



LA RÉSERVE RAMATUELLE HOTEL, SPA AND VILLAS



Les Programmes Nescens better-aging

- Boot Camp Nescens
- Mind and Body Nescens Retreat

Le Corps

- Les soins Signature
- Les classiques
- Le soin cosméceutique corps Nescens
- Le soin minceur silhouette
- L'ostéopathie
- Balnéothérapie - Gommage - Enveloppement

Le Visage

- Les soins cosméceutiques visage Nescens

La carte Hommes

La carte Teenagers

Les rituels de beauté

Les journées de rêve

Les soins esthétiques

La remise en forme

Le restaurant La Voile

Informations générales

Nescens better-aging programs

- 6 Nescens Boot Camp
- 8 Mind and Body Nescens Retreat

Body

- 11 Signature treatments
- 12 The classics
- 13 Nescens cosmeceutical body treatment
- 15 Figure shaping treatment
- 17 Osteopathy
- 19 Balneotherapy - Body scrub - Body wrap

Face

- 23 Nescens cosmeceutical facials

Men's menu

Menu for teenagers

Beauty rituals

Dream Days

Beauty treatments

Fitness

La Voile restaurant

General information



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.

The exceptional environment of the Spa Nescens of La Réserve Ramatuelle promotes a profound, sometimes long-forgotten sense of well-being. The sight of the sea, the soft southern breezes, the surreal beauty of the location, the omnipresence of nature: all the essential elements are united to enable you to savor an almost organic form of happiness, and to feel yourself entirely in tune with the world. Another world...

Allow yourself to drift away on a tide of sensations and to be revitalized from within, gently and at your own pace. As you revel in the pleasure of at last fully experiencing the moment in hand, you are in fact preparing for the future...

Whether you wish to simply let yourself go and experience deep relaxation, recapture a slender, toned figure, or recover your natural dynamism, the Spa Nescens of La Réserve Ramatuelle invites you to discover a selection of treatments and programs stemming from the latest advances in the field of health, fitness and aesthetics.

All the treatments and programs are personalized and dispensed by a multi-disciplinary team of therapists.

BOOT CAMP NESSENS 3 OU 6 JOURS

Envie de réveiller votre forme ?

Dans un paysage d'une exceptionnelle beauté, entre mer et montagne, 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.

Après un bilan (aptitude physique, nutrition et capital ostéo-articulaire) réalisé par notre médecin conseil en tout début de programme, vos journées se composent de :

- 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 le sentier 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. Bains de mer possible.
- 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.

De mai à octobre, hors juillet et août - Dates sur demande

Prix en pension complète hors boissons avec hébergement, à partir de	3 jours / 4 nuits	6 jours / 7 nuits
Pour 1 personne en chambre single	5 500 €	9 860 €
Pour 2 personnes en chambre double	7 800 €	14 120 €

Possibilité de prolonger la durée du Boot Camp Nescens - Prix sur demande.

NESSENS 3 OR 6-DAY BOOT CAMP

Want to boost your fitness?

Amid exceptionally beautiful scenery, between sea and mountains, the Nescens Boot Camp offers a global program combining Nordic Walking, spa treatments and the benefits of a light Mediterranean cuisine.

After a complete check-up (physical aptitude, nutrition and joint health) undertaken by our consultant physician at the start of the program, your days feature:

- *A personalized muscular awakening session.*
- *A balanced breakfast tailored to the subsequent effort.*
- *A guided three-hour walk in the hinterland or on coastal path in an exceptional natural environment. Several paths have been signposted by our teams, ranging from ten to 20 kilometers and with varying degrees of difficulty. Sea bathing possible if desired.*
- *Cryotherapy session to facilitate muscular recovery (on alternate day).*
- *A personalized dietetic 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 dietetic dinner at La Voile restaurant.*

From May to October, excluding July and August - Dates on request.

Price for full board excluding beverages and including accommodation - From	3 days / 4 nights	6 days / 7 nights
For one person in a single room	5 500 €	9 860 €
For two people in a double room	7 800 €	14 120 €

Nescens Boot Camps can be extended for longer periods - Prices on request.



**MIND AND BODY NESSENS RETREAT
3 OU 6 JOURS**

Envie de se déconnecter pour se retrouver ?

Dans un quotidien ultra-connecté, hyperactif, en jet lag chronique, les impératifs de performance et de compétitivité nécessitent parfois de reprendre son souffle. Lieu idyllique pour faire une pause dans le tourbillon de l'agitation ordinaire, le Spa Nescens de La Réserve Ramatuelle propose en exclusivité un programme dédié aux organismes sursollicités, corps et âme.

