomi frangipani flower massage 1h

Hand and foot beauty treatment

Lunch at Café Lauren

680 Chf

### **Special 'new mothers' pampering day**

Pre- or post-natal massage 1h30

Personalized facial 1h30

Hand beauty treatment 1h

Express foot beauty treatment 30 min

Lunch at the Café Lauren

680 Chf



# Le Club

nescens<sup>+</sup>  
swiss anti-aging science  
| SPA

## LE CLUB

Vous souhaitez prendre soin de vous, préserver votre capital jeunesse, vivre mieux le plus longtemps possible, le Spa Nescens de La Réserve Genève vous propose un accompagnement better-aging tout au long de l'année.

En collaboration avec le comité scientifique de la marque Nescens, notre équipe médicale pluridisciplinaire, attentive à vos objectifs, vous proposera une prise en charge adaptée et planifiera un programme personnalisé.

Vous bénéficierez de conseils exclusifs, de rencontres avec des spécialistes de l'anti-âge. Vous profiterez de la piscine intérieure et de la piscine extérieure à la belle saison, du hammam, du sauna, des espaces fitness et du suivi sur mesure des coaches ainsi que du programme riche et varié de cours collectifs. Vous aurez accès aux tennis, aux transferts en Motoscafo, aux conseils des équipes de La Réserve Genève (concierges, sommelier...). Vos enfants, de 6 mois à 13 ans, seront pris en charge gracieusement par La Petite Réserve...

Renseignements auprès de la Réception du spa.

*If you wish to take care of yourself, maintain your youthfulness, live better for as long as possible, the Spa Nescens at La Réserve Genève offers better-aging support throughout the year.*

*In cooperation with the scientific committee of the Nescens brand, our multidisciplinary medical team keenly attentive to your goals will offer tailored treatment including putting together a personalized program.*

*You will benefit from exclusive advice and encounters with anti-aging specialists. You'll enjoy the indoor pool and outdoor pool in summer, the hammam, sauna and fitness center as well as personalized monitoring by coaches, along with a rich, varied program of group fitness classes. You'll have access to tennis courts, transfers in a Motoscafo (speedboat) and advice from the teams at La Réserve Genève (concierges, wine steward...). Your children from six months to 13 years old will be taken care of free of charge by La Petite Réserve...*

*Ask the spa Reception for further information.*



## EN TANT QUE MEMBRE VOUS BÉNÉFICIEZ

### Au sein du Spa Nescens :

- 1 bilan better-aging composé de :
  - 1 consultation santé
  - 1 consultation nutrition
  - 2 consultations avec notre ostéopathe
- Une prise en charge individuelle, assurée par un personnel qualifié, vous permettra, sur rendez-vous et selon disponibilité, d'améliorer votre forme physique.
- Accès exclusif aux piscines intérieure et extérieure, sauna, hammam, espaces fitness, cours collectifs, tennis, centre nautique.
- 25 coachings au choix (personal training, tennis, aquagym, aquabike, natation...).
- 10 invitations qui permettront aux personnes de votre choix de partager une journée de détente et de bien-être en notre compagnie.
- 1 déjeuner pour 2 personnes au Café Lauren (hors boissons alcoolisées).
- 1 soin Nescens 1h.
- 1 Coupe Homme ou 1 Brushing Femme dans notre salon de coiffure.
- 10 % de réduction sur les soins.
- 10 % de réduction sur les produits vendus dans notre boutique.
- 10 % de réduction au Café Lauren.
- Tournois de tennis réservés aux membres.
- Cocktails exclusifs.

