

# MENU SPA

**NESCENS**  
SWITZERLAND

L A R É S E R V E G E N È V E H O T E L A N D S P A

# LE SPA NESSENS A LA RESERVE GENEVE

Vous avez un pouvoir extraordinaire, celui de décider qui vous êtes et qui vous souhaitez devenir. Celui de vous sentir bien, en forme et en bonne santé, de vivre mieux et plus longtemps.

Le Spa Nescens de la Réserve Genève vous accompagne à devenir la plus belle version de vous-même en s'appuyant sur l'expertise scientifique et médicale de la Clinique Nescens, pionnière dans le domaine de la biologie du vieillissement et du Healthy-Aging.

L'équipe du Spa Nescens, composée d'ostéopathes, nutritionnistes, thérapeutes, coachs et médecins esthétiques, a imaginé des parcours holistiques pour se libérer du stress, décupler ses performances, récupérer après l'effort, sublimer sa silhouette et profiter des meilleurs traitements pour ralentir les effets du temps.

Profitez de votre séjour à La Réserve Genève pour vous réinventer.



# SOMMAIRE

Cosméceutiques Haute-Performance	6
Traitements visage Nescens & Oxylight	8
Les Rituels Experts Visage	10
Les Concentrés d'efficacité	12
Les Massages Nescens	14
Les Massages Spécifiques	16
Soins Corps et Technologies Avancées	18
Médecine Esthétique	24
Ostéopathie et Nutrition	26
Les Séjours Better-Aging	29
Les Journées Nescens	38
Studio Beauté	41
Hair Spa Rossano Ferretti	42
Fitness	45
Le Café Lauren	46
Le Club	48
Clinique Nescens	50
Informations générales	53

# COSMECEUTIQUES HAUTE-PERFORMANCE

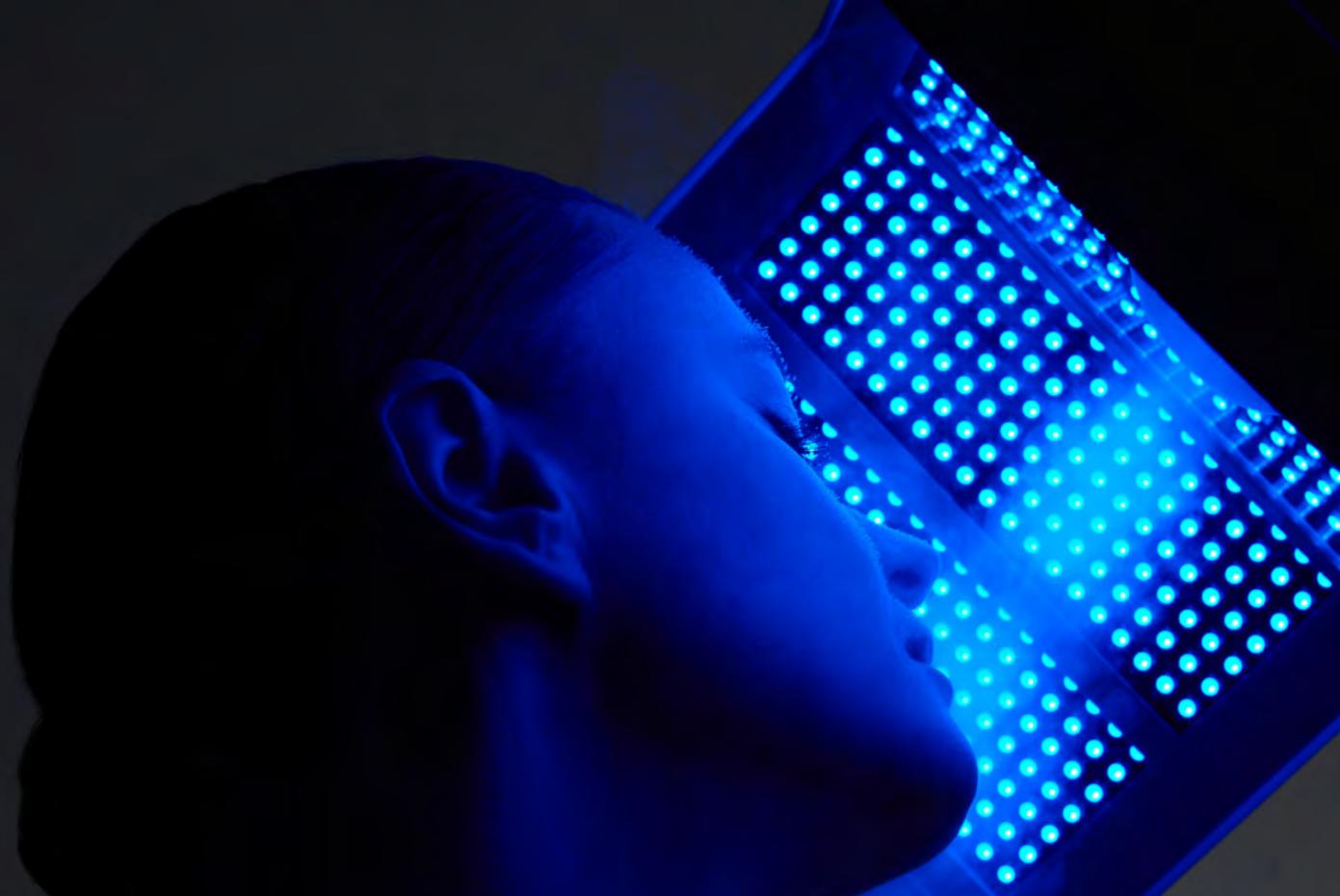
## UN SAVOIR-FAIRE UNIQUE

Parce que le bien-être ultime et le lâcher-prise sont au cœur de notre philosophie, Le Spa Nescens veille à offrir à chaque invité une expérience mémorable. Découvrez un lieu unique et idéal pour se repenser, vivre une parenthèse holistique alliant technicité, gestuelle unique et ultra personnalisation. Une expérience mémorable et des traitements haute-performance grâce à l'efficacité sans faille des cosméceutiques Nescens.

## SOINS COSMÉCEUTIQUES NESSENS

Formulés sous la direction du Professeur Jacques Proust, les produits Nescens offrent une approche beauty-aging rénovatrice. Chaque préparation contient des ingrédients sélectionnés dont les propriétés sont scientifiquement établies. Afin d'atteindre le plus haut degré d'efficacité, ces substances actives sont incorporées à des concentrations optimales.





## TRAITEMENTS VISAGE NESCENS ET OXYLIGHT

Soins du visage réalisés avec la technologie de pointe Oxylight alliant Dermabrasion aux diamants, traitement à l'oxygène, ultrasons, microcourant et lumière LED. La promesse d'une peau transformée et d'un visage sublimé

### SOIN RESET

*Objectifs : Nettoyage profond – Hydratation*

Ce soin dédié à faire peau neuve débute par une étape de dermabrasion aux diamants suivie de l'application du masque reconstituant Nescens dont l'action est décuplée par la thérapie LED. Un traitement qui se termine par la pulvérisation d'oxygène sous haute pression pour une action hydratante puissante et durable.

**1h : 300 CHF**

### SOIN REPAIR

*Objectifs : Réparation – Régénération*

Lors de ce soin, l'action des Ultrasons Haute-Fréquence encourage la régénération cellulaire et repulpe la peau. Le masque relipidant généreusement massé sur le visage pendant la session de thérapie LED et d'oxygène ionisé permet de réduire les inflammations et de nourrir la peau en profondeur. Un rituel réconfortant qui renforce le processus naturel de réparation cutanée.

**1h : 300 CHF**

### SOIN LIFT & SCULPT

*Objectifs : Fermeté – Tonification*

L'utilisation du microcourant est le cœur de ce soin qui permet de rehausser les pommettes, de sublimer le regard et de tonifier la peau. L'association des produits Nescens avec les LED et l'oxygène ionisé accélèrent la régénération des tissus et offre au visage une nouvelle jeunesse.

**1h : 300 CHF**

Sachez qu'en dehors de la pulsothérapie, l'EMSculpt et la médecine esthétique, les soins du Spa Nescens sont majorés de 20 CHF le week-end

### SOIN MÉTAMORPHOSE ULTIME

*Objectifs : Nettoyage profond – Fermeté  
Hydratation*

Soin exceptionnel dédié aux personnes en quête de résultats visibles immédiats et durables. Associant dermabrasion aux diamants, ultrasons haute-fréquence, microcourant, thérapie LED et diffusion d'oxygène, la peau renaît, retrouve son éclat et sa fermeté. Les traits sont incroyablement lissés et l'ovale du visage redessiné. L'action des produits Nescens utilisés lors de chaque étape du soin est décuplée et optimise la régénération cellulaire et la production de collagène.

**1h30 : 420 CHF**

### SOIN MAGISTRAL

*Objectifs : Nettoyage Profond – Régénération  
Lifting naturel*

Une expérience inédite pour les personnes en quête de résultats incomparables alliant technologie et expertise manuelle. L'association de l'Oxylight au massage visage Better-Aging encourage le renouvellement cutané, lisse la peau et redessine les contours du visage. En 2h, les traces de fatigue disparaissent et le visage rayonne.

**2 h : 510 CHF**

**Programme de 6 soins visage d'1h: 1680 CHF**

**(Valeur du soin: 280 CHF)**

#### **RITUEL DE RAJEUNISSEMENT CELLULAIRE**

Soin exceptionnel dédié à sublimer la peau, la repulper et remodeler les contours du visage grâce à un protocole haute performance et éprouvé. Un cocktail d'ingrédients puissants diffusé par méso-esthétique décuple la régénération cutanée et l'élasticité de la peau et promet des résultats visibles immédiatement.

**1h30 : 340 CHF**

#### **SOIN VISAGE BETTER-AGING**

Rituel Visage rythmé par cinq étapes clés alliant nettoyage de peau, manœuvres drainantes et décongestionnantes, lifting facial puissant et accessoires dédiés à booster la production de collagène. La peau est raffermie, les rides atténuées et le teint est rayonnant. En 1h30, le soin débute avec le massage du dos et vous offre un moment holistique réparateur et ressourçant.

**1h : 230 CHF**

**1h30 : 320 CHF**

#### **SOIN RE NESSENS**

Soin dynamisant et reconstituant qui restaure l'élasticité et la fermeté de la peau, régénère intensément les structures cutanées du visage, du cou et du décolleté. Le double nettoyage associé au complexe Keratolytique exerce un effet rénovateur puissant sur les tissus qui peuvent alors profiter des actifs relipidants et raffermissants des produits Nescens. Le massage lifting et remodelant, cœur de ce rituel, offre à la peau une nouvelle jeunesse.

**1h30 : 330 CHF**

Sachez qu'en dehors de la pulsothérapie, l'EMSculpt et la médecine esthétique, les soins du Spa Nescens sont majorés de 20 CHF le week-end

#### **SOIN RÉPARATEUR ET HYDRATANT**

Le soin Réparateur et Hydratant reconforte les épidermes les plus sensibilisés, relance les fonctions naturelles de la peau, et les principaux marqueurs de jeunesse. La peau retrouve résistance, douceur et confort. En 1h30, le massage visage se prolonge et la pause du masque s'accompagne d'un massage des pieds et des mains.

**1h : 240 CHF**

**1h30 : 330 CHF**

#### **SOIN NESSENS DÉSINCRUSTANT**

Soin rééquilibrant dédié à affiner le grain de la peau et réguler l'excès de sébum. Il comprend un nettoyage en profondeur, un massage drainant et calmant pour réduire les inflammations et l'application du masque reconstituant Nescens. La peau est nette, lumineuse et apaisée.

**1h : 230 CHF**



## LES RITUELS EXPERTS VISAGE

Les Rituels Experts visage sont des protocoles de soins qui profitent du savoir-faire unique des experts de la peau de la Clinique Nescens associés aux produits Nescens hautement concentrés et aux résultats sans pareille. Leur action est renforcée par des boosters d'efficacité associant méso-esthétique et accessoires dédiés à sublimer la peau.



# LES CONCENTRES D'EFFICACITE

Les Concentrés d'efficacité sont des protocoles courts qui ont été conçus pour compléter un traitement ou un massage et décupler l'efficacité des soins Nescens.

## **SHOT D'ACIDE HYALURONIQUE**

Réalisé seul ou après un soin ou un massage, ce rituel d'hydratation intense inclue un nettoyage de la peau en profondeur et la diffusion d'un complexe exclusif d'acide hyaluronique par méso-esthétique.

**30 min : 150 CHF**

## **ÉLIXIR DE JEUNESSE**

Nouveau geste expert signé Nescens, dédié à stimuler l'élasticité et la fermeté de la peau. Une fois le visage parfaitement préparé, la diffusion d'un complexe anti-âge exclusif de peptides et vitamines offre à votre peau une transformation immédiate.

**30 min : 150 CHF**

## **RITUEL EXPERT VISAGE**

Rituel expert idéal pour prolonger un massage du corps et profiter de résultats exceptionnels en un temps très court grâce à l'expertise Nescens. Le complexe Kératolytique appliqué après le nettoyage lisse instantanément la peau et resserre les pores. Puis, Le massage visage ciblé aux manœuvres liftantes et remodelantes sublime l'éclat et la fermeté de la peau et fait disparaître les marques de fatigue.

**30 min : 150 CHF**

Sachez qu'en dehors de la pulsothérapie, l'EMSculpt et la médecine esthétique, les soins du Spa Nescens sont majorés de 20 CHF le week-end

## **SOIN RÉNOVATEUR CONTOUR DES YEUX**

Rituel dédié à sublimer la beauté du regard grâce à un massage aux manœuvres lissantes, drainante et liftantes. Le soin se poursuit par l'application du masque gel rénovateur massé sur le contour des yeux. Ses 30 composants actifs effacent les marques de fatigue et restaurent la jeunesse du regard.

**30 min : 150 CHF**

## **ENDERMOLOGIE VISAGE**

Grâce à cette technique exclusive, le visage retrouve son éclat et sa vitalité. L'endermologie visage réveille la synthèse de collagène, d'acide hyaluronique et d'élastine, offrant des résultats spectaculaires et une peau resplendissante.

**30 min : 150 CHF**

Les rituels experts peuvent être réalisés seuls ou à la suite d'un soin.

#### **MASSAGE MUSCULAIRE ET RÉPARATEUR**

Élaboré par les experts de la Clinique Nescens, le massage Musculaire et Réparateur est la parenthèse idéale à s'offrir pour récupérer après une session de sport, soulager les tensions générées par une mauvaise posture ou s'offrir un moment de détente mémorable.

**1h : 240 CHF**

**1h30 : 320 CHF**

#### **MASSAGE BETTER-AGING**

Massage exclusif, détoxifiant, drainant et stimulant qui 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 d'1h30 et de 2h, ce soin permet de libérer le corps de ses blocages ou tensions.

**1h : 220 CHF**

**1h30 : 280 CHF**

**2h : 350 CHF**

#### **MASSAGE DÉSTRESSANT**

De par ses mouvements appuyés et doux, ce massage thérapeutique procure une détente physique et mentale. 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. Le soin de 1h30 s'accompagne d'étirements pour une relaxation absolue.

**1h : 220 CHF**

**1h30 : 280 CHF**

Sachez qu'en dehors de la pulsothérapie, l'EMSculpt et la médecine esthétique, les soins du Spa Nescens sont majorés de 20 CHF le 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**

#### **MASSAGE 3-EN-1**

Soin Signature amincissant, remodelant, anti-cellulitique. Il permet une harmonisation globale de la silhouette des femmes et des hommes. Son protocole spécifique, rythmé par une alternance de différentes techniques de massages manuelles et mécaniques, améliore la circulation veineuse et lymphatique, élimine les toxines et soulage les inconforts au niveau du ventre. Dans sa version de 1h30, ce soin inclut un enveloppement ciblé et raffermissant qui optimise l'efficacité du massage.

**1h : 220 CHF**

**1h30 : 280 CHF**



## LES MASSAGES NESCENS

En recherche permanente de moyens pour optimiser la longévité de chacun, les ostéopathes et les experts de la Clinique Nescens ont élaboré des protocoles de massage pointus dédiés à décupler le processus de récupération, de lâcher-prise, d'amélioration du sommeil et de détox holistique.



# LES MASSAGES SPECIFIQUES

Les massages spécifiques répondent à des attentes de gestes relaxants et de protocoles sur-mesure pensés pour accompagner certains moments de la vie.

## **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**

**1h30 : 280 CHF**

## **MASSAGE CIBLÉ**

Concentré sur la tête, les pieds, le dos ou les jambes, le massage ciblé est le prélude idéal pour compléter un soin visage Nescens ou pour profiter d'un moment de détente absolue après une longue journée.

**30 min : 130 CHF**

## **RITUEL PRÉNATAL**

Le Spa Nescens a imaginé un rituel dédié à accompagner les futures Mamans à se sentir belles et légères pendant leur grossesse. Le soin commence par un massage des pieds, des jambes puis du dos pour soulager les tensions et apporter une sensation de légèreté puis se poursuit par le Rituel Better Aging visage qui permettra de retrouver une peau radieuse, un visage affiné et un regard rayonnant.

Le Rituel Pré-natal peut-être réalisé à partir du 3<sup>ème</sup> mois de grossesse et jusqu'au 7<sup>ème</sup> mois inclus.

**1h30 : 360 CHF**

## **RITUEL NOUVELLE MAMAN**

Association de deux expertises visage et corps qui permettent une récupération optimale après la grossesse et l'accouchement. La pulsothérapie permet au corps de retrouver son harmonie et sa légèreté en favorisant le drainage lymphatique et en améliorant le flux sanguin. Après quoi, le soin visage « Métamorphose Ultime » réalisé avec la technologie Oxylight apporte à la peau un éclat sans pareille, renforce son élasticité, son hydratation et sa fermeté.

**2h : 550 CHF**

Sachez qu'en dehors de la pulsothérapie, l'EMSculpt et la médecine esthétique, les soins du Spa Nescens sont majorés de 20 CHF le week-end

# SOINS CORPS ET TECHNOLOGIES AVANCEES

Grâce aux technologies les plus avancées, le Spa Nescens a conçu des parcours personnalisés dédiés à optimiser la gestion du stress, la récupération, l'élimination et la redéfinition de la silhouette. Véritables boosters d'efficacité, ils s'associent parfaitement à un massage, un soin amincissant, une activité physique ou à un soin visage Nescens.

## **INFRATHÉRAPIE**

*Objectifs : Energie – Detox – Minceur - Relaxation  
Récupération Sportive - Beauté de la peau*

Seul ou associé à un soin, le dôme d'infrathérapie, permet au corps d'absorber l'énergie des infrarouges longs et de profiter de leurs bienfaits. Une session apaise le système nerveux tout en redonnant de l'énergie à l'organisme, décuple l'élimination des toxines et permet un drainage profond entraînant la réduction des douleurs musculaires et des courbatures.

**35 min : 130 CHF**

**45 min : 160 CHF**

**9 séances de 35 min + 1 offerte : 1 170 CHF**

**(valeur de la séance: 117 CHF)**

**1h de massage & Infrathérapie de 45min : 350 CHF**

## **PULSOTHÉRAPIE**

*Objectifs : Circulation – Jambes Lourdes  
Drainage – Detox – Récupération Sportive  
Post-Partum*

Via des vagues massantes impulsées des chevilles à l'abdomen au rythme de la fréquence cardiaque, les programmes sur mesure de pulsothérapie dynamisent le système lymphatique, soulagent les jambes lourdes, agissent contre la cellulite et affinent la silhouette. Ce système agit également sur le stress profond et régule le sommeil. Il permet aux sportifs de récupérer en un temps très court, d'améliorer leurs performances et de réduire les risques de blessure. Idéal en complément du massage Musculaire et réparateur, de soins amincissants ou pendant un soin visage, il peut aussi se réaliser seul et en cure pour optimiser les résultats.

**30 min : 130 CHF**

**9 sessions + 1 offerte : 1 170 CHF**

**(valeur de la session : 117 CHF)**

Sachez qu'en dehors de la pulsothérapie, l'EMSculpt et la médecine esthétique, les soins du Spa Nescens sont majorés de 20 CHF le week-end





## SOINS CORPS ET TECHNOLOGIES AVANCEES

### **EMSCULPT**

*Objectifs: Destocker les graisses et remodeler la silhouette.*

Technique non invasive, qui aide à développer la musculature du ventre et des fesses et à éliminer la graisse en excédent. En seulement 4 séances de 30 minutes espacées de 2 à 3 jours, le corps est remodelé et l'on observe une augmentation de 25% de la masse musculaire et une diminution de 30% de graisse.

**30 min : 300 CHF**

**4 séances : 1 000 CHF**

**(valeur de la séance : 250 CHF)**

### **LPG ENDERMOLOGIE**

*Objectifs : destocker les graisses, retrouver des jambes légères, raffermir et lisser la peau.*

L'endermologie corps permet d'optimiser le processus de lipolyse (élimination des graisses), de drainage lymphatique, de stimulation de la circulation sanguine et d'éliminer les toxines.

**45 min : 190 CHF**

**10 séances : 1 700 CHF**

**(valeur de la séance : 170 CHF)**

Sachez qu'en dehors de la pulsothérapie, l'EMSculpt et la médecine esthétique, les soins du Spa Nescens sont majorés de 20 CHF le week-end

### **SOIN CORPS RESHAPING**

*Objectifs: Destocker les graisses, relancer la circulation, redessiner la silhouette.*

Le protocole « Nescens Reshaping » est un soin corps exceptionnel qui associe les technologies Emsculpt et LPG Endermologie à un massage drainant et remodelant visant à redessiner la silhouette, tonifier le corps et réduire la masse grasseuse.

**1h45 : 470 CHF**

**5 séances : 2 250 CHF**

**(valeur de la séance : 450 CHF)**

# BALNEOTHERAPIE, GOMMAGE ET ENVELOPPEMENT

Soins corps dédiés à faire peau neuve, à se sentir léger et revitalisé.

## PARCOURS DÉTOX ET REVITALISANT

Expérience élaborée avec expertise pour une purification profonde et une régénération complète de votre corps. Ce parcours débute par une séance de Balnéothérapie aux huiles essentielles, qui vise à éliminer les toxines et à raviver l'énergie vitale. Elle est suivie d'une exfoliation et d'un enveloppement régénérant spécialement conçu pour nourrir et raffermir la peau tout en éliminant les impuretés. Ce parcours se termine avec le Massage Signature Better-Aging d'1h, conçu pour apaiser les tensions musculaires et stimuler la circulation sanguine.

**2h20 : 390 CHF**

## BALNÉOTHÉRAPIE AUX HUILES ESSENTIELLES

Amincissantes, détoxifiantes, régénérantes, relaxantes ou de récupération.

**20 min : 90 CHF**

Sachez qu'en dehors de la pulsothérapie, l'EMSculpt et la médecine esthétique, les soins du Spa Nescens sont majorés de 20 CHF le week-end

## GOMMAGE PERSONNALISÉ

Moment de purification profonde dédié à relancer la circulation, renouveler les tissus et offrir à la peau une douceur sans pareille. En 1h, il procure une sensation de légèreté et une peau transformée. Les experts du Spa Nescens le recommande en 30 min lorsqu'il se poursuit par un massage.

**30 min : 130 CHF**

**1h : 220 CHF**

## ENVELOPPEMENT SUR MESURE

Moment de détente profonde aux actions drainantes, défatigantes ou détoxifiantes.

**30 min : 130 CHF**

**1h : 190 CHF**





#### **SKINBOOSTER ET RÉHYDRATATION**

Acide hyaluronique faiblement ou non réticulé, destiné à traiter les dépressions cutanées superficielles telles que les ridules et à améliorer la qualité de la peau comme l'hydratation et l'élasticité, par injection intradermique.

**1h : 450 CHF**

#### **TRAITEMENT PAR EXOSOMES**

Minuscules vésicules émises par les cellules, les exosomes jouent un rôle crucial dans la transmission des signaux intercellulaires. Ce traitement non invasif est une méthode exceptionnelle pour lutter contre la chute des cheveux et les signes du vieillissement cutané, notamment les ridules, les taches, la réduction des pores, la correction de la déshydratation, et l'optimisation de la cicatrisation.

**À partir de 650 CHF**

# MEDECINE ESTHETIQUE

Les médecins esthétiques de la Clinique Nescens proposent des traitements innovants de rajeunissement et d'embellissement de la peau. Associés aux soins Nescens, les résultats sont instantanés, naturels et durables.

#### **CONSULTATION MÉDECINE ESTHÉTIQUE**

**1h : 150 CHF**

#### **INJECTION DE PROPHILO**

Une injection de Prophilos est un traitement unique de réhydratation profonde de la peau qui agit en stimulant la production de collagène et d'élastine dans la peau par la libération lente d'acide hyaluronique. Le produit se répartit au niveau du visage et du corps par diffusion.

**À partir de 550 CHF**

#### **INJECTION DE TOXINE BOTULIQUE**

Le Botox permet de traiter les rides du front, de relever un sourcil ou de redessiner les contours du visage chez les femmes comme chez les hommes. Il gomme les rides gênantes de manière ciblée sans figer ni altérer l'expression du visage.

**À partir de 400 CHF**

#### **PEELING MÉDICAL**

Le peeling médical consiste à appliquer un agent chimique sur la peau pour exfolier les couches superficielles de l'épiderme et stimuler la régénération des tissus. Les principales indications traitées par le peeling médical sont : les pores dilatés, les taches, les petites cicatrices d'acné.

**À partir de 230 CHF**

#### **INJECTION D'ACIDE HYALURONIQUE**

Utilisé pour combler les rides ou les creux, augmenter le volume des lèvres ou encore gommer les rides sur certaines zones du visage, le résultat des injections d'acide hyaluronique est décuplé lorsqu'elles sont accompagnées de traitement avec Botox.

**À partir de 650 CHF**

Sachez qu'en dehors de la pulsothérapie, l'EMSculpt et la médecine esthétique, les soins du Spa Nescens sont majorés de 20 CHF le week-end.

# OSTÉOPATHIE ET NUTRITION

L'opportunité d'être accompagné par les experts de la Clinique Nescens et d'atteindre ses objectifs de forme, de performance et de santé.

## **OSTÉOPATHIE**

Grâce à une approche globale du corps, une parfaite connaissance des mobilités articulaires, musculaires, viscérales et crâniennes, et une compréhension fine des habitudes posturales, les ostéopathes du Spa Nescens vous accompagnent à vous sentir mieux, plus performants lors de vos entraînements et ont les clés pour soulager les blessures, tensions et inconforts liés à une mauvaise posture.

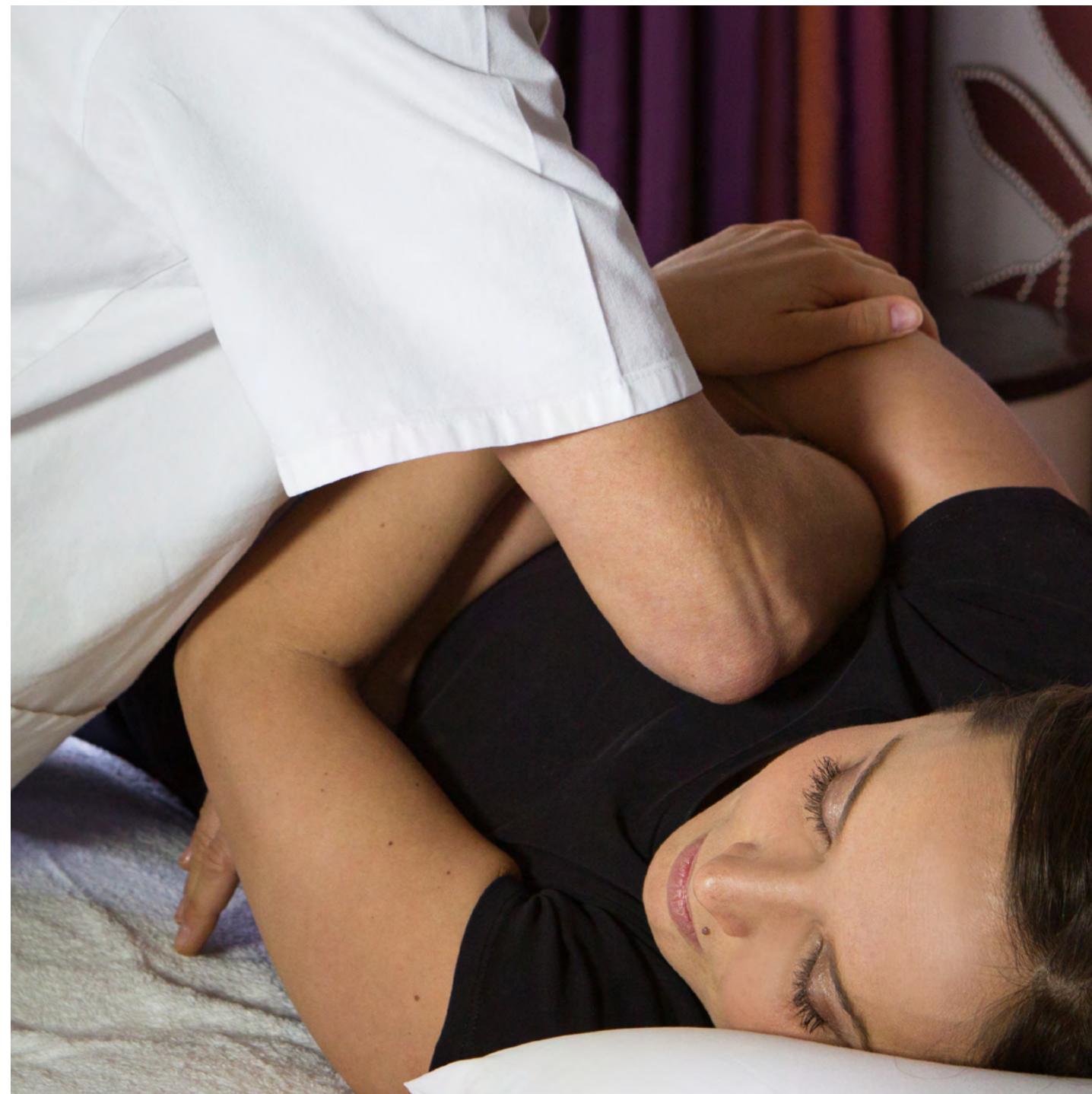
**45 min : 180 CHF**

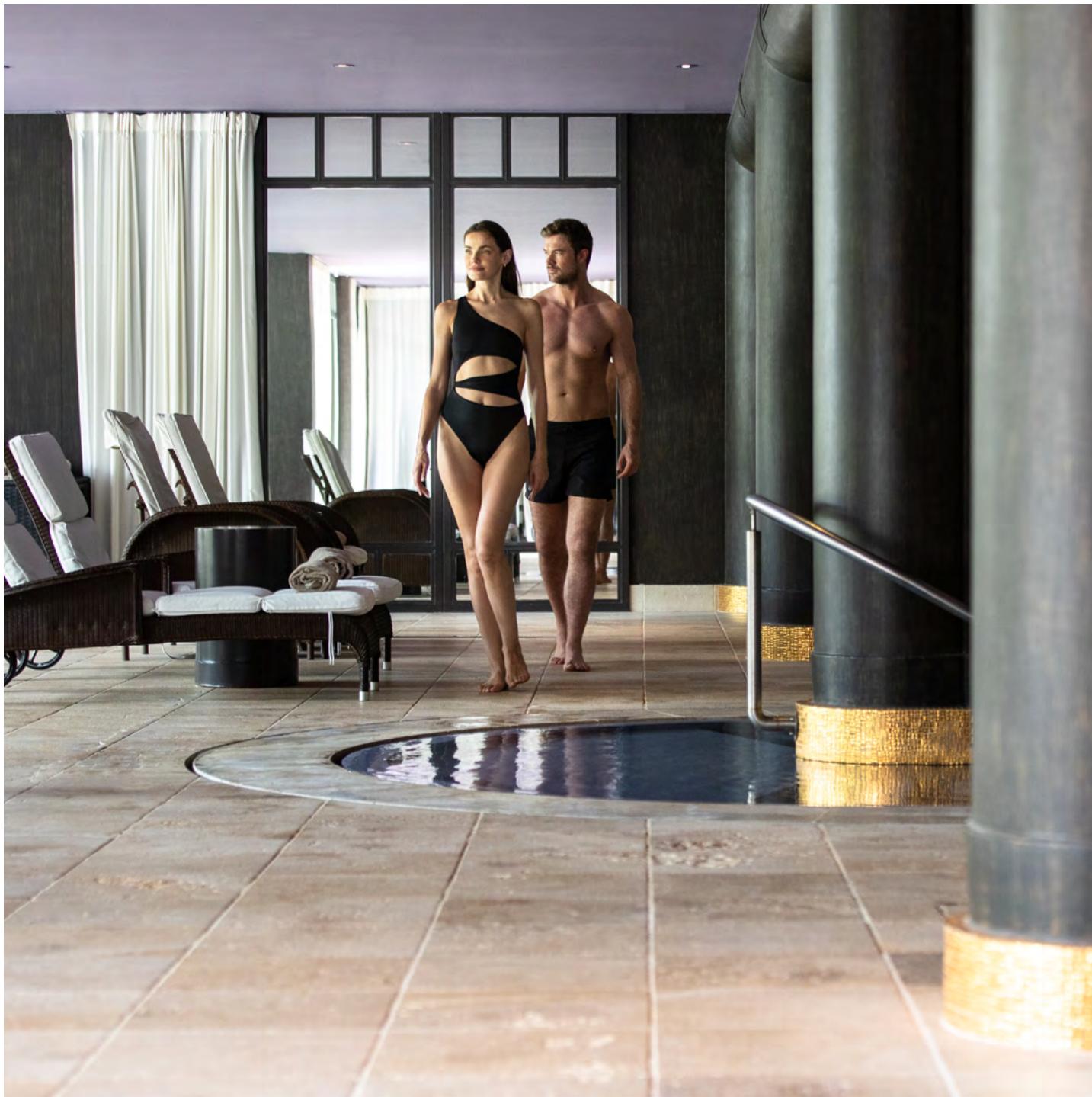
## **NUTRITION**

Grâce à un bilan holistique pointu, les nutritionnistes Nescens proposent des programmes personnalisés dédiés équilibrer son poids, gagner en confort digestif, être plus compétitif et à améliorer la qualité de son sommeil, elle vous proposera un programme personnalisé qui vous permettra de gagner en confort digestif, d'être plus compétitif et d'améliorer la qualité de votre sommeil et d'équilibrer votre poids.

**45 min : 180 CHF**

Sachez qu'en dehors de la pulsothérapie, l'EMSculpt et la médecine esthétique, les soins du Spa Nescens sont majorés de 20 CHF le week-end





## LES SEJOURS NESCENS BETTER-AGING

Dans le cadre unique de la Réserve Genève, le Spa Nescens a imaginé des séjours exclusifs et performants. Concentrés sur l'optimisation du rajeunissement global, de la forme et de la santé, ils s'appuient sur l'expertise reconnue de la Clinique Nescens, pionnière en matière de healthy-aging.

Grâce à un bilan mené par l'équipe d'experts Nescens et à des parcours sur-mesure alliant activités physiques, soins Nescens avant-gardistes et alimentation saine et équilibrée, le stress s'évanouit, l'énergie renaît et le capital santé est préservé.

DURÉE DU SÉJOUR	4 JOURS	6 JOURS
<b>EXPERTISE ET CONSULTATION</b>		
• Bilan sanguin dédié à interpréter le cycle féminin suivi d'une consultation avec le médecin de la Clinique Nescens	-	✓
• Bilan Ostéopathique	✓	✓
• Bilan Nutritionnel	✓	✓
• Consultation Santé de la peau	-	✓
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>		
• Séance de coaching sur mesure	3	5
<b>PARCOURS WELLNESS ET SKINCARE</b>		
• Massage Musculaire et Réparateur	-	1
• Massage Viscéral	1	1
• Séance d'infrathérapie*	1	2
• Massage Corps 3 en 1	1	1
• Séance de pulsothérapie*	2	4
• Soins corps Reshaping	1	2
• Soins visage Métamorphose Ultime	1	2
• Séance d'Ostéopathie ou Posturologie	-	1
<b>PROGRAMME NUTRITION</b>		
• Menu Better-Aging	✓	✓
<b>PRIX (hors hébergement)</b>	<b>2 900 CHF</b>	<b>5 900 CHF</b>

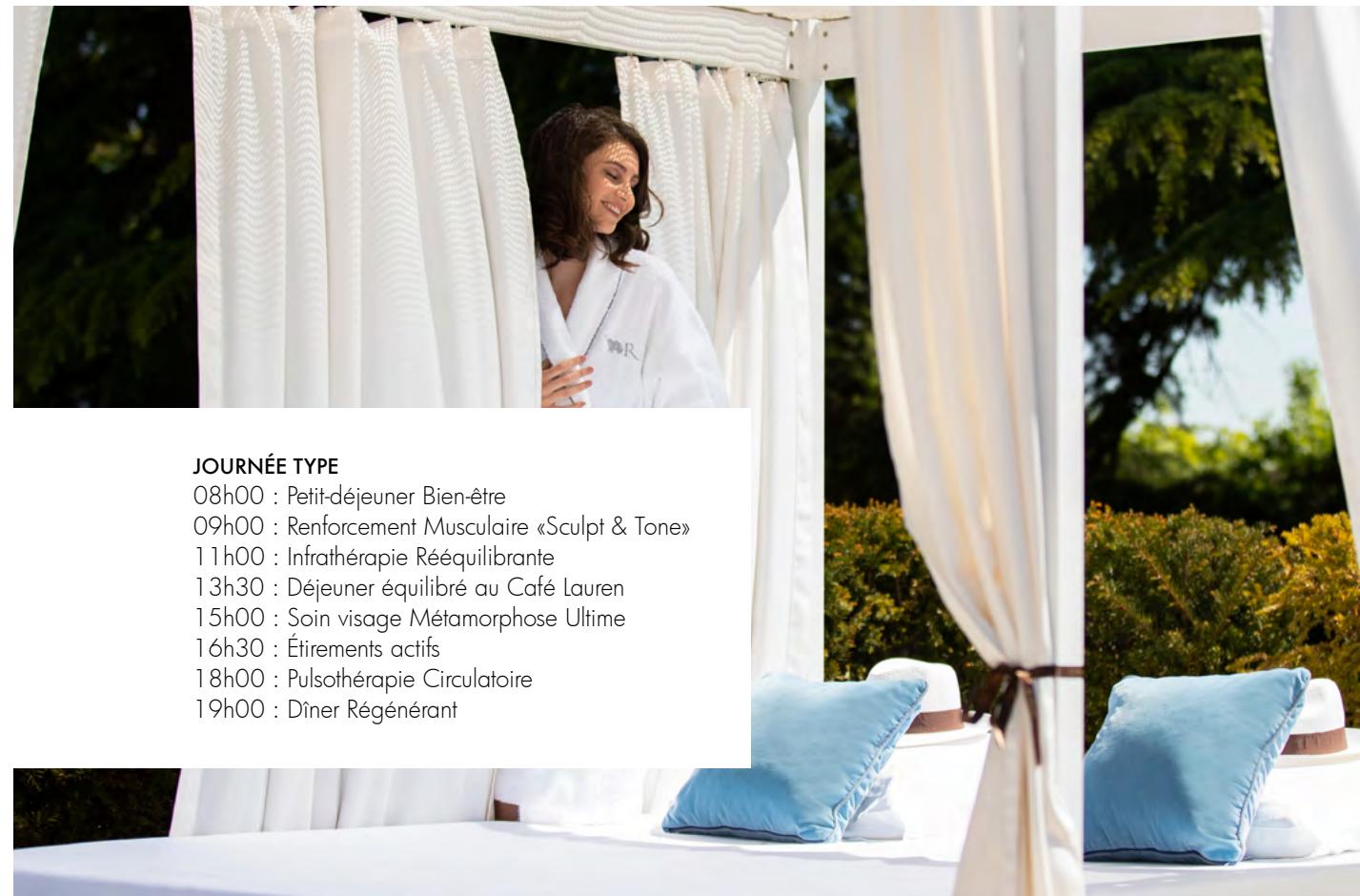
\*Les programmes des séances d'infrathérapie et de pulsothérapie seront personnalisés en fonction des besoins de chacune  
 \* le bilan sanguin et la consultation de médecine préventive sont inclus dans le séjour Better-Aging au Féminin de 6 jours

### SÉJOUR BETTER-AGING AU FÉMININ

#### Régénération – Equilibre – Beauté Holistique

Séjour 100% féminin supervisé par la Clinique Nescens alliant \*bilan sanguin, consultation de médecine régénérative et accompagnement par les experts du mouvement et de la nutrition.

Les activités sportives, les soins corps et visage haute performance et le programme nutritionnel du séjour sont alors adaptés afin d'optimiser le rééquilibrage cellulaire et métabolique, d'activer le rajeunissement global et de préserver le capital santé de chacune.



#### JOURNÉE TYPE

- 08h00 : Petit-déjeuner Bien-être
- 09h00 : Renforcement Musculaire «Sculpt & Tone»
- 11h00 : Infrathérapie Rééquilibrante
- 13h30 : Déjeuner équilibré au Café Lauren
- 15h00 : Soins visage Métamorphose Ultime
- 16h30 : Étirements actifs
- 18h00 : Pulsothérapie Circulatoire
- 19h00 : Dîner Régénérant

## SÉJOUR PERFORMANCE PHYSIQUE

*Energie – Tonus – Vitalité*

Programme sur-mesure combinant entraînements ciblés, nutrition adaptée et soins réparateurs. Soigneusement orchestré, ce séjour a été imaginé pour décupler votre potentiel et atteindre vos objectifs.



### JOURNÉE TYPE

08h00 : Petit-déjeuner Bien-être  
 09h00 : Entraînement «Cross Training»  
 11h00 : Infrathérapie Sportive  
 13h30 : Déjeuner équilibré au Café Lauren  
 15h00 : Soins Corps Reshaping  
 16h30 : Étirements actifs  
 18h00 : Pulsothérapie Régénérante  
 19h00 : Dîner Récupérateur

DURÉE DU SÉJOUR	4 JOURS	6 JOURS
<b>EXPERTISE ET CONSULTATION</b>		
• Bilan ostéopathique	✓	✓
• Bilan Nutritionnel	✓	✓
• Consultation Santé de la Peau	-	✓
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>		
• Séance de coaching sur mesure	4	6
<b>PARCOURS WELLNESS ET SKINCARE</b>		
• Massage Musculaire et Réparateur	1	2
• Massage Viscéral	1	1
• Séance d'infrathérapie*	2	2
• Massage 3-en-1	-	1
• Séance de pulsothérapie*	4	4
• Soins Corps Reshaping	1	2
• Soins visage Lift & Sculpt	-	1
• Séance d'Ostéopathie ou Posturologie	-	1
<b>PROGRAMME NUTRITION</b>		
• Menu Better-Aging	✓	✓
<b>PRIX (hors hébergement)</b>	<b>2 900 CHF</b>	<b>4 900 CHF</b>

\*Les programmes des séances d'infrathérapie et de pulsothérapie seront personnalisés en fonction des besoins de chacun

DURÉE DU SÉJOUR	4 JOURS	6 JOURS
<b>EXPERTISE ET CONSULTATION</b>		
· Bilan ostéopathique	✓	✓
· Bilan Nutritionnel	✓	✓
· Consultation Santé de la Peau	-	✓
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>		
· Séance de coaching sur mesure	3	5
<b>PARCOURS WELLNESS ET SKINCARE</b>		
· Séance d'Ostéopathie ou Posturologie	-	1
· Balnéothérapie délassante	1	2
· Gommage corps personnalisé	1	2
· Enveloppement corps sur mesure	1	2
· Massage corps Destressant	1	2
· Massage corps Better-Aging	-	2
· Massage Musculaire et Réparateur	-	1
· Séance d'infrathérapie*	1	3
· Séance de pulsothérapie*	2	4
· Rituel Better-Aging Visage	1	1
· Soins visage Oxylight Magistral	1	1
<b>PROGRAMME NUTRITION</b>		
· Menu Better-Aging	✓	✓
<b>PRIX (hors hébergement)</b>	<b>2 900 CHF</b>	<b>4 900 CHF</b>

\*Les programmes des séances d'infrathérapie et de pulsothérapie seront personnalisés en fonction des besoins de chacun

### SÉJOUR MENTAL ESCAPE

#### *Apaisement – Lâcher prise – Sérénité*

Les experts du Spa Nescens de la Réserve Genève ont réuni leurs meilleurs soins et activités pour ce séjour dédié à la déconnexion absolue. L'opportunité de se ressourcer, de retrouver une vitalité physique et mentale optimales et de réduire les effets néfastes du stress continu.



### JOURNÉE TYPE

08h00 : Petit-déjeuner Bien-être  
09h00 : Séance de pilates  
10h00 : Balléothérapie délassante  
10h30 : Gommage et Enveloppement corps  
11h30 : Massage corps Destressant  
13h30 : Déjeuner équilibré au Café Lauren  
15h00 : Infrathérapie Oxygénante  
16h00 : Rituel Visage Better-Aging  
19h00 : Dîner Bien-être



## SÉJOUR HAUTE PERFORMANCE CORPS ET VISAGE

### Rajeunissement global – Energie – Silhouette

Programme exceptionnel créé par les experts du Spa Nescens de la Réserve Genève. Quatre jours pour redessiner sa silhouette, harmoniser les contours du visage et sublimer sa beauté naturelle grâce à des traitements puissants, non invasifs offrant des résultats immédiats et durables.



#### JOURNÉE TYPE

08h00 : Petit-déjeuner Bien-être  
09h00 : Entraînement Sculpt & Tone  
11h00 : Soins Corps Reshaping  
13h30 : Déjeuner équilibré au Café Lauren  
15h00 : Consultation de Médecine Esthétique  
16h00 : Séance d'application d'exosomes  
18h00 : Pulsothérapie Circulatoire  
19h00 : Dîner Bien-être

#### DURÉE DU SÉJOUR

4 JOURS

#### EXPERTISE ET CONSULTATION

- Bilan ostéopathique ✓
- Consultation Médecine Esthétique ✓

#### ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Séance de coaching sur mesure 3

#### PARCOURS WELLNESS ET SKINCARE

- Séance d'application d'exosomes Visage 1
- Séance d'application d'exosomes Cou 1
- Séance d'application d'exosomes Décolleté 1
- Séance d'application d'exosomes Cheveux 1
- Injection d'acide hyaluronique Profilo Body 3
- Soins visage Métamorphose Ultime 1
- Séance de pulsothérapie\* 1
- Soins Corps Reshaping 1

#### PROGRAMME NUTRITION

- Menu Better-Aging ✓

#### PRIX (hors hébergement)

6 300 CHF

\*Les programmes des séances d'infrathérapie et de pulsothérapie seront personnalisés en fonction des besoins de chacun

# LES JOURNEES DU SPA NESSENS

Au programme de ces journées, des soins Haute-performance Nescens, un accès exclusif à la salle de Fitness, au Sauna, au Hammam et à la piscine intérieure pour un moment de bien-être absolu. Un déjeuner sain et équilibré au Café Lauren sublime cette belle journée.

## LA JOURNÉE ÉNERGIE

- Balnéothérapie personnalisée (20 min)
- Infrathérapie Réparatrice (45 min)
- Massage Musculaire et Réparateur (1h30)
- Déjeuner au Café Lauren
- Rituel Visage Better Aging (1h30)
- Pulsothérapie Régénérante (20 min)

**La Journée Énergie (4h25) : 870 CHF**

## LA JOURNÉE RE NESSENS

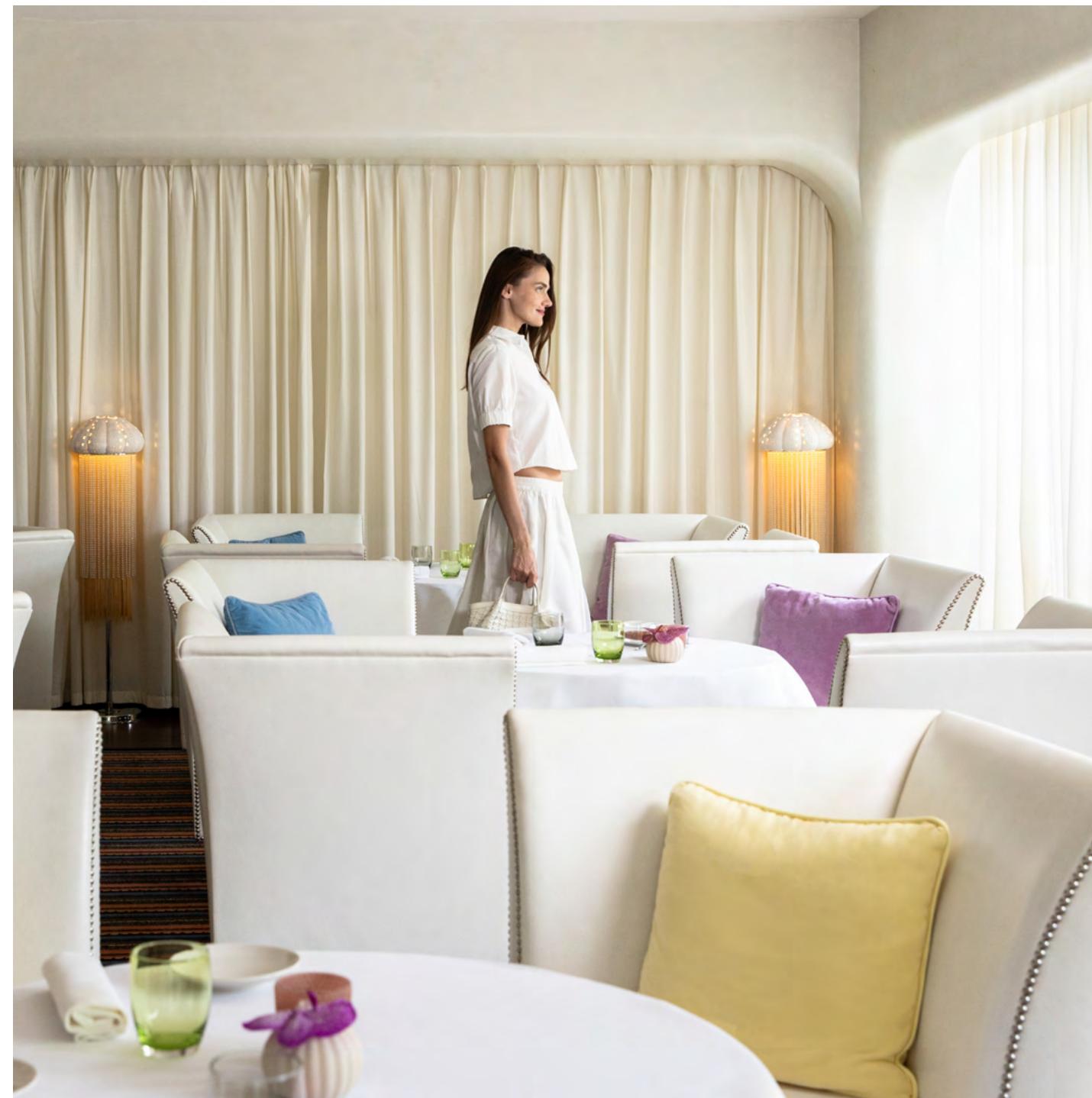
- Infrathérapie Circulatoire (45min)
- Massage silhouette 3 en 1 (1h)
- Pulsothérapie jambes légères (20min)
- Déjeuner au Café Lauren
- Soins Visage Re Nescens (1h30)
- Manucure ou Beauté des pieds (1h)
- Coiffage (1h)

**La Journée Re Nescens (5h05) : 870 CHF**

## LA JOURNÉE RÉGÉNÉRATION

- Infrathérapie Régénérante (45 min)
- Gommage et enveloppement corps (1h)
- Massage Better Aging Corps (1h)
- Déjeuner au Café Lauren
- Soins Visage Métamorphose Ultime (1h30)
- Pulsothérapie Récupératrice (20 min)

**La Journée Régénération (4h35) : 870 CHF**





# STUDIO BEAUTE

## BEAUTÉ DES MAINS

Soin des ongles et pose de vernis (1h)

120 CHF

## BEAUTÉ DES MAINS EXPRESS

Soin, entretien des mains, gommage, hydratation, ou pose de vernis (30 min)

80 CHF

## SEMI-PERMANENT

Pose de vernis semi-permanent

*Pour un retrait le supplément de 40 CHF sera facturé.*

## BEAUTÉ DES PIEDS

Soin esthétique des pieds, des ongles, gommage, et pose de vernis (1h)

130 CHF

## BEAUTÉ DES PIEDS EXPRESS

Soin entretien des pieds et hydratation ou pose de vernis (30 min)

90 CHF

## ÉPILATIONS

À la cire ou au fil

Lèvres \_\_\_\_\_ 40 CHF

Menton \_\_\_\_\_ 40 CHF

Nez \_\_\_\_\_ 40 CHF

Oreilles \_\_\_\_\_ 40 CHF

Sourcils \_\_\_\_\_ 40 CHF

Visage \_\_\_\_\_ 80 CHF

Aisselles \_\_\_\_\_ 50 CHF

Bras \_\_\_\_\_ 50 CHF

Maillot classique \_\_\_\_\_ 70 CHF

Maillot brésilien \_\_\_\_\_ 90 CHF

Maillot intégral \_\_\_\_\_ 100 CHF

Demi-jambes \_\_\_\_\_ 80 CHF

Jambes complètes \_\_\_\_\_ 100 CHF

Nuque & épaules \_\_\_\_\_ 60 CHF

Dos \_\_\_\_\_ 100 CHF

Torse & abdomen \_\_\_\_\_ 100 CHF

## TEINTURES

Teinture des cils ou des sourcils \_\_\_\_\_ 70 CHF

Teinture des cils et des sourcils \_\_\_\_\_ 90 CHF

# ROSSANO FERRETTI HAIR SPA

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

## STYLING

Coupe transformation  
Shampooing, coupe, brushing  
Shampooing, brushing  
Attache, chignon  
Shampooing, coupe, coiffage homme

## SENIOR HAIR STYLIST

350 CHF  
de 170 à 210 CHF  
de 80 à 100 CHF  
de 90 à 150 CHF  
de 70 à 90 CHF

## ARTISTIC DIRECTOR

350 CHF  
de 220 à 250 CHF  
de 90 à 110 CHF  
de 120 à 180 CHF  
de 80 à 100 CHF

## COULEUR

Couleur  
Mèches, balayage  
Aquarella

100 CHF  
de 150 à 200 CHF  
130 CHF

de 120 à 150 CHF  
de 180 à 250 CHF  
150 CHF

## HAIR SPA

Soin Intenso Treatment  
Soin Vita Treatment ou Soin Dolce Treatment  
Soin Prodigio Treatment

60 CHF  
60 CHF  
90 CHF

60 CHF  
60 CHF  
90 CHF

## EXTENSIONS

Consultation  
Pose, coupe, brushing

50 CHF  
à partir de 800 CHF

50 CHF  
à partir de 800 CHF

## MARIAGE

Consultation et essai  
Journée complète

300 CHF  
2 500 CHF

350 CHF  
3 000 CHF





## FITNESS

Le Spa Nescens offre aux membres et aux personnes séjournant à La Réserve Genève 2 piscines intérieure et extérieure,, hammams, saunas, espaces cardio training, fitness et renforcement, ainsi que 2 courts de tennis, dont un couvert en hiver. Au-delà des équipements très complets, des coachs 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, Pilates, Cardio dance, Running...

**1h : 140 CHF**

### **COURS COLLECTIFS**

Pilates, Stretching, Yoga, ballet, step, respiration, 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.

# LE CAFE LAUREN

Cuisine légère et de saison, élaborée en collaboration avec une équipe de nutritionnistes et Eric Canino, chef doublement étoilé de la Réserve Ramatuelle.

Ensemble ils ont imaginé une carte qui accorde autant d'importance à la saveur des ingrédients soigneusement sélectionnés qu'à l'ordre d'ingestion des aliments, la régulation des glucides et l'hydratation.

Le menu du Café Lauren allie à la perfection plaisir et équilibre en associant protéines et légumes, essentiels pour permettre au corps d'optimiser son niveau d'énergie tout au long de la journée et favoriser une récupération idéale après un entraînement.

Chaque plat dispose de son propre apport calorifique et vitaminique afin de vous accompagner au mieux dans vos choix.

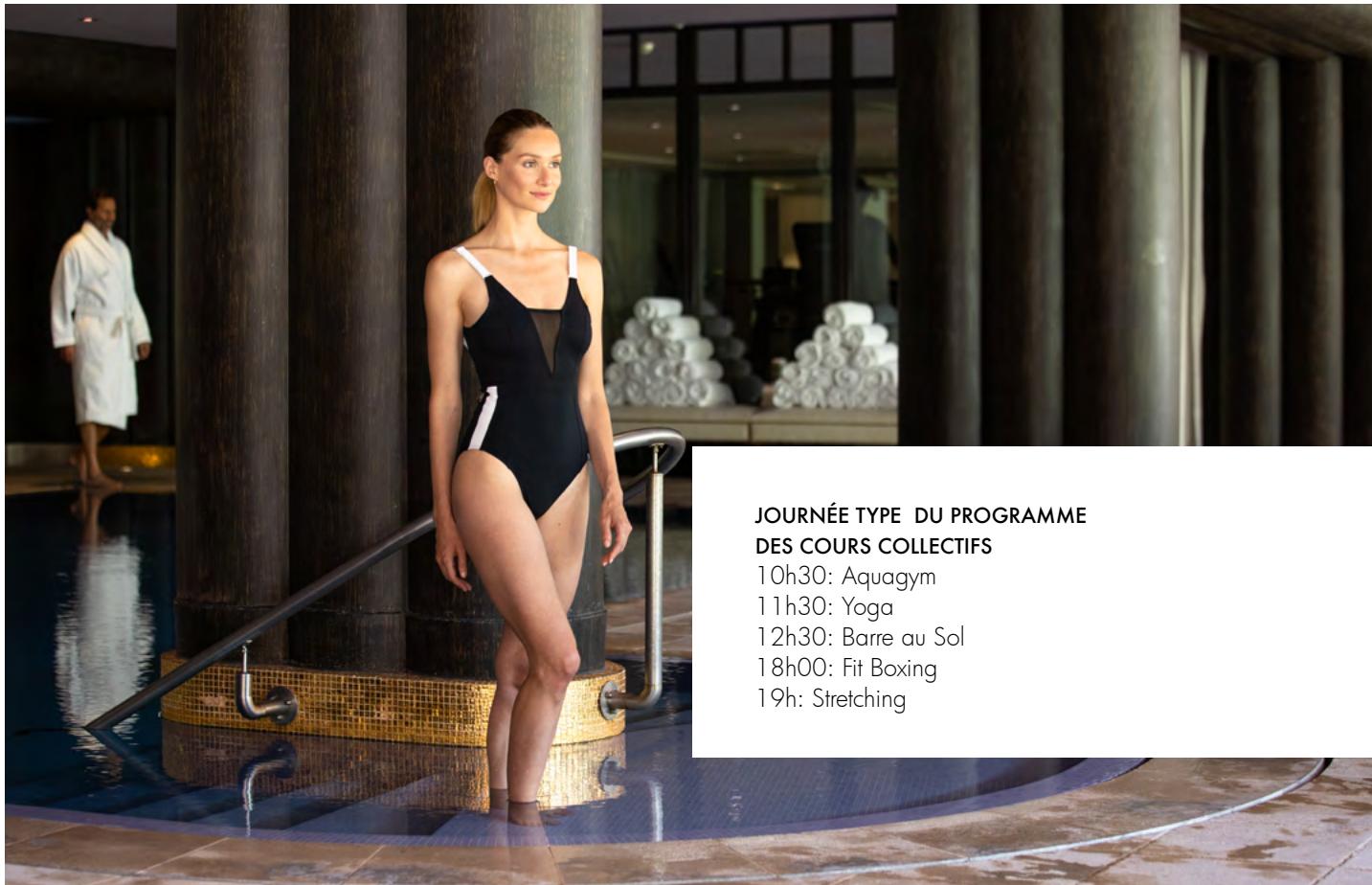
Des boissons saines et réconfortantes ainsi que des collations raisonnablement gourmandes sont à déguster sur place ou à emporter.

Ouverture chaque jour de 10h à 19h



# LE CLUB DE LA RÉSERVE GENEVE

Le Club de la Réserve Genève vous accompagne à vous sentir équilibré, en forme et en parfaite santé pour devenir la plus belle version de vous même. Rejoignez le Club et profitez d'un programme sportif et bien-être sans pareille et d'avantages exclusifs au sein du Spa Nescens et de l'Hôtel.



## JOURNÉE TYPE DU PROGRAMME DES COURS COLLECTIFS

10h30: Aquagym  
11h30: Yoga  
12h30: Barre au Sol  
18h00: Fit Boxing  
19h: Stretching

## LES AVANTAGES CLUB

### EXPERTISE ET CONSULTATION

- Bilan Ostéo-Articulaire
- Séance d'ostéopathie de suivi
- Bilan Santé à la Clinique Nescens
- Bilan Nutritionnel

1  
1  
1  
1

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Personal Training
- Accès au programme de cours collectifs et des événements sportifs
- Accès exclusifs au Fitness, Piscine Intérieure et Extérieure en saison estivale

25  
✓  
✓

### PARCOURS WELLNESS ET SKINCARE

- Soin Visage signé Nescens
- Shampoing Brushing ou Coupe Homme au salon Rossano Ferretti
- 10% de réduction sur tous les soins visage et corps
- 10% de réduction sur les produits en vente à la boutique du Spa Nescens

1  
1  
✓  
✓

### GASTRONOMIE

- Déjeuner pour 2 personnes au Café Lauren hors boissons
- 10% de réduction sur l'ensemble de la restauration hors boissons

1  
✓

### BÉNÉFICES EXCLUSIFS À LA RÉSERVE GENÈVE

- Avantage tarifaire sur l'hébergement\*
- Accès au service Conciergerie de La Réserve (réservation de restaurants, de spectacles, etc.)
- Transferts entre La Réserve et le centre de Genève à bord du Motoscafo en saison estivale.
- Parking et service voiturier
- Prise en charge de vos enfants de 6 mois à 12 ans au sein de La Petite Réserve, durant la durée de votre soin ou lors de votre présence à l'hôtel, tous les jours de 9h à 18h.
- Avantages exclusifs au sein des maisons la Réserve (Ramatuelle, Paris, Zurich)

✓  
✓  
✓  
✓  
✓  
✓

\* hors haute saison et selon disponibilités, sur réservation.

# CLINIQUE NESSENS

Optimisez vos performances, transformez vos habitudes de vie et identifiez vos risques : la Clinique Nescens, située dans les montagnes suisses, vous fera bénéficier d'une expertise médicale et scientifique de premier plan dans un cadre privilégié et haut de gamme. Avec une approche holistique, nous proposons des check-up médicaux personnalisés et des cures

innovantes, ainsi que des interventions en médecine régénérative. À proximité de Genève, la Clinique Nescens bénéficie de technologies médicales de dernière génération et d'un pôle exclusif de spécialistes mondialement reconnus, qui feront de la prévention et de l'optimisation du mode de vie l'axe central de votre séjour.





# INFORMATIONS GENERALES

## ACCÈS

L'accès au Spa est réservé aux personnes âgées de plus de 14 ans. Les espaces forme et détente (piscine, 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 (piscine, 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 50%, et les soins en dehors des horaires 100%.

## 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.

# la réserve

HOTEL AND SPA

**GENÈVE**



LA RÉSERVE GENÈVE HOTEL AND SPA

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)

HMC SA - CH-660.1.070.993.0 · Imprimé en France · Avril 2024 · Textes et photos non contractuels · Photos : T. CLAEREN · G. Gardette · DR