Approche globale agissant sur toutes les dimensions du bien-être, ce programme propose sur 6 jours :

- Une séance d'ostéopathie.
- Un entretien avec notre professeur de yoga pour cibler vos besoins.
- 6 séances de yoga sur-mesure.
- 3 séances de Pilates.
- 3 marches d'oxygénation de 2 heures en pleine nature avec notre coach sportif.
- 3 massages déstressants.
- 3 massages corps better aging.
- 4 soins d'hydrothérapie.
- 1 gommage du corps.
- Un soin cosméceutique visage Nescens - 50 min.
- Vos repas équilibrés spécialement composés selon vos goûts, avec l'objectif de supprimer les excitants et de renforcer les aliments à impact positif sur les médiateurs du stress.

*De mai à octobre, hors Juillet / Août - Dates sur demande

Prix en pension complète hors boissons avec hébergement, à partir de	3 jours / 4 nuits	6 jours / 7 nuits
Pour 1 personne en chambre single	5 500 €	9 860 €
Pour 2 personnes en chambre double	7 800 €	14 120 €

**MIND AND BODY NESSENS RETREAT
3 OR 6 DAYS**

Want to unplug, unwind and reconnect?

In today's ultra-connected, hyperactive world that can easily induce a chronic sense of jet lag, the constraints of performance and competitiveness sometimes make it essential to step back and take a deep breath. An idyllic location in which to enjoy a break from the frantic hustle and bustle of daily life, the Spa Nescens of La Réserve Ramatuelle offers a program dedicated to physical and mental capacities subjected to excessive strains.

A global approach harnessing synergies involving every dimension of well-being, the 6-day version of this program comprises:

- *An osteopathy session.*
- *A discussion with our yoga professor to target needs.*
- *6 personalized yoga sessions.*
- *3 Pilates sessions.*
- *3 fresh-air two-hour nature walks with our sports coach.*
- *3 de-stressing massages.*
- *3 better-aging massages.*
- *4 hydrotherapy treatments.*
- *1 body scrub.*
- *A Nescens cosmeceutical facial - 50 min.*
- *Balanced meals specially composed according to individual tastes, aimed at eliminating stimulants and emphasizing foods with a positive impact on stress mediators.*

*From May to October, excluding July & August - Dates on request

<i>Price for full board excluding beverages and including accommodation - From</i>	<i>3 days / 4 nights</i>	<i>6 days / 7 nights</i>
<i>For one person in a single room</i>	<i>5 500 €</i>	<i>9 860 €</i>
<i>For two people in a double room</i>	<i>7 800 €</i>	<i>14 120 €</i>





LES SOINS SIGNATURE

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 corps 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. Associé à l'utilisation d'un appareil de lympho-drainage, pour le soin de 80 minutes, 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'aptitude à récupérer d'un décalage horaire ou la capacité à se relaxer.

50 min	220 €
80 min	285 €

Massage sportif NOUVEAU

Ce massage soulage les douleurs musculaires et évite les courbatures par la dispersion de l'acide lactique tout en prévenant les lésions musculaires. Il favorise la circulation sanguine et l'apport d'oxygène des muscles sollicités durant l'effort. Il est le garant d'une meilleure récupération et d'une amélioration des performances.

60 min	240 €
90 min	295 €

SIGNATURE TREATMENTS

Elaborated, tested and implemented by our team of multi-disciplinary specialists, our signature treatments embody a philosophy of prevention dedicated to optimizing each individual's quality of life. To live better for longer...

Better-aging body massage

This detoxifying, stimulating and draining 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 the 80-minute treatment, this massage releases blockages and eases tension, while activating cell regeneration and stimulating skin oxygenation as well as muscle tone.

50 min	220 €
80 min	285 €

Destressing massage

Using firm yet gentle movements, this therapeutic massage procures physical and mental relaxation. It soothes accumulated tensions due to an often intense and stressful daily pace. This treatment improves the quality of sleep, the ability to recover from jet-lag as well the capacity for unwinding.

50 min	220 €
80 min	285 €

Sports massage NEW

This massage soothes muscle pain as well as avoiding aches and soreness due to the release of lactic acid, while preventing muscle damage. It promotes blood circulation and oxygen supply to the muscles involved in physical exertion. It guarantees better recovery and significantly improved performance.

60 min	240 €
90 min	295 €

LES SOINS SPÉCIFIQUES

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 €

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.
Ce soin préventif allié 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 €
--------	-------

SPECIFIC TREATMENTS

Thai massage

An ancestral practice combining acupressure points, stretching and mobilization, traditional Thai massage frees the body and mind of all tension. It relieves tense muscles, stimulates blood circulation and unblocks energies. These oil-free, dynamic and fluid manipulations are performed on a futon on the floor by a therapist in traditional dress.