### En dehors du Spa Nescens :

- Avantages tarifaires à La Réserve Genève, sur réservation, hors haute saison et selon disponibilités.
- Accès au service Conciergerie de La Réserve pour toute information ou réservation de tables, de spectacles, etc.
- Transferts entre La Réserve et le centre de Genève à bord du Motoscafo en saison estivale.
- Prise en charge de vos enfants de 6 mois à 13 ans durant la durée de votre soin ou présence dans l'hôtel, au sein de La Petite Réserve, intérieure et extérieure, tous les jours de 9h à 18h.
- Accès avec tarif préférentiel aux stages multisports enfants, organisés durant l'été.
- Avantages à La Réserve Paris, La Réserve Ramatuelle et au sein des différents établissements Michel Reybier Hospitality hors haute saison et selon les disponibilités.
- Statut VIP à la Clinique de Genolier en cas de bilan ou d'hospitalisation.
- Tarifs exclusifs sur nos vins et champagnes avec Arthur's Cellar.

Ces avantages sont nominatifs, non transmissibles, non remboursables, non échangeables et valables uniquement pendant la période de votre abonnement.

## YOUR BENEFITS AS A MEMBER

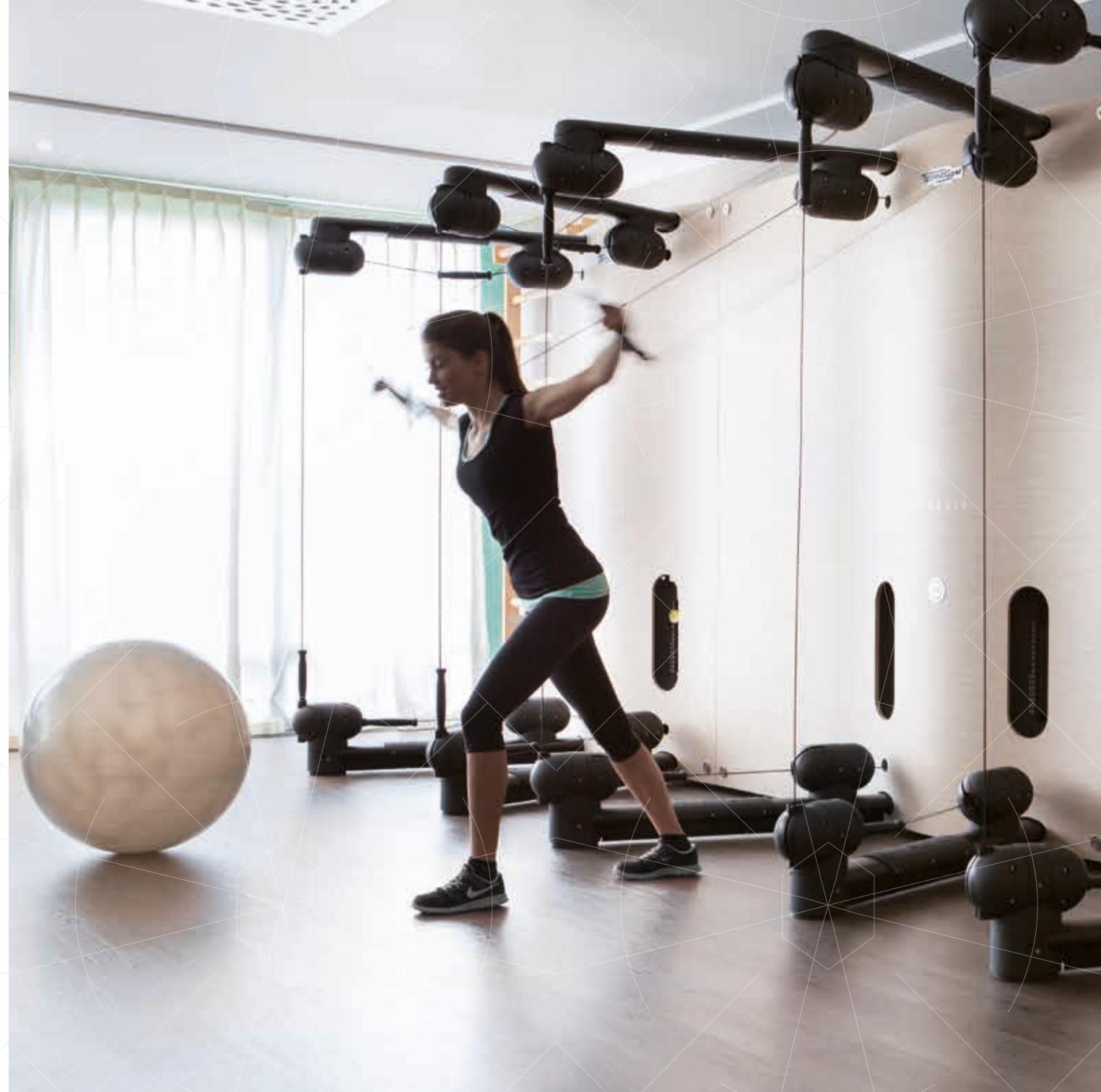
### Inside the Spa Nescens:

- 1 better-aging assessment consisting of:
  - 1 health consultation
  - 1 diet consultation
  - 2 consultations with our osteopath
- Individual supervision provided by a qualified staff member will enable you, by appointment and depending on availability, to improve your physical condition.
- Exclusive access to our indoor and outdoor pools, sauna, hammam, fitness center, group fitness classes, tennis, water sports center.
- 25 coaching sessions for a range of activities (personal training, tennis, aquagym, aquabike, swimming...).
- 10 invitations enabling people of your choice to share a day of relaxation and wellbeing in our company.
- 1 lunch for two people at the Café Lauren (excluding alcoholic beverages).
- 1 Nescens treatment (1h).
- 1 Men's Cut or Ladies' blow-dry at our hair salon.
- 10 % discount on treatments.
- 10 % discount on products sold in our boutique.
- 10 % discount at the Café Lauren.
- Members-only tennis tournaments.
- Exclusive cocktails.

### Outside the Spa Nescens:

- Special rates at La Réserve Genève upon request, outside of high season and depending on availability.
- Access to La Réserve's Conciergerie for any information or reserving of tables, shows, etc.
- Transfers between La Réserve and the center of Geneva aboard our Motoscafo in summer.
- Supervision of your children from the age of 6 months to 13 years old for the duration of your treatment or your time in the hotel, at La Petite Réserve, inside and outside, daily from 9 am to 6 pm.
- Access with preferential rates to children's multisport courses held in summer.
- Special benefits at La Réserve Paris, La Réserve Ramatuelle and within the various Michel Reybier Hospitality establishments, excluding peak season and subject to availability.
- VIP status at the Clinique de Genolier in the event of a check-up or hospitalization.
- Exclusive rates for our wines and champagnes with Arthur's Cellar.

*These benefits are nominative, non-transmissible, non-refundable, non-exchangeable and valid only for the duration of your subscription.*



## LES INFORMATIONS GÉNÉRALES

### Accès

L'accès au spa est réservé aux personnes âgées de plus de 14 ans. Les espaces forme et détente (piscines, salle de fitness, sauna, hammam, tennis) sont accessibles uniquement aux personnes séjournant à La Réserve Genève, aux membres du Club ainsi qu'aux personnes bénéficiant d'une journée spa. Les soins sont accessibles à la clientèle extérieure.

### Horaires

Les espaces forme et détente (piscines, salle de fitness, sauna, hammam, tennis) sont ouverts tous les jours de 6h à 22h.

Les soins sont prodigués tous les jours, sur rendez-vous, entre 8h et 21h. N'hésitez pas à nous contacter pour bénéficier de soins en dehors de ces horaires.

Nous vous conseillons d'arriver au minimum 30 minutes avant l'heure de votre rendez-vous afin de vous préparer sereinement à vivre votre expérience et vos soins.

Les soins prodigués en chambre sont majorés de 50 % de 8h à 21h et de 100 % en dehors de ces horaires.

### Contre-indications

Merci de nous aviser de tout problème de santé, allergie ou blessure qui pourraient vous gêner lors de l'usage des équipements du spa ou entraver le bon déroulement de vos soins.

### Effets personnels

Le spa met à votre disposition un casier ainsi que le linge pendant votre présence au spa. La Direction du spa se réserve le droit d'ouvrir en fin de journée les casiers qui seraient restés fermés et d'en retirer les objets s'y trouvant, les casiers n'étant pas attribués nominativement. Vous pouvez déposer les objets de valeur dans des coffres individuels mis à votre disposition à la réception de l'hôtel pendant votre présence. En aucun cas, le Spa Nescens de La Réserve Genève ne pourra être tenu pour responsable en cas de perte, d'oubli, de détérioration ou de vol d'objets au sein de l'établissement.

### Respect des lieux

Le spa est un endroit dédié au calme et à la relaxation. Merci de bien vouloir respecter la sérénité des lieux en mettant votre portable en mode veille.

Il est interdit de fumer ou de boire des boissons alcoolisées dans l'enceinte du spa. Les contenants en verre ne sont pas autorisés au bord de la piscine pour des questions de sécurité.

### Garantie

Pour les clients ne séjournant pas à La Réserve Genève, une carte de crédit sera demandée à titre de garantie au moment de la réservation.

### Arrivée tardive - Annulation

En cas d'arrivée tardive, votre soin sera écourté et facturé intégralement. Toute prestation non annulée 24 heures à l'avance sera facturée dans sa totalité.

## GENERAL INFORMATION

### Access

*Admission to the spa is for clients aged 14 and over. Access to the fitness and relaxation area (swimming pools, fitness center, sauna, hammam, tennis courts) is reserved for guests staying at La Réserve Genève, spa members and guests taking part in a spa day. External guests may reserve treatments at the Spa.*

### Opening hours

*The fitness and relaxation areas (swimming pools, fitness center, sauna, hammam, tennis courts) are open daily from 6 am to 10 pm. Treatments are dispensed daily between 8 am and 9 pm upon reservation. Don't hesitate to contact us for treatments outside of these hours.*

*We recommend that you arrive at least 30 minutes before your appointment in order to get ready to enjoy your experience and your treatment in a relaxed frame of mind.*

*Treatments given in your room are subject to a 50 % supplement, from 8 am to 9 pm and 100 % outside of these hours.*

### Contraindications

*Please advise us of any health issues, allergies or injuries you may have that might hinder your use of the spa's equipment or perturb the smooth provision of treatment.*

### Personal effects

*The spa provides guests with a locker and linen for use while at the spa. Management takes no responsibility for personal items placed in lockers or left in the spa. The management reserves the right to open any lockers left locked at the end of the day and to remove any items inside. You are invited to place all objects of value in the safes available at the hotel reception desk while you are on the premises. The spa of La Réserve Genève can under no circumstances be held liable in the event of any loss, deterioration or theft of your valuables, nor if they are simply forgotten.*

### Respect for the premises

*The spa is a place dedicated to calm and relaxation. Please respect this peaceful environment by putting your mobile phone on silent.*

*Smoking and consumption of alcoholic beverages are strictly forbidden on the spa premises. Glass containers are not allowed around the swimming pool for safety reasons.*

### Guarantee

*Clients not residing at La Réserve Genève will be asked for credit card details as a guarantee when they make their reservation.*

### Late arrivals - Cancellations

*In the event of a late arrival, your treatment will be shortened and you will be invoiced for the entire time. Any service that is not cancelled 24 hours in advance will be invoiced in full.*



**MICHEL REYBIER**  
[www.michelreybier.com](http://www.michelreybier.com)

LA RÉSERVE GENÈVE - HOTEL, SPA AND VILLA - Route de Lausanne 301 - 1293 Bellevue - Suisse - T + 41 22 959 59 99  
[info-geneve@spanescens.com](mailto:info-geneve@spanescens.com) - [www.lareserve-geneve.com](http://www.lareserve-geneve.com) - [www.nescens.com](http://www.nescens.com)