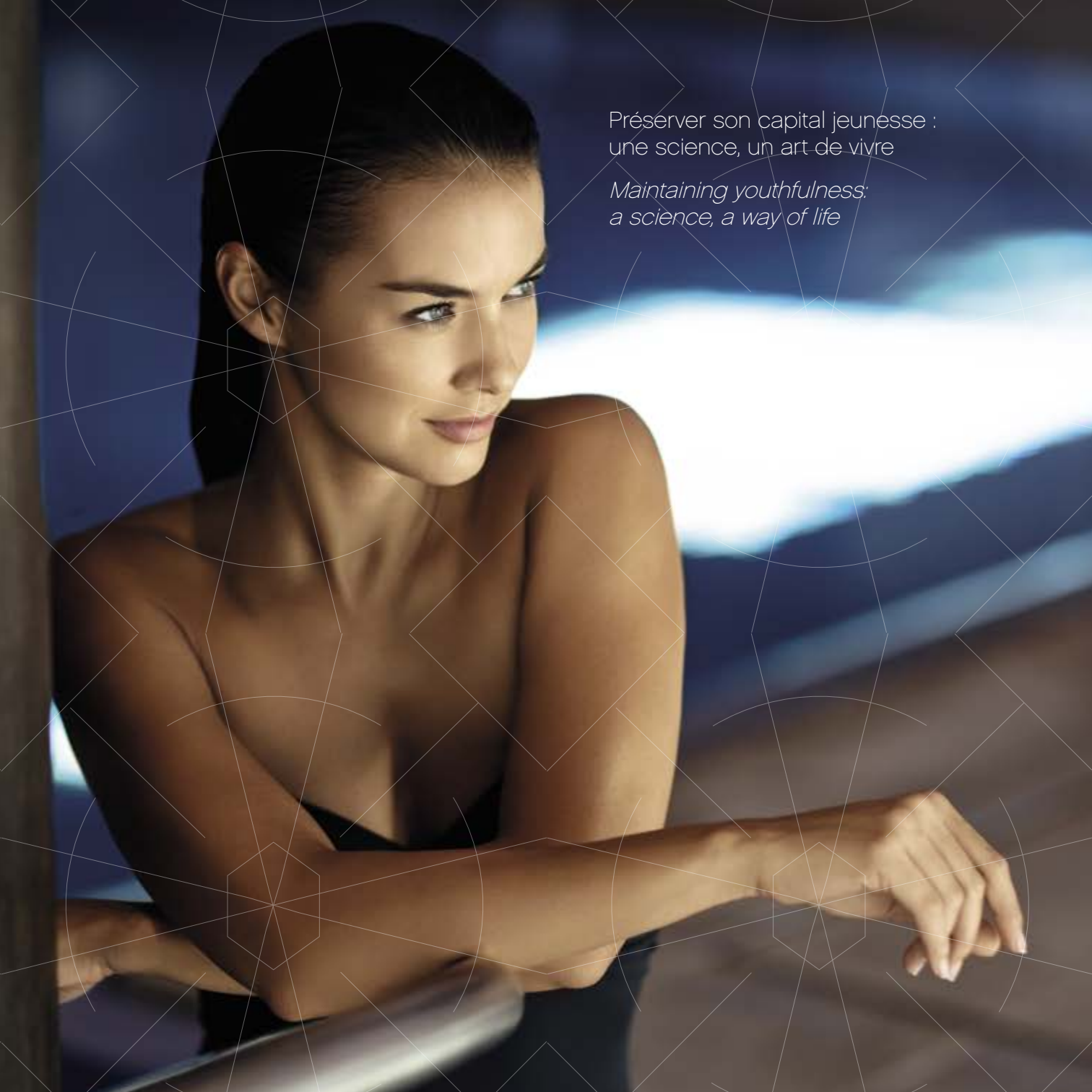




nescens⁺
swiss anti-aging science
| SPA

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[®]
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 prévention, de l'optimisation de la santé et de la longévité ainsi que dans 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 prevention, health and longevity optimization, as well as esthetic medicine.