60 min	240 €
90 min	295 €

Foot reflexology

Massage and stimulation of specific reflex points of the feet, accompanied by a scalp massage. Reflexology reduces stress, improves circulation, soothes body tension, enhances relaxation.

50 min	220 €
--------	-------

Pre-natal treatment

*From the fourth month of pregnancy to eight and a half months.
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.*

50 min	220 €
--------	-------

LE SOIN COSMÉCEUTIQUE CORPS NESCENS

Prévention

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

50 min	210 €
--------	-------

SOIN CORRECTION ANTI-ÂGE CORPS - FERMETÉ

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

80 min	275 €
--------	-------

Vous souhaitez compléter ce soin par un masque visage ?
Le masque reconstituant bio-identique délivre une matière active essentielle à la restauration d'un tissu hydraté, relipidé, ferme et résistant.

La pose du masque	50 €
-------------------	------

NESCENS BODY CARE COSMECEUTICAL TREATMENT

Preventive care treatment

*Smoothes and preserves the skin's texture and radiance, while refining its texture.
Anti-aging preventive body care treatment - Resurfacing
Revives cellular cycles, improves the mechanical properties of skin tissue (elasticity, firmness, tone, etc.).*

50 min	210€
--------	------

ANTI-AGING CORRECTIVE BODY TREATMENT - FIRMNESS

Treats established wrinkles and firms the skin, restoring a glowing, smooth complexion. Stimulates a deep renewal of the upper layers of the epidermis for an instantly smoothing effect. The skin is toned and regains its firmness through cell regeneration.

80 min	275 €
--------	-------

Would you like to complement this treatment by a facial mask? The bio-identical restoring mask delivers active ingredients essential to the re-lipidation and restoration of the skin, which becomes hydrated, firm, and resistant.

Facial mask application	50 €
-------------------------	------



LE SOIN MINCEUR SILHOUETTE

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 €
Le forfait de 5 séances	450 €
La séance de 50 min	190 €
Le forfait de 5 séances	800 €

FIGURE SHAPING TREATMENT

LPG® Endermologie body

This program combines our team's expertise with the proven effectiveness of LPG® Endermologie mechanical stimulation for visible, sustainable results.

During the first appointment, our therapist conducts an analysis that includes a cellulite assessment 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 using safe, tried and trusted means. The results are analyzed throughout the program. Your figure will be trimmed and toned with more harmonious curves and firmer skin texture.

<i>Per 50 min session</i>	<i>190 €</i>
<i>Five-session program</i>	<i>800 €</i>
<i>Ten-session program</i>	<i>1 500 €</i>

Facial Endermologie®

Based on mechanobiology

The only technique in the world that naturally stimulates dermal fibroblasts for enhanced :

- Firmness (collagen)*
- Suppleness (elastin)*
- Volume and hydration (hyaluronic acid)*

<i>Per 30 min session</i>	<i>100 €</i>
<i>Five-session program</i>	<i>450 €</i>
<i>Per 50 min session</i>	<i>190 €</i>
<i>Five-session program</i>	<i>800 €</i>



OSTÉOPATHIE

Notre ostéopathe diplômé en ostéopathie et kinésithérapie 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. Chaque séance débute par un bilan approfondi afin de définir puis de corriger les déséquilibres des différentes structures de l'organisme. Votre corps retrouve souplesse, mobilité, amplitude, harmonie. Les douleurs sont évitées, s'atténuent ou disparaissent.

La séance peut être suivie par des recommandations d'activités physiques ou des massages, pour en prolonger les bienfaits.

Séance d'ostéopathie	220 €
----------------------	-------

CRYOTHÉRAPIE ET PRESSOTHÉRAPIE **NOUVEAU**

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 €

OSTEOPATHY

Our osteopath qualified in both osteopathy and kinesiology has acquired a great many years of experience in hospitals and working as an independent practitioner.

A holistic approach to the body, perfect knowledge of joint, muscle, visceral and cranial mobility, a fine 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. Every session starts with an in-depth analysis in order to define and correct any imbalances in the body's various structures. Your body will recover its suppleness, mobility, range and harmony. Aches and pains are avoided, decrease or disappear.

The session may be followed by recommendations for physical activity or massages to extend positive effects.

Osteopathy session	220 €
--------------------	-------

CRYOTHERAPY AND PRESSOTHERAPY **NEW**

Ideal after a Nordic walking or sports coaching session, this combined cryotherapy and pressotherapy treatment facilitates muscular recovery. Its draining effect also relieves the sensation of heaviness in the legs.

Per 30 min session	100 €
Three-session program	280 €
Three-session program with scalp massage	560 €



A L'ÉTAT PUR

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 €
--------	-------

Gommage

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 €

Enveloppement

L'alternance d'enveloppement 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 €
--------	-------

PURE AND SIMPLE

Balneotherapy

Water, air, light and a variety of jets have an effective draining action on the lymphatic system and promote the absorption of marine-based active ingredients. Our baths are enriched with marine spring water and essential oils adapted to specific needs (slimming, vitality, anti-crystalloid action).

20 min	100 €
--------	-------

Scrub

A wide choice of different sweet and savory scrubs for a gentle, revitalizing effect. The application of a nourishing oil of your choice completes the 50-minute treatment.

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

Body wrap

Alternating wraps of mud and seaweed rich in vitamins, trace elements, mineral salts and antioxidants contributes to the elimination of toxins and to the restoration of the body's mineral levels. These wraps are also recommended for muscle and/or joint pain and are beneficial in the treatment of cellulite.

20 min	100 €
--------	-------



SOINS COSMÉCEUTIQUES ANTI-ÂGE NESSENS

Issue de la recherche avancée des laboratoires suisses Genolier, 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

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 cœur 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 réjuvenée 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.

NESSENS ANTI-AGING COSMECEUTICAL TREATMENTS

Resulting from advanced research by the Swiss Genolier laboratories, and formulated under the supervision of Professor Jacques Proust, the Nescens range of cosmeceuticals offers a resolutely innovative anti-age skincare approach.

Each Nescens preparation includes selected ingredients whose anti-aging properties are scientifically established. To achieve the highest degree of effectiveness, optimal levels of these active compounds are incorporated.

A high performance anti-aging treatment system

Combining technicality with absolute comfort, Nescens treatments achieve their full effect when dispensed in programs or closely-spaced sessions.

Complete customer care

Nescens treatments are designed to act over time and offer personalized support. All age-related skin concerns are at the center of each Nescens treatment protocol.

An exclusive targeted massage technique

The Nescens beauty therapist determines the zones to be specifically treated and recontoured, personalizing the massage to obtain the desired improvements. The dynamic Nescens techniques help eliminate signs of fatigue, regenerate the quality of the muscle fibers, and restructure facial contours.

Revitalized, deeply rejuvenated skin

Results are clearly apparent after the initial treatments. Cellular tissue is intensely restored and resurfaced. The face, neck and chest are visibly rejuvenated. Wrinkles are visibly smoothed and reduced. The complexion is brighter and more even.



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.

50 min 230 €

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.

50 min 230 €

Soin prévention anti-âge - Haute Tolérance

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

50 min 230 €

CORRECTION

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

Soin correction anti-âge - Contour des yeux - Rénovateur

La recherche Nescens a réuni 30 composants actifs dans un masque gel inédit. Sa texture se travaille en 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.

25 min 100 €

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.

80 min 295 €

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.

80 min 295 €

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.

80 min 295 €

RÉGÉNÉRATION

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

Soin régénération anti-âge - Premium

Technicité des préparations cosméceutiques et excellence des gestes se ressentent tout au long du soin. Conjuguer luxe, efficacité et confort absolu. Ce soin d'exception instaure un processus de détente profonde au cours d'un modelage corporel ciblé et se poursuit par un soin visage correction anti-âge - Resurfaçant.

1h45 360 €

NESCENS FACIAL COSMECEUTICAL TREATMENTS

PREVENTIVE CARE TREATMENTS

Maintains the hydrolipidic balance, smoothes 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.

50 min 230 €

Anti-aging preventive care treatment - Descaling

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

50 min 230 €

Anti-aging preventive care treatment - High Tolerance

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

50 min 230 €

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.

25 min 100 €

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 décolleté.

80 min 295 €

Anti-aging corrective care treatment - Resurfacing

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

80 min 295 €

Anti-aging corrective care treatment - High Tolerance

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

80 min 295 €

REGENERATIVE CARE TREATMENT

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

Anti-aging regenerative care treatment - Premium

High-performance cosmeceutical formulations and highly targeted movements are the main focus of this treatment, combining luxury, effectiveness and absolute comfort. This exceptional treatment induces a sense of deep relaxation during a targeted body modeling massage, which is followed by an Anti-aging corrective care treatment - Resurfacing.

1h45 360 €



LA CARTE HOMMES

Soin visage prévention anti-âge Nescens - Hydratant

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

50 min	230 €
--------	-------

Massage corps 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. Associé à l'utilisation d'un appareil de lympho-drