

MENU SPA

NESCENS
SWITZERLAND

LA RÉSERVE RAMATUELLE HOTEL, SPA AND VILLAS

SOMMAIRE

Les Nouveautés de l'Été	6
Expertise Skincare Nescens	8
Traitements Métamorphose Nescens	10
Les Rituels Experts	12
Les Concentrés d'Efficacité	14
Les Massages Nescens	16
Les Massages Spécifiques	18
Les Soins Corps	20
L'Endermologie	22
Studio Beauté	24
Les Parcours Holistiques	26
Les Journées de Rêve	
à La Réserve Ramatuelle	28
Les Séjours Nescens Better-Aging	30
La Remise en Forme	38
Eric Canino, chef doublement étoilé	42
Clinique Nescens	44
Informations générales	46

LE SPA NESSENS A LA RESERVE RAMATUELLE

L'environnement exceptionnel du Spa Nescens de La Réserve Ramatuelle favorise un bien-être profond, parfois oublié depuis longtemps. La vision de la mer, la douceur de l'air du Sud, la beauté irréaliste du lieu, la nature omniprésente, tous les éléments essentiels sont réunis pour savourer le bonheur presque organique de vous sentir en parfaite affinité avec le monde. Un autre monde...

Laissez-vous porter par vos sensations et vous ressourcer de l'intérieur, tranquillement, à votre rythme. Tout au plaisir de profiter enfin pleinement de l'instant présent, vous préparez l'avenir...

Que vous souhaitiez lâcher prise pour goûter à une détente profonde, retrouver une silhouette svelte et tonique ou recouvrer votre dynamisme, le Spa Nescens de La Réserve Ramatuelle vous invite à découvrir une sélection de soins et de programmes issus des dernières avancées dans le domaine de la santé, de la forme et de l'esthétique.

Tous les soins et programmes sont personnalisés et prodigués par une équipe pluridisciplinaire de thérapeutes.





LES NOUVEAUTES DE L'ETE

MASSAGE MUSCULAIRE ET RÉPARATEUR

Elaboré 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. Ses gestes aussi enveloppants que puissants, aussi techniques qu'immersifs, considèrent le corps entier et font de ce massage une invitation au lâcher-prise et l'opportunité de vivre un précieux moment de réconfort.
À découvrir en page 16.

TRAITEMENTS MÉTAMORPHOSE

NESCENS ET OXYLIGHT

Nescens renforce son expertise Skincare grâce à la technologie OxyLight et propose des soins sur mesure aux effets décuplés grâce à la dermabrasion aux diamants, à l'oxygène, aux ultrasons, au microcourant et à thérapie LED.
À découvrir en page 10.

LES CONCENTRÉS D'EFFICACITÉ

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.
À découvrir en page 14.

RITUEL VISAGE BETTER-AGING

Rituel Visage rythmé par cinq étapes clés alliant nettoyage de peau, préparation musculaire, manœuvres drainantes, Lifiting facial puissant et accessoires dédiés à booster la production de collagène. La peau est raffermie, les rides atténuées et le teint rayonne. En 80 minutes, le soin débute avec le massage du dos issu du Rituel Better-Aging corps et vous offre un moment holistique réparateur et ressourçant.
À découvrir en page 13.

SÉJOUR WOMEN'S BETTER-AGING

Accompagner les femmes à se sentir épanouies, belles et heureuses fait partie des valeurs bienveillantes de Nescens. Le séjour est rythmé par des marches oxygénantes au cœur de ce paysage rare, des sessions de Yoga et de Pilates favorisant l'encrage et l'adaptabilité.
À découvrir en page 33.

EXPERTISE SKINCARE NESCENS

Issue de la recherche avancée des laboratoires de la Clinique Nescens à Génolier, formulée sous la direction du Professeur Jacques Proust, la gamme de produits cosméceutiques Nescens offre une approche skincare résolument novatrice.

UN PROGRAMME DE SOINS AVANT-GARDISTES ET PERFORMANTS

Conjuguant technicité et confort absolu, les soins Nescens développent tout leur potentiel lorsqu'ils sont prodigués en cure ou en séances rapprochées.

UNE PRISE EN CHARGE GLOBALE

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 coeur de chaque protocole.

UNE TECHNIQUE DE MODELAGE CIBLÉE EXCLUSIVE

La praticienne Nescens évalue les zones à remodeler spécifiquement et personnalise le modelage afin d'obtenir les effets souhaités. Les techniques dynamiques Nescens défatiguent, régénèrent la qualité des fibres musculaires et restructurent les contours.

UNE PEAU REVITALISÉE ET RÉJUVÉNÉE 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.



TRAITEMENTS METAMORPHOSE NESCENS

Nescens renforce son expertise Skincare grâce à la technologie Oxylight et propose des soins sur mesure aux effets décuplés grâce à la dermabrasion aux diamants, à l'oxygène, aux ultrasons, au microcourant et à thérapie LED. Ces soins sont des soins visage pointus avec une technologie innovante.

SOIN RESET

Ce soin dédié à faire peau neuve et à relancer les mécanismes de renouvellement cellulaire de la peau débute par une étape de dermabrasion aux diamants puissante suivie de l'application du masque reconstituant Nescens massé sur la peau et dont l'action est décuplée par la thérapie LED associée aux vertus antioxydantes de l'oxygène ionisé. Un traitement qui se termine par la pulvérisation d'oxygène sous haute pression associé au sérum bio-identique Nescens pour une action hydratante puissante et durable.

60 min / 280 €

SOIN REPAIR

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.

60 min / 280 €

MÉTAMORPHOSE ULTIME

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'oval 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.

90 min / 350 €

SOIN MAGISTRAL NESCENS & OXYLIGHT

Nescens et Oxylight ont imaginé un rituel transformant associant toutes les étapes clés de cette technologie unique à un massage visage "better-aging" liftant et repulpant. La Dermabrasion aux diamants renouvelle la peau et la prépare à se régénérer avec les ultrasons haute-fréquence. Le microcourant Myolight redessine les contours du visage et ouvre le regard. La thérapie LED avec diffusion d'oxygène ionisée relance la production de collagène, decuple les effets des produits Nescens et sublime la peau qui profite en même temps des manoeuvres enveloppantes et remodelantes du massage Better-Aging. Une expérience inédite pour les personnes en quête de résultats incomparables alliant technologie et expertise manuelle.

2 h / 420 €

LES RITUELS EXPERTS

RITUEL DE RAJEUNISSEMENT CELLULAIRE

La méso-esthétique au service de résultats immédiats.

Soin exceptionnel dédié à sublimer la peau, la repulper et remodeler les contours du visage. En débutant par le Double Nettoyage Nescens, protocole de renouvellement cutané profond, les pores se resserrent et le teint retrouve son éclat. S'ensuit un moment réparateur avec l'application du masque reconstituant bio-identique, massé pour optimiser la pénétration des actifs. Un cocktail d'ingrédients puissants boostant la régénération cutanée et l'élasticité de la peau est ensuite diffusé par méso-esthétique et promet des résultats visibles immédiatement.

80 min / 320 €

SOIN NESCENS 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 bio-identique Nescens. La peau est nette, lumineuse et apaisée.

50 min / 230 €

SOIN RÉPARATEUR ET HYDRATANT

Traitement qui apaise et régénère en profondeur les structures cutanées réactives idéal après une journée à la plage. Grâce à un protocole alliant, doux nettoyage, massage régénérant et masque visage relipidant Nescens, 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 80 min, le massage visage se prolonge et la pause du masque s'accompagne d'un massage des pieds et des mains.

50 min / 230 € . 80 min / 295 €

SOIN RE NESCENS

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 liftant et remodelant, cœur de ce rituel, offre à la peau une nouvelle jeunesse.

80 min / 295 €

RITUEL VISAGE BETTER-AGING

Rituel Visage rythmé par cinq étapes clés alliant nettoyage de peau, préparation musculaire, manœuvres drainantes, Lifiting facial puissant et accessoires dédiés à booster la production de collagène. La peau est raffermie, les rides atténuées et le teint rayonne. En 80 min, le soin débute avec le massage du dos issu du Rituel Better-Aging corps et vous offre un moment holistique réparateur et ressourçant.

50 min / 250 € . 80 min / 320 €





LES CONCENTRES D'EFFICACITE

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

SHOT D'ACIDE HYALURONIQUE

Réalisé seul, après un soin ou un massage, ce rituel expert inclue un nettoyage de la peau en profondeur et la diffusion d'un complexe exclusif d'acide hyaluronique par méso-esthétique. Idéal pour reconforter la peau après de belles journées ensoleillées à la Réserve à la Plage.

30 min / 110 €

ELIXIR DE JEUNESSE

Repensez votre soin ou massage en le prolongeant avec ce nouveau geste anti-âge signé Nescens. 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, une élasticité et une fermeté décuplées et un éclat incomparable.

30 min / 110 €

RITUEL EXPERT VISAGE

Rituel expert à s'offrir pour prolonger un massage et pour 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 / 110 €

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 / 110 €

LES MASSAGES NESCENS

Conçus, testés et mis en application par notre équipe de spécialistes pluridisciplinaires, nos soins Signature s'inscrivent dans une philosophie préventive, dédiée à l'optimisation de la qualité de vie future de chacun. Pour vivre mieux, plus longtemps...

MASSAGE MUSCULAIRE ET RÉPARATEUR

Elaboré 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. Ses gestes aussi enveloppants que puissants, aussi techniques qu'immersifs, considèrent le corps entier et font de ce massage une invitation au lâcher-prise et l'opportunité de vivre un précieux moment de réconfort.

60 min / 250 € . 90 min / 310 €

MASSAGE BETTER-AGING

Ce massage détoxinant, drainant et stimulant cible les trajets musculaires et énergétiques en se concentrant essentiellement sur les zones les plus

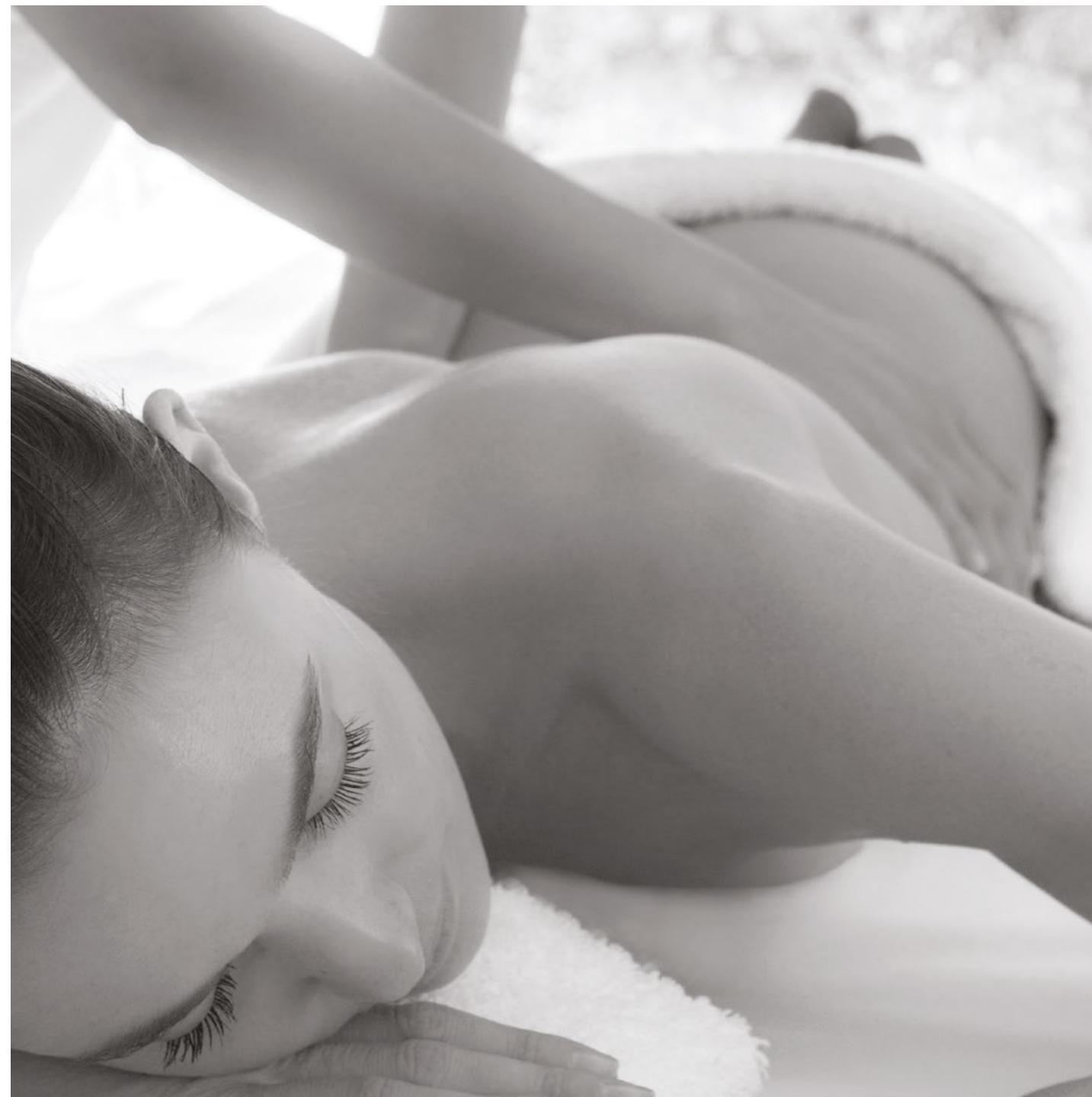
sensibles de chacun, tout en s'inscrivant dans une philosophie préventive sur le long terme. Il procure une détente profonde et durable. Ce soin permet de libérer le corps de ses blocages ou tensions tout en activant la régénération cellulaire, en stimulant l'oxygénation de la peau et la tonification des muscles.

50 min / 220 € . 80 min / 285 €

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. Ce soin améliore la qualité du sommeil, l'appétit à récupérer d'un décalage horaire ou la capacité à se relaxer.

50 min / 220 € . 80 min / 285 €





OSTÉOPATHIE

Experts Diplômés en ostéopathie et kinésithérapie, les Ostéopathes du Spa Nescens bénéficient de nombreuses années d'expérience en milieu hospitalier et en cabinet libéral. Grâce à une approche globale du corps, une parfaite connaissance des mobilités articulaires, musculaires, viscérales et crâniennes, et une compréhension fine des habitudes posturales, ils 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.

Séance d'ostéopathie / 220 €

LES MASSAGES SPECIFIQUES

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 entre vos journées au bord de la mer et vos soirées tropéziennes.

30 min / 110 €

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Massage et stimulation des zones réflexes de la plante des pieds, qui s'accompagne d'un massage crânien. Réduit le stress, améliore la circulation, soulage les tensions, procure une profonde détente.

50 min / 220 €

MASSAGE FEMME ENCEINTE

De 4 mois à 8 mois et demi.

MASSAGE THAI

Pratique ancestrale, combinant points d'acupression, étirements et mobilisation, le massage thaïlandais traditionnel libère le corps et l'esprit de toute tension. Il soulage les muscles tendus, stimule la circulation sanguine et débloque les énergies. Ce massage est réalisé sans huile en tenue traditionnelle. Les manipulations à la fois dynamiques et fluides sont réalisées par le thérapeute sur un futon au sol.

60 min / 240 € . 90 min / 295 €

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.

50 min / 220 €

LES SOINS CORPS

BALNÉOTHÉRAPIE

L'eau, l'air, les lumières et la variation des jets ont un effet drainant efficace sur le système lymphatique et favorise le passage des actifs marins. Nos bains sont enrichis en eau de source marine et en huiles essentielles adaptées aux besoins spécifiques (minceur, vitalité, anti-cristalloïdes).

20 min / 100 €

GOMMAGES

Un large choix de différents gommages sucrés et salés pour un effet douceur et vitalisant. Dans le cadre du soin de 50 minutes, l'application d'une huile nourrissante de votre choix complète le gommage.

20 min / 100 € . 50 min / 220 € . 80 min / 285 €

ENVELOPPEMENTS

L'alternance d'enveloppements de boue et d'algues riches en vitamines, oligoéléments, sels minéraux et antioxydants aide à l'élimination des toxines et à une reminéralisation de l'organisme. Ces soins sont par ailleurs recommandés en cas de douleurs musculaires, articulaires et sont bénéfiques dans le traitement de la cellulite.

20 min / 100 €

CRYOTHÉRAPIE ET PRESSOTHÉRAPIE

Idéale après une marche nordique ou un coaching sportif, cette séance de cryothérapie et de pressothérapie en simultanée vous accompagne dans votre récupération musculaire. Elle soulage également les jambes lourdes par son effet drainant.

La séance de 30 min / 100 €

Programme 3 séances / 280 €

Programme 3 séances avec massage crânien / 560 €





L'ENDERMOLOGIE

LPG® ENDERMOLOGIE CORPS

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 thérapeute 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 de 50 min / 190 €

Le forfait de 5 séances / 800 €

Le forfait de 10 séances / 1 500 €

ENDERMOLOGIE® VISAGE

Issue de la mechanobiologie

Seule technique au monde qui stimule naturellement les fibroblastes au cœur du derme pour plus de :

- Fermeté (collagène)
- Souplesse (élastine)
- Volume et hydratation (acide hyaluronique)

La séance de 30 min / 100 € La séance de 50 min / 190 €

Le forfait de 5 séances / 450 € Le forfait de 5 séances / 800 €

(valeur de la séance : 90 €) (valeur de la séance : 160 €)

STUDIO BEAUTE

BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS

Beauté des mains ou des pieds
Kure Bazaar pour Elle

Pour toute beauté des mains ou des pieds, un vernis Kure Bazaar de la couleur de votre choix vous est offert. Kure Bazaar est le premier vernis à ongles d'une nouvelle génération qui allie l'éthique d'une formule écologique aux couleurs vibrantes de la mode parisienne.

Rituel Bien-être des mains ou des pieds Kure Bazaar (80 min)
Limage, cuticules, gommage, modelage et pose de vernis
_____ **140 €**

Beauté des mains ou des pieds Brésilienne Kure Bazaar (60 min)
Limage, cuticules, application d'une crème et pose de vernis
_____ **110 €**

Beauté des mains ou des pieds Express (30 min)
Sans pose de vernis
_____ **65 €**

Pose de vernis (20 min)
_____ **35 €**

Limage et pose de vernis (25 min)
_____ **50 €**

Vernis semi-permanent O.P.I.

Pose de vernis semi-permanent (30 min) _____ **65 €**

Pose de vernis French semi-permanent (40 min) _____ **65 €**

Dépose de vernis semi-permanent (30 min) _____ **35 €**

Beauté des mains ou des pieds pour Lui
Soin des mains ou des pieds (45 min) _____ **100 €**

ÉPILATIONS

Lèvres _____ **20 €**

Menton _____ **20 €**

Sourcils _____ **40 €**

Visage _____ **60 €**

Aisselles _____ **30 €**

Bras _____ **50 €**

Maillot classique _____ **40 €**

Maillot brésilien _____ **65 €**

Maillot intégral _____ **80 €**

Demi-jambes _____ **60 €**

Jambes complètes _____ **90 €**

Dos _____ **90 €**

Torse & abdomen _____ **90 €**

REGARD INTENSE

Teinture des cils (20 min) _____ **40 €**

Teinture des sourcils (20 min) _____ **40 €**



LES PARCOURS HOLISTIQUES

RITUEL BETTER-AGING

Le savoir faire inégalé de Nescens à La Réserve Ramatuelle afin de vivre une expérience enchantée pour booster votre capital jeunesse.

- Massage corps Better-Aging (50 min)
- Rituel Visage Nescens (60 min)
- Chi Nei Tsang (50 min)

Le Rituel Better Aging (3h) / 560 €

CONCEPT SILHOUETTE/FERMETÉ

Accompagnement des experts Nescens grâce à un programme personnalisé créé pour obtenir de résultats visibles et durables.

- Enveloppement aux algues (30 min)
- LPG Corps (50 min)
- LPG Visage (30 min)
- Shot d'acide hyaluronique (30 min)

Concept Silhouette/Fermeté (2h30) / 400 €





LES JOURNEES DE REVE A LA RESERVE RAMATUELLE

Une journée de rêve et d'évasion à La Réserve Ramatuelle vous plonge dans un monde de détente absolue où vous pouvez bénéficier d'un accès privilégié à nos espace bien-être à des soins Nescens avant-gardistes et un déjeuner au restaurant de la piscine.

LA JOURNÉE DE RÊVE RESSOURÇANTE

- Balnéothérapie personnalisée (20 min)
- Gommage personnalisé du corps (20 min)
- Massage corps Better-Aging (50 min)
- Déjeuner au restaurant de la piscine

La Journée de Rêve Ressourçante / 495 €

LA JOURNÉE DE RÊVE ULTIME

- Réflexologie plantaire (30 min)
- Massage Signature au choix (50 min)
- Soins Visage au choix (50 min)
- Soins rénovateur contour des yeux (30 min)
- Déjeuner au restaurant de la piscine

La Journée de Rêve Ultime / 650 €

LA JOURNÉE MÉTAMORPHOSE NESSENS

- Enveloppement aux algues (30 min)
- Massage Musculaire et réparateur Nescens (60 min)
- Soins Oxylight Métamorphose ultime (90 min)
- Déjeuner au restaurant de la piscine

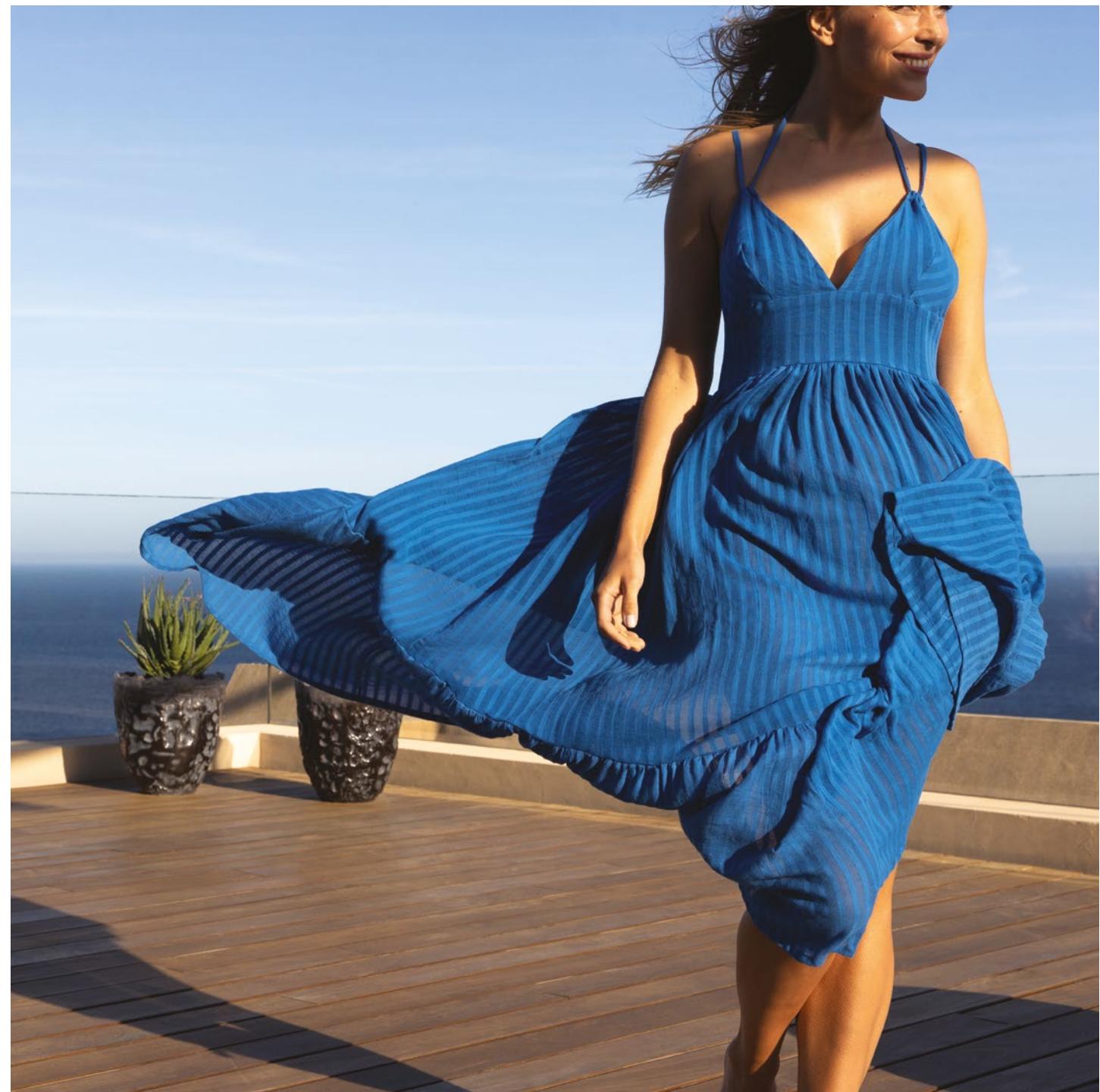
La Journée Métamorphose Nescens / 670 €

LES SEJOURS NESCENS BETTER-AGING

Dans le cadre unique de La Réserve Ramatuelle, le Spa Nescens a imaginé des séjours Better-Aging uniques dédiés à accompagner chacun à se sentir épanoui, heureux et en meilleure forme le plus longtemps possible. En s'appuyant sur l'expertise de la Clinique Nescens (Suisse), pionnière en matière de healthy aging, ces séjours sont l'opportunité d'atteindre ses objectifs de performances, de lâcher-prise et de beauté holistique. Grâce à une équipe d'experts Nescens et à des parcours sur-mesure alliant activités physiques, Soins avant-gardistes et alimentation saine et bienfaitrice, le stress s'évanouit, l'énergie renaît et le capital santé est préservé.

Les déjeuners et dîners sont servis au restaurant de la piscine et à la Voile, où le chef doublement étoilé Eric Canino décline les saveurs méditerranéennes en une cuisine légère et équilibrée. Une alimentation Better-Aging qui vous permet de mincir de manière durable et sans frustration ou simplement d'apprendre à mieux manger tout en préservant le plaisir de bien-vivre. A noter, la plupart des fruits et légumes proviennent directement du potager de La Réserve Ramatuelle.

Les séjours Better-Aging sont également disponibles hors hébergement. Séjours Nescens Better-Aging disponibles de mai à octobre, hors juillet et août.





JOURNÉE TYPE
08h00 : Séance de yoga 50'
09h00 : Petit déjeuner bien-être
10h00 : Séance de coaching personnalisé 50'
12h00 : Déjeuner bien-être
15h00 : Enveloppement aux algues 20'
15h30 : Chi Nei Tsang 50'
16h00 : Soins Reset Oxylight 60'
19h00 : Dîner bien-être

SÉJOUR WOMEN'S BETTER-AGING

3 ou 5 jours
Régénération - Equilibre - Beauté Holistique

La Clinique Nescens, institution pionnière en matière de better et healthy aging, supervise le programme Women's Better-Aging permettant de préserver son capital santé en appliquant des protocoles éprouvés, activant la régénération, le rajeunissement et le rééquilibrage au niveau cellulaire et métabolique. Un bilan complet ainsi qu'une consultation exclusive viennent personnaliser cette expérience mêlant technologie, activités physiques, nutrition et soins signature Nescens pour une sensation de profond bien-être.

EXPERTISE ET CONSULTATION

- Bilan complet
- Consultation longévité exclusive avec le médecin de la Clinique Nescens (à distance)
- Séance d'ostéopathie (50 min)

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Session de yoga (50 min)
- Session de pilates (50 min)
- Marche d'oxygénation (2h)

PARCOURS WELLNESS ET SKINCARE

- Massage Signature Nescens (80/90 min)
- Chi Nei Tsang (50 min)
- Soins Métamorphose Oxylight (90 min)
- Rituel de rajeunissement cellulaire (80 min)
- Soins Visage Nescens Hydratant (50 min)
- Rituel Visage Better-Aging (50 min)
- Soins d'hydrothérapie (30 min)

PROGRAMME NUTRITION PAR ERIC CANINO, CHEF DOUBLEMENT ÉTOILÉ

- Petit-déjeuner, déjeuner et dîner adaptés au rythme et aux efforts de la journée (déjeuner au restaurant de la piscine et dîner à la Voile)

- 4 nuits & 3 jours / à partir de 6 700 € (1 pax) à partir de 10 200 € (2 pax)**
- 6 nuits & 5 jours / à partir de 9 400 € (1 pax) à partir de 14 000 € (2 pax)**

BOOTCAMP PERFORMANCE

3 ou 5 jours

Energie - Tonus - Vitalité

Le séjour Bootcamp Performance du Spa Nescens est l'opportunité de se dépasser tout en se reconnectant avec la nature et en profitant de soins récupérateurs et boosters d'énergie. Un parcours régénérant grâce à marches intenses au cœur de ce paysage unique, des entraînements sur-mesure, des rituels corps et visage tels que des sessions de cryothérapie accompagnées d'enveloppements, de massages musculaires et de soins Better-Aging.

EXPERTISE ET CONSULTATION

- Séance d'ostéopathie (50 min)

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Eveil musculaire (50 min)
- Cardio training (50 min)
- Séance de TRX (50 min)
- Marche nordique avec notre coach dans l'arrière-pays ou sur le sentier du littoral (2h)

PARCOURS WELLNESS ET SKINCARE

- Massage Musculaire et réparateur Nescens (60/90 min)
- Massage Better-Aging Nescens (50/80 min)
- Rituel Visage Better-Aging (50 min)
- Soins d'hydrothérapie (30 min)

PROGRAMME NUTRITION PAR ERIC CANINO, CHEF DOUBLEMENT ÉTOILÉ

- Petit-déjeuner, déjeuner et dîner adaptés au rythme et aux efforts de la journée (déjeuner au restaurant de la piscine et dîner à la Voile)

4 nuits & 3 jours / à partir de 5 800 € (1 pax)

à partir de 8 400 € (2 pax)

6 nuits & 5 jours / à partir de 8 600 € (1 pax)

à partir de 13 200 € (2 pax)

JOURNÉE TYPE

- 08h00 : Eveil musculaire 50'
- 09h00 : Petit déjeuner bien-être
- 10h00 : Marche Nordique 3 heures
- 13h00 : Séance de cryothérapie/presso-thérapie 30'
- 13h30 : Déjeuner bien-être
- 16h00 : Gommage du corps 20'
- 16h30 : Massage Musculaire et réparateur 90'
- 19h30 : Dîner bien-être





JOURNÉE TYPE

- 08h00 : Séance de yoga 50'
- 09h00 : Petit-déjeuner bien-être
- 10h30 : Séance de Stretching ou Pilates 50'
- 12h00 : Déjeuner bien-être
- 16h00 : Balnéothérapie aux huiles essentielles 20'
- 16h30 : Massage déstressant 80'
- 18h00 : Rituel Visage Better Aging 50'
- 19h30 : Dîner bien-être

MENTAL WELLNESS ESCAPE

3 ou 5 jours

Apaisement - Lâcher prise - Liberté

Le Spa Nescens de La Reserve Ramatuelle est le lieu rêvé pour s'offrir un séjour dédié au lâcher-prise et à la déconnexion. Le séjour Mental Wellness Escape a été imaginé pour retrouver un rythme aligné avec ses propres valeurs, être accompagné à se recentrer et se libérer des effets négatifs du stress quotidien. Grâce à des journées rythmées de sessions de Yoga, d'étirements, de marches oxygénantes mais aussi de soins visage et corps libérateurs et réconfortants, vous vous sentirez plus léger, libre et ressourcé.

EXPERTISE ET CONSULTATION

- Séance d'ostéopathie (50 min)

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Session de yoga (50 min)
- Session de pilates (50 min)
- Séance de stretching (50 min)
- Marche d'oxygénation (2h)

PARCOURS WELLNESS ET SKINCARE

- Massage déstressant Nescens (50/80 min)
- Massage Better-Aging Nescens (50/80 min)
- Chi Nei Tsang (50 min)
- Rituel Visage Better-Aging (50 min)
- Soins d'hydrothérapie (30 min)

PROGRAMME NUTRITION PAR ERIC CANINO, CHEF DOUBLEMENT ÉTOILÉ

- Petit-déjeuner, déjeuner et dîner adaptés au rythme et aux efforts de la journée (déjeuner au restaurant de la piscine et dîner à la Voile)

4 nuits & 3 jours / à partir de 5 800 € (1 pax)

à partir de 8 400 € (2 pax)

6 nuits & 5 jours / à partir de 8 600 € (1 pax)

à partir de 13 200 € (2 pax)

LA REMISE EN FORME

Profitez d'un séjour à la Réserve Ramatuelle pour vous ressourcer, dépasser vos limites et prendre soin de vous. Au-delà des équipements complets, un coach est présent en permanence pour établir votre programme sur mesure en fonction de vos besoins et objectifs afin d'assurer le suivi de vos performances.

ÉQUIPEMENT

PARCOURS CARDIO

Tapis de course / Vélos et spinning / Elliptiques Vario / Rameur

MUSCULATION

Kinésis / Legpress / Machine à adducteur intérieur et extérieur / Vertical traction
Bancs de musculation / Aquabikes / Haltères

STUDIO PRIVÉ PILATES REFORMER

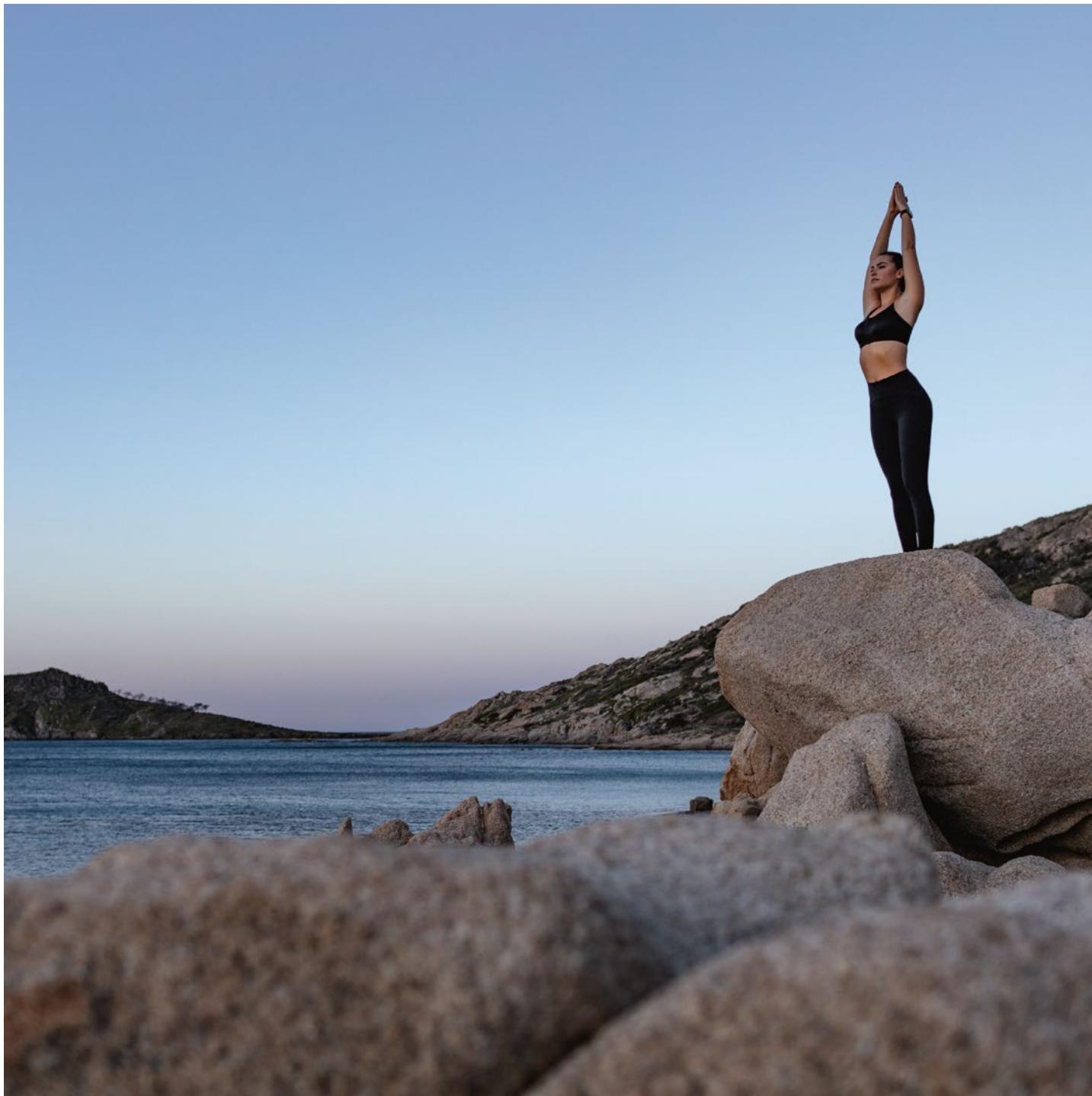
ACTIVITÉS AQUATIQUES

Aquagym / Aquabiking / Cours de natation

ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR

Footing / Jogging / Marche nordique / Randonnée





ACTIVITÉS EN SALLE

	Solo	Duo
Yoga (50 min)	170 €	220 €
Stretching (50 min)	165 €	220 €
Renforcement musculaire global ou ciblé (50 min)	165 €	220 €
Cardio-training, Circuit training (50 min)	165 €	220 €

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Aquagym, Aqua Biking (50 min)	165 €	200 €
Cours de natation - sur demande (50 min)	170 €	220 €

ACTIVITÉS À L'EXTÉRIEUR

Footing, Jogging (50 min)	165 €	200 €
Marche Nordique (2h)	250 €	250 €
Randonnée (3h)	350 €	350 €
Randonnée (4h)	450 €	450 €

STUDIO PRIVÉ PILATES REFORMER

La séance de 50 min	180 €
5 séances de 50 min	750 €
10 séances de 50 min	1 400 €

FORFAITS FITNESS

	Solo	Duo
5 séances de 50 min au choix	750 €	950 €
10 séances de 50 min au choix	1 400 €	1 700 €
5 séances de 50 min au choix avec accès spa	900 €	
10 séances de 50 min au choix avec accès spa	1 550 €	

FORFAITS YOGA

5 séances de 50 min au choix	800 €	1 000 €
10 séances de 50 min au choix	1 450 €	2 000 €
5 séances de 50 min avec accès spa	950 €	
10 séances de 50 min avec accès spa	1 650 €	

Possibilité d'abonnement sur demande.

ERIC CANINO, CHEF DOUBLEMENT ETOILE

Passionné de produits d'excellence et virtuose de la légèreté. Formé par Michel Guérard, chef étoilé d'Eugénie-Les-Bains puis par Guy Martin, du Grand Véfour à Paris, sa sensibilité et son exigence ont séduit Michel Reybier, qui lui confie La Voile dès l'ouverture de La Réserve Ramatuelle en 2009. Amoureux du beau produit, Eric Canino privilégie les circuits courts, aux côtés des meilleurs producteurs locaux. Son incroyable menu tout légumes est devenu un incontournable de la carte, tout comme son plat signature, le thon rouge frotté aux épices. Fidèles à ses engagements profonds pour une cuisine saine et naturelle, ses recettes ont l'évidence de la simplicité et ont modernisé le répertoire méditerranéen traditionnel avec délicatesse.

« J'ai à coeur de travailler les produits simples pour les sublimer, le plaisir de la dégustation est le seul critère » Eric Canino

RESTAURANT LA VOILE

*Gastronomie méditerranéenne
2 étoiles Michelin*

Une cuisine gourmande et légère à la fois...
Au restaurant doublement étoilé La Voile, le Chef Eric Canino joue des saveurs du Sud en maître. Ses recettes reflètent un terroir méditerranéen exceptionnel à travers une gastronomie moderne, largement végétale, aussi raffinée qu'équilibrée. Tous les jours pour le petit déjeuner et le dîner.

Dîner : 19h30 à 22h30

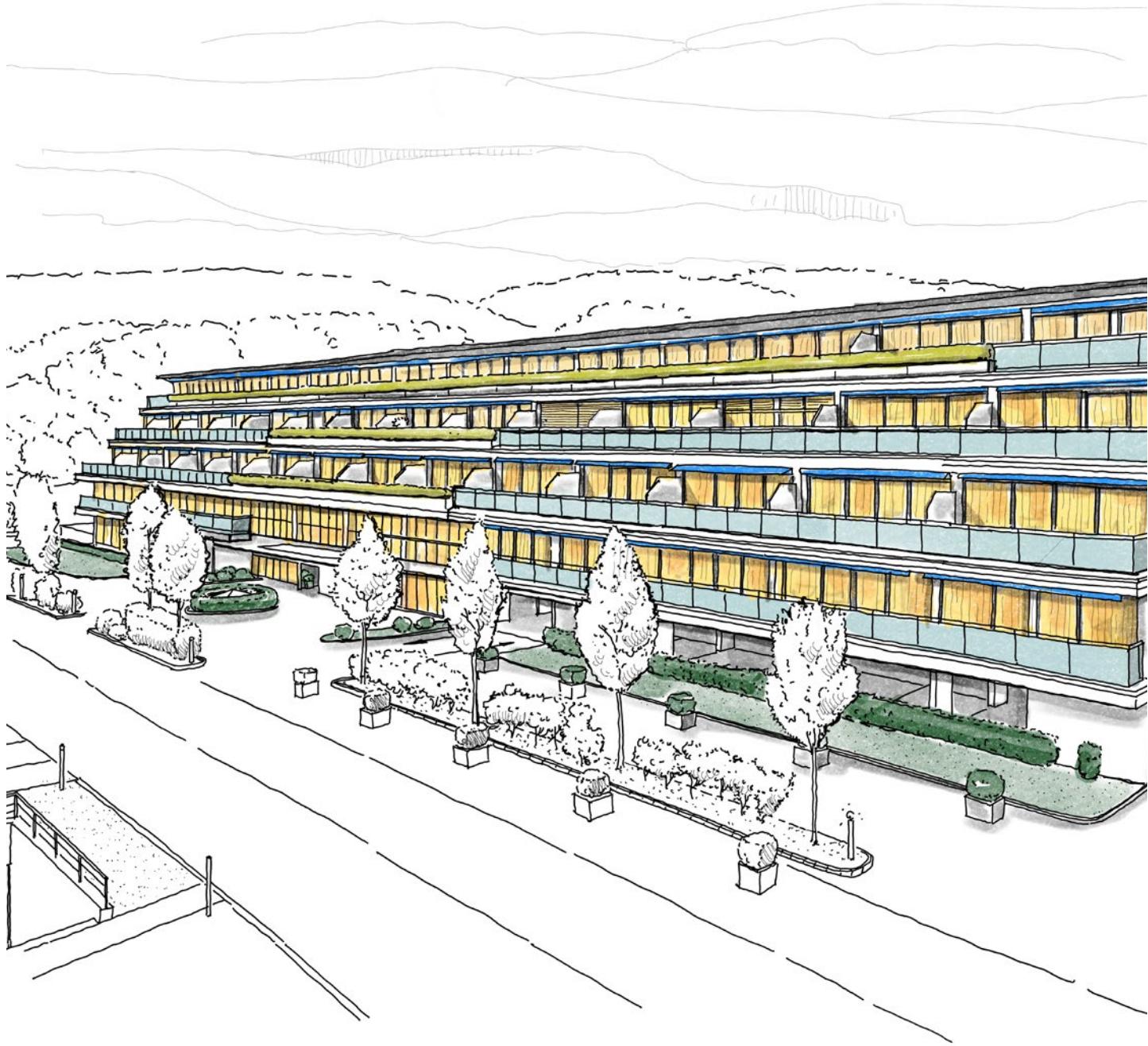
POOL RESTAURANT

Déjeuner fraîcheur près de la piscine

À l'heure du déjeuner, ambiance décontractée au bord de la piscine avec des spécialités italiennes et méditerranéennes à déguster à l'ombre des arbres ou sans bouger de son transat. Une excellente manière de profiter de la belle saison. Tous les jours.

Déjeuner au bord de la piscine : 12h à 16h





CLINIQUE NESSENS

LA MÉDECINE AU SERVICE DU 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 la Clinique Nescens, vous bénéficiez d'une expérience unique alliant une expertise médicale et scientifique de pointe et des conditions de séjour haut de gamme dans un environnement privilégié. La Clinique Nescens vous propose des bilans médicaux, des consultations spécialisées

ainsi que des cures médicales et wellness. Située à proximité de Genève, cette clinique wellness innovante regroupe différentes activités médicales et scientifiques dédiées à la détection, à la prévention et au traitement des pathologies liées à l'avancée en âge. 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 l'axe central de leur prise en charge.

INFORMATIONS GENERALES

HEURES D'OUVERTURE

Les espaces forme et détente (piscine, salle de fitness, hammam) sont accessibles tous les jours de 9 à 20h*. Les soins se pratiquent tous les jours, sur rendez-vous, entre 9h et 19h. Se présenter 15 min avant le début des soins. Tout retard entraîne une diminution de la durée du soin et n'induit pas de réduction tarifaire.

*Tout autre horaire sur demande

ACCÈS

Les soins sont accessibles à tous, y compris à la clientèle extérieure. Les espaces forme et détente (piscines, salles de musculation, hammam) sont librement accessibles aux membres et personnes séjournant à La Réserve Ramatuelle ainsi qu'aux personnes bénéficiant d'une journée Spa. La clientèle extérieure peut accéder aux espaces forme et détente au tarif de 100 euros, le jour de son soin ou de 150 euros si elle n'a pas réservé de soins.

ANNULATIONS ET SUPPLÉMENTS

Toute prestation non annulée 24 heures à l'avance sera facturée dans sa totalité. Les soins prodigués de 9h à 19h en chambre sont majorés de 20 %, ceux en villas

de 30% pour les soins hors carte villa. Voir la carte des soins en villas. Les soins prodigués entre 19h et 9h font l'objet d'une majoration supplémentaire.

VESTIAIRES ET LINGE

Le Spa Nescens met à la disposition des clients un casier ainsi que le linge pendant leur présence au spa Nescens. La Direction ne prend aucune responsabilité pour les effets personnels mis dans les casiers ou laissés au sein du 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.

ENFANTS

L'accès au Spa Nescens n'est pas autorisé aux enfants de moins de 16 ans.

NOUS CONTACTER

Pour nous joindre de votre chambre, veuillez appuyer sur la touche spa du téléphone.

Depuis l'extérieur, vous pouvez nous joindre directement au 04 94 44 52 52 ou par e-mail à spa@lareserve-ramatuelle.com



la réserve

HOTEL, SPA AND VILLAS

R A M A T U E L L E



LA RÉSERVE RAMATUELLE HOTEL, SPA AND VILLAS

Chemin de la Quessine · 83350 Ramatuelle · France · T +33 (0)4 94 44 52 52

spa@lareserve-ramatuelle.com · www.lareserve-ramatuelle.com

SAS FONCIERE PLM : LYON · Fréjus B 453 278 830 · Imprimé en France · Avril 2024 · Document non contractuel · Photos : T. Claeren · G. Gardette · D.R.