Programmes Nescens better-aging	7	<i>Nescens better-aging programs</i>	6
Consultations ostéopathie et nutrition	13	<i>Nutrition and osteopathy consultations</i>	12
Massages signature	15	<i>Signature massages</i>	18
Soins minceur silhouette	20	<i>Figure shaping treatments</i>	21
Soins cosméceutiques Anti-âge Nescens	25	<i>Nescens anti-aging cosmeceutical treatments</i>	26
Balneothérapie, gommages et enveloppements	32	<i>Balneotherapy, body scrubs, body wrap</i>	32
Soins douceur jeune maman	33	<i>Gentle treatments for young mothers</i>	33
Les indispensables	34	<i>Essentials</i>	34
Hair Spa Rossano Ferretti	37	<i>Rossano Ferretti hairdressing salon</i>	35
Fitness	39	<i>Fitness</i>	38
Journées de rêve	41	<i>Dream days</i>	42
Le Café Lauren	45	<i>Le Café Lauren</i>	44
La Petite Réserve	47	<i>La Petite Réserve</i>	46
Le Club	47	<i>Le Club</i>	46
Boot Camp Nescens	49	<i>Nescens Boot Camp</i>	49
Clinique Nescens	51	<i>Clinique Nescens</i>	51
Informations générales	52	<i>General information</i>	53



PROGRAMMES NESSENS BETTER-AGING

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.

NESENS BETTER-AGING PROGRAMS

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.

All Nescens better-aging programs therefore 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 contingent of experts (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 4 900 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 9 500 Chf

Prix sur demande pour toute autre durée

NESCENS 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..), gain a better understanding of your personal risk factors and implement a suitable better-aging strategy.

Seven 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 person. 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 assesement 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 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

3 200 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 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 à Nescens Clinique de Genolier. 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.

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.

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 examens 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.

En tant que client du Spa Nescens Genève, vous bénéficiez d'un accès privilégié à Nescens Clinique de Genolier.

Pour plus de renseignements, contacter la réception du spa.

NESCEMS MEDICAL CHECK-UPS

Complementing the better-aging programs, Nescens check-ups are medical check-ups done at Nescens Clinique de Genolier. They are aimed at:

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

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

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.

As a client of the Spa Nescens, you enjoy privileged access to Nescens Clinique de Genolier.

For further information, please contact the spa reception.



CONSULTATIONS NUTRITION ET OSTÉOPATHIE

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 150 Chf

NUTRITION AND OSTEOPATHY CONSULTATIONS

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 assesement. 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 150 Chf



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, détoxinant, 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	220 Chf – 240 Chf (Week-end)
1h30	280 Chf – 300 Chf (Week-end)
2h	350 Chf – 370 Chf (Week-end)

Massage visage better-aging

Par une technique exclusive de massage liftant manuel, associée à l'utilisation d'un appareil de lymphe-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	220 Chf – 240 Chf (Week-end)
1h30	280 Chf – 300 Chf (Week-end)

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	360 Chf – 380 Chf (Week-end)
------	------------------------------

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'aptitude 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	220 Chf – 240 Chf (Week-end)
1h30	280 Chf – 300 Chf (Week-end)
2h	350 Chf – 370 Chf (Week-end)

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	220 Chf – 240 Chf (Week-end)
1h30	280 Chf – 300 Chf (Week-end)

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	220 Chf – 240 Chf (Week-end)
1h30	280 Chf – 300 Chf (Week-end)

MASSAGES SIGNATURE CIBLÉS

Cuir chevelu

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

Jambes

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

Pieds

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

30 min	130 Chf – 150 Chf (Week-end)
--------	------------------------------



SIGNATURE MESSAGES

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 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	220 Chf – 240 Chf (Week-end)
1h30	280 Chf – 300 Chf (Week-end)
2h	350 Chf – 370 Chf (Week-end)

Better-aging 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	220 Chf – 240 Chf (Week-end)
1h30	280 Chf – 300 Chf (Week-end)

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	360 Chf – 380 Chf (Week-end)
------	------------------------------

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	220 Chf – 240 Chf (Week-end)
1h30	280 Chf – 300 Chf (Week-end)
2h	350 Chf – 370 Chf (Week-end)

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	220 Chf – 240 Chf (Week-end)
1h30	280 Chf – 300 Chf (Week-end)

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	220 Chf – 240 Chf (Week-end)
1h30	280 Chf – 300 Chf (Week-end)

SIGNATURE TARGETED MESSAGES

Scalp

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

Leg

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

Foot

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

30 min	130 Chf – 150 Chf (Week-end)
--------	------------------------------

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^{er} 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	190 Chf
Prix de la combinaison	70 Chf
Programme 10 séances	1 710 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.

1h	220 Chf – 240 Chf (Week-end)
1h30	280 Chf – 300 Chf (Week-end)
2h	350 Chf – 370 Chf (Week-end)

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	190 Chf
Body suit price	70 Chf
Program 10 sessions	1,710 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.

1h	220 Chf – 240 Chf (Week-end)
1h30	280 Chf – 300 Chf (Week-end)
2h	350 Chf – 370 Chf (Week-end)



EMSculpt[®] : SCULPTEZ VOTRE CORPS SANS EFFORT

20 000 contractions musculaires en 30 minutes sans transpirer !

Une procédure unique au monde qui permet de développer sa masse musculaire tout en brûlant des graisses. EMSculpt[®] est la seule technique non invasive au monde, agréée par la FDA (Haute Autorité de Santé américaine), qui aide à développer la musculature du ventre et des fesses et à éliminer la graisse en excédent. Les études réalisées ont permis de constater une augmentation de 16% de la masse musculaire et une diminution de 19% de graisse. Ce traitement complet se compose d'un minimum de 4 séances de 30 minutes espacées de 2 à 3 jours.

	Non membre	Membre
Bras ou Fessiers ou Ventre - 30 min	500 Chf	400 Chf
Forfait 4 x 30 min	1 800 Chf	1 500 Chf

EMSculpt[®] : SCULPT YOUR BODY EFFORTLESSLY

20,000 muscle contractions in 30 minutes without a drop of perspiration!

A procedure unique in the world that enables you to develop your muscle mass while burning fat. Approved by the FDA (US Food and Drug Administration), EMSculpt[®] is the world's only non-invasive technique that helps develop the muscle tone of the abdomen and buttocks as well as eliminating excess fat. Studies conducted have shown a 16% increase in muscle mass and a 19% decrease in fat. This complete treatment consists of four sessions of 30 minutes each, two to three days apart.

	Non member	Member
Arms or Buttocks or Belly - 30 min	500 Chf	400 Chf
Package 4 x 30 min	1,800 Chf	1,500 Chf



LES SOINS COSMÉCEUTIQUES ANTI-ÂGE NESCENS

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 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. Effectively blending technical sophistication and absolute comfort, 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 system ensures 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 NESSENS

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.

1 h 230 Chf – 250 Chf (Week-end)

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.

1 h 230 Chf – 250 Chf (Week-end)

Soin prévention anti-âge - Haute tolérance

Relancer les fonctions naturelles de la peau, prévenir les dommages cellulaires liés à l'avance en âge, en apportant réconfort aux épidermes les plus sensibles.

1 h 230 Chf – 250 Chf (Week-end)

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 actif, dans un masque gel inédit. Sa texture se travaille en manœuvres ciblées de lissage et de drainage afin de traiter les tissus fragilisés du contour de l'œil. Les marques de fatigue et les signes d'avance en âge sont atténués. Le regard s'éclaire d'une nouvelle jeunesse.

30 min 150 Chf – 170 Chf (Week-end)

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.

1 h 30 320 Chf – 340 Chf (Week-end)

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.

1 h 30 320 Chf – 340 Chf (Week-end)

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.

1 h 30 320 Chf – 340 Chf (Week-end)

RÉGÉNÉRATION

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

Soin régénération anti-âge - Premium

Ce protocole d'exception combine l'efficacité d'un soin visage anti-âge correction adapté à la performance d'un soin ciblé contour des yeux anti-cernes, anti-poches, anti-rides. Les traits sont lissés, le teint retrouve fermeté, fraîcheur et tonicité.

1 h 45 350 Chf – 370 Chf (Week-end)

NESSENS FACIAL COSMECEUTICAL TREATMENTS

PREVENTIVE CARE TREATMENTS

Maintains the hydrolipidic balance, smoothens early expression lines and preserves the skin's radiance.

Anti-aging preventive care treatment - Moisturizing

Intense hydration of face and neck while restoring the skin's natural moisturizing factors. Helps retain the skin's youthful appearance.

1 h 230 Chf – 250 Chf (Week-end)

Anti-aging preventive care treatment - Purifying

A balancing treatment to refine the complexion and regulate excess sebum. Includes in-depth cleansing, resulting in clear, glowing skin.

1 h 230 Chf – 250 Chf (Week-end)

Anti-aging preventive care treatment - High tolerance

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

1 h 230 Chf – 250 Chf (Week-end)

CORRECTIVE CARE TREATMENTS

Treats established wrinkles and firms 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 150 Chf – 170 Chf (Week-end)

Anti-aging corrective care treatment - Firmness

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

1 h 30 320 Chf – 340 Chf (Week-end)

Anti-aging corrective care treatment - Resurfacing

This "new skin" treatment promotes tissue renewal, revives cellular cycles, smoothens the skin's micro-relief and improves its defenses. Wrinkles and signs of fatigue fade. The complexion takes on a healthy glow.

1 h 30 320 Chf – 340 Chf (Week-end)

Anti-aging corrective care treatment - High tolerance

This treatment deeply soothes and replenishes reactive skin structures. Improvement to key youth markers: resistance softness and comfort.

1 h 30 320 Chf – 340 Chf (Week-end)

REGENERATIVE CARE TREATMENT

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

Anti-aging regenerative care treatment - Premium

This exceptional protocol combines the effectiveness of an adapted anti-aging correction facial with the performance of a targeted eye contour treatment for dark circles, puffiness and wrinkles. Features are smoothed, while the complexion becomes firmer, fresher and more toned.

1 h 45 350 Chf – 370 Chf (Week-end)



LES SOINS COSMÉCEUTIQUES CORPS NESCENS

Soin prévention anti-âge corps - Resurfaçant

Soin corps gommant dynamique anti-âge qui relance le cycle cellulaire, améliore l'élasticité et la fermeté des tissus cutanés et active la microcirculation sanguine. La peau est lissée, tonifiée et retrouve son éclat.

45 min

190 Chf – 210 Chf (Week-end)

Soin correction anti-âge corps - Fermeté

Soin corps remodelant anti-âge en deux étapes : une exfoliation active suivie d'un modelage dynamique et raffermissant. La peau est tonifiée et retrouve sa fermeté.

1 h 30

260 Chf – 280 Chf (Week-end)

Soin régénération anti-âge corps - Premium

Soin corps anti-âge complet alliant une gestuelle d'exfoliation intense, des manœuvres de massage remodelantes et un enveloppement raffermissant. Ce protocole d'exception intègre également une mise en beauté du visage, pour une prise en charge anti-âge globale. La qualité des tissus est améliorée. Ils gagnent en fermeté, en tonicité et en douceur.

2 h

350 Chf – 370 Chf (Week-end)

Soin correction anti-âge mains - 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 – 160 Chf (Week-end)

NESCENS COSMECEUTICAL BODY TREATMENTS

Anti-aging preventive body care treatment - Resurfacing

This dynamic anti-aging exfoliating treatment revives the cell cycle, improves the elasticity and firmness of skin tissue and activates blood microcirculation. The skin is smoothed, toned and regains its radiance.

45 min

190 Chf – 210 Chf (Week-end)

Anti-aging corrective body treatment - Firmness

Two-step re-modeling anti-aging body treatment: an active exfoliation followed by a dynamic, firming massage. Tones the skin which regains.

1 h 30

260 Chf – 280 Chf (Week-end)

Anti-aging regenerative body care treatment - Premium

A complete anti-aging body treatment that combines intense exfoliation, remodeling massage methods and a firming body wrap. This exceptional protocol also includes a facial for a global anti-aging treatment. Improves the quality of firmness, tone and softness of tissues.

2 h

350 Chf – 370 Chf (Week-end)

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 – 160 Chf (Week-end)

BALNÉOTHÉRAPIE, GOMMAGES ET ENVELOPPEMENT

Balnéothérapie aux huiles essentielles

Amincissantes, détoxifiantes, régénérantes, relaxantes ou de récupération.

20 min	110 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	190 Chf – 210 Chf (Week-end)
--------	------------------------------

Gommage personnalisé

Un gommage personnalisé pour une peau soyeuse et revitalisée.

30 min	130 Chf – 150 Chf (Week-end)
1h	220 Chf – 240 Chf (Week-end)

Enveloppement personnalisé

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

1h	190 Chf – 210 Chf (Week-end)
----	------------------------------

BALNEOTHERAPY, BODY SCRUBS, BODY WRAP

Balneotherapy with a selection of essential oils

For slimming, detoxifying, regenerating, relaxing and recovering.

20 min	110 Chf
--------	---------

Anti-aging preventive body care treatment - Resurfacing

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

45 min	190 Chf – 210 Chf (Week-end)
--------	------------------------------

Personalized scrub

A personalized body scrub for silky, revitalized skin.

30 min	130 Chf – 150 Chf (Week-end)
1h	220 Chf – 240 Chf (Week-end)

Personalized body wrap

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

1h	190 Chf – 210 Chf (Week-end)
----	------------------------------

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	220 Chf – 240 Chf (Week-end)
1h30	280 Chf – 300 Chf (Week-end)

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	220 Chf – 240 Chf (Week-end)
1h30	280 Chf – 300 Chf (Week-end)

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	220 Chf – 240 Chf (Week-end)
1h30	280 Chf – 300 Chf (Week-end)

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	220 Chf – 240 Chf (Week-end)
1h30	280 Chf – 300 Chf (Week-end)

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.

LES INDISPENSABLES

La beauté des mains

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.

La beauté des pieds

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

Vernis semi-permanent

Pour la pose de vernis semi-permant O.P.I., la durée du soin est allongée et un supplément de 30 Chf sera demandé.
Pour un retrait, le supplément sera de 40 Chf

Les épilations visage et corps

Lèvres	40 Chf	Maillot classique	70 Chf
Menton	40 Chf	Maillot brésilien	90 Chf
Nez	40 Chf	Maillot intégral	100 Chf
Oreilles	40 Chf	Demi-jambes	80 Chf
Sourcils	40 Chf	Jambes complètes	100 Chf
Visage	80 Chf	Nuque & épaules	60 Chf
Aisselles	50 Chf	Dos	100 Chf
Bras	70 Chf	Torse & abdomen	100 Chf

Les teintures

Teinture des cils ou des sourcils	70 Chf
Teinture des cils et des sourcils	90 Chf

ESSENTIALS

Hand beauty

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.

Foot beauty

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

Semi-permanent varnish

Applying O.P.I. semi-permanent varnish takes longer than usual and a 30 Chf supplement will thus be charged.
A 40 Chf supplement will be charged for removal

Waxing - face and body

Lips	40 Chf	Classic bikini	70 Chf
Chin	40 Chf	Brazilian bikini	90 Chf
Nose	40 Chf	Complete bikini	100 Chf
Ears	40 Chf	Half-legs	80 Chf
Eyebrows	40 Chf	Complete legs	100 Chf
Face	80 Chf	Neck & shoulders	60 Chf
Underarms	50 Chf	Back	100 Chf
Arms	70 Chf	Torso & abdomen	100 Chf

Tints

Eyelash or eyebrow tinting	70 Chf
Eyelash and eyebrow tinting	90 Chf





HAIR SPA ROSSANO FERRETTI

L'unique salon en Suisse du créateur de la coupe invisible, Rossano Ferretti, est à La Réserve Genève.
"Etre soi-même, sublimé(e) par une coiffure en mouvement, jamais figée, amais apprêtée ni stéréotypée, parfait mix d'élégance et de spontanéité".

ROSSANO FERRETTI HAIRDRESSING SALON

The only Swiss salon of the creator of the Invisible Haircut, Rossano Ferretti, is located at La Réserve Genève.
"Being oneself, enhanced by a hairstyle distinguished by natural movement and that is never stiff, over-elaborate or stereotypical, instead featuring a perfect blend of elegance and spontaneity."

	SENIOR HAIR STYLIST	ARTISTIC DIRECTOR
STYLING		
Coupe transformation - <i>Transformational cut</i>	300 Chf	350 Chf
Shampooing, Coupe, Brushing - <i>Shampoo, Cut, Blow-dry</i>	de 170 Chf à 210 Chf	de 220 Chf à 250 Chf
Shampooing, Brushing - <i>Shampoo, Blow-dry</i>	de 80 Chf à 100 Chf	de 90 Chf à 110 Chf
Attache, Chignon - <i>Updo hairstyle, chignon</i>	de 90 Chf à 150 Chf	de 120 Chf à 180 Chf
Shampooing, Coupe, Coiffage Homme - <i>Men's Shampoo, Cut, Blow-dry</i>	de 70 Chf à 90 Chf	de 80 Chf à 100 Chf
COULEUR - <i>COLOR</i>		
Couleur - <i>Color</i>	100 Chf	de 120 Chf à 150 Chf
Mèches, Balayage - <i>Highlights, Balayage</i>	de 150 Chf à 200 Chf	de 180 Chf à 250 Chf
Aquarella	130 Chf	150 Chf
HAIR SPA		
Soin Intenso <i>treatment</i>	60 Chf	60 Chf
Soin Vita <i>treatment</i> ou/or Soin Dolce <i>treatment</i>	60 Chf	60 Chf
Soin Prodigio <i>treatment</i>	90 Chf	90 Chf
EXTENSIONS		
Consultation	50 Chf	50 Chf
Pose, Coupe, Brushing - <i>Installation, Cut, Blow-dry</i>	à partir de 800 Chf	à partir de 800 Chf
MARIAGE - <i>WEDDINGS</i>		
Consultation et essai - <i>Consultation and trial</i>	300 Chf	350 Chf
Journée complète - <i>Full day</i>	2,500 Chf	3,000 Chf



FITNESS

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

140 Chf – 160 Chf (Week-end)

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, l'accès aux cours est limité. Cours collectifs exclusivement réservés et offerts aux membres et aux clients séjournant à l'hôtel.

The Spa Nescens 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

140 Chf – 160 Chf (Week-end)

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, the access to the classes is limited. Complimentary group classes exclusively reserved for members and guests staying at the hotel.



IDÉE CADEAU

JOURNÉES DE RÊVE

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.

Journée Découverte Nescens - 4h20

- Sauna ou Hammam
- Déjeuner au Café Lauren
- Balnéothérapie personnalisée 20 min
- Gommage personnalisé du corps 30 min
- Massage signature Better-aging corps 60 min
- Soin Visage prévention Anti-âge Nescens 60 min
- Beauté des mains 60 min
- Beauté des pieds express 30 min

820 Chf

Journée Detox - 3h50

- Sauna ou Hammam
- Déjeuner au Café Lauren
- Balnéothérapie aux huiles détoxifiantes 20 min
- Gommage détoxifiant 30 min
- Enveloppement détoxifiant 30 min
- Massage signature Better-aging corps 90 min
- Massage Viscéral 60 min

780 Chf

Journée Évasion - 4h20

- Sauna ou Hammam
- Déjeuner au Café Lauren
- 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 30 min
- Massage déstressant à la fleur de frangipanier 90 min
- Beauté des mains 60 min
- Beauté des pieds express 30 min

820 Chf

Journée jeune maman - 4h

- Déjeuner au Café Lauren
- Massage pré ou post natal 90 min
- Soin Visage personnalisé 90 min
- Beauté des mains ou des pieds express 30 min
- Shampooing & Brushing 30 min

780 Chf

GIFT IDEA

DREAM DAYS

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.

Nescens discovery day - 4h20

Sauna or hammam
Lunch at Café Lauren
Personalized balneotherapy 20 min
Personalized body scrub 30 min
Better-aging Signature body massage 60 min
Anti-aging preventive care Nescens facial 60 min
Hand beauty treatment 60 min
Express foot beauty treatment 30 min

820 Chf

Detox day - 3h50

Sauna or hammam
Lunch at Café Lauren
Balneotherapy with detoxifying oils 20 min
Detoxifying scrub 30 min
Detoxifying wrap 30 min
Better-aging signature body message 90 min
Visceral massage 60 min

780 Chf

Escape day - 4h20

Sauna or hammam
Lunch at Café Lauren
Balneotherapy with Indonesian oils 20 min
Body scrub with fine Bora Bora sand and Monoï oil 30 min
Maori wrap with mango butter 30 min
Sweet lomi frangipani flower massage 90 min
Hand beauty treatment 60 min
Express foot beauty treatment 30 min

820 Chf

Special 'new mothers' pampering day - 4h

Lunch at the Café Lauren
Pre- or post-natal massage 90 min
Personalized facial 90 min
Express hand or foot beauty treatment 30 min
Shampoo & Brushing 30 min

780 Chf



LE CAFE LAUREN

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, déjeuner et bar.

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, lunch and Bar.



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.

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...).

Renseignements auprès de la Réception du spa.

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.

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, etc.).

Ask the spa Reception for further information.



BOOT CAMP NESSENS
LA RÉSERVE RAMATUELLE - HOTEL, SPA AND VILLAS
Envie de réveiller votre forme ?

Dans un environnement naturel exceptionnel, un programme alliant marche sportive, nutrition et soins

La mer, la douceur du Sud, la beauté irréaliste du lieu, la nature omniprésente, dans ce cadre hors du commun, le Boot Camp Nescens vous propose une prise en charge globale avec un programme alliant la marche sportive (de type « Nordic Walking »), aux soins du Spa et aux bienfaits d'une cuisine méditerranéenne légère et équilibrée, déclinée par le chef doublement étoilé de La Réserve Ramatuelle.

Un programme personnalisé grâce à un bilan santé

Un bilan (aptitude physique, nutrition et capital ostéoarticulaire) est réalisé par notre médecin conseil en début de séjour afin de déterminer un programme personnalisé adapté à votre objectif.

Une journée Boot Camp Nescens type

- Un éveil musculaire personnalisé.
- Un petit déjeuner adapté à l'effort à venir.
- Une marche de 3 heures avec un accompagnateur dans l'arrière-pays ou sur les sentiers du littoral dans un environnement naturel exceptionnel. Plusieurs parcours ont été balisés au préalable par nos équipes allant de 10 à 20 kilomètres avec des niveaux de difficulté variable.
- Une séance de cryothérapie pour faciliter la récupération musculaire (1 jour sur 2).
- Un déjeuner diététique personnalisé au restaurant de la piscine.
- Une pause détente à l'ombre d'un parasol au bord de la piscine ou sur la terrasse de votre chambre.
- Un programme de soins au Spa : balnéothérapie, enveloppement, massage corps better-aging.
- Un dîner diététique personnalisé au restaurant La Voile.

N'hésitez pas à contacter la réception du Spa pour de plus amples informations.

NESSENS BOOT CAMP
LA RÉSERVE RAMATUELLE - HOTEL, SPA AD VILLAS
Want to boost your fitness?

In an exceptional natural setting, a program combining Nordic Walking, nutrition and Spa treatments

The sea, the soft southern breezes, the surreal beauty of the location, the omnipresence of nature... Amid this exceptionally beautiful scenery, the Nescens Boot Camp offers a global program combining Nordic Walking, Spa treatments and the benefits of light and well-balanced Mediterranean cuisine, interpreted by the Michelin-starred chef of La Réserve Ramatuelle.

A personalized program thanks to a health assessment

A check-up (physical aptitude, nutrition and bone & joint health) is conducted by our consultant physician in order to define a program customized to meet your goal.

A typical Nescens Boot Camp day

- A personalized muscular awakening session.
- A balanced breakfast tailored to the subsequent effort.
- A guided three-hour walk in the hinterland or on coastal paths in an exceptional natural environment. Several paths have been signposted by our teams, ranging from 10 to 20 kilometers and with varying degrees of difficulty.
- Cryotherapy session to facilitate muscular recovery (on alternate day).
- A personalized healthy lunch at the Pool restaurant.
- A relaxing break under a sunshade by the pool or on the terrace of your room.
- A Spa treatment program: balneotherapy, wrap, better-aging body massage.
- A personalized healthy dinner at La Voile restaurant.

Please do not hesitate to contact the Spa reception for further information.



CLINIQUE NESSENS
La médecine pour le bien-être

Vous souhaitez faire le point sur vos habitudes de vie, identifier les facteurs de risque, préserver votre qualité de vie future, optimiser vos performances, initier une perte de poids durable... Au sein de Clinique Nescens, vous bénéficiez d'une expérience unique alliant une expertise médicale et scientifique de pointe à un environnement privilégié.

Clinique Nescens vous propose des bilans médicaux, des consultations spécialisées, des cures médicales et wellness ainsi que des traitements de médecine esthétique et régénérative.

Située à proximité de La Réserve Genève, cette clinique wellness innovante regroupe différentes activités médicales et scientifiques dédiées à la détection, à la prévention et au traitement des pathologies ainsi qu'à l'optimisation de la santé, de la performance et de la longévité.

Elle bénéficie de technologies médicales dernière génération et d'un pôle exclusif de spécialistes reconnus, qui font de la prévention et de l'optimisation du mode de vie les axes centraux de leur prise en charge.

CLINIQUE NESSENS
Medicine for well-being

You wish to take stock of your lifestyle, identify risk factors, preserve your future quality of life, optimize your performance, initiate sustainable weight loss... Clinique Nescens offers you the benefit of unique experience combining cutting-edge medical and scientific expertise with an exclusive environment.

Clinique Nescens offers medical check-ups, specialized consultations, medical and wellness programs, as well as esthetic and regenerative medicine treatments.

Located near La Réserve Genève, this innovative wellness clinic encompasses a range of medical and scientific activities dedicated to the detection, prevention and treatment of age-related pathologies as well as to the optimization of health, performance and longevity.

It draws on state-of-the-art medical technologies and an exclusive pool of recognized specialists, who make prevention and lifestyle optimization the central focus of their care.

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 9h 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 100 % de 9h 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.

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 9 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 100 % supplement, from 9 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.

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.

Depuis toujours et encore aujourd'hui, notre priorité est de veiller sur vous et votre bien-être.
Nous vous accueillons dans des conditions de prévention et de distanciation en lien avec les exigences et réglementations sanitaires en vigueur pour protéger tout un chacun. Les équipes de La Réserve Genève travaillent sur ce sujet en étroite collaboration avec le comité scientifique des cliniques Swiss Medical Network, notre société affiliée.

*Our priority remains as always to care for you and nurture your well-being.
We welcome you under prevention and distancing conditions in line with current health requirements and regulations in order to protect each and every individual. In this regard, the La Réserve Genève teams work in close collaboration with the scientific committee of the Swiss Medical Network clinics, our sister company.*



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 - www.lareserve-geneve.com - www.nescens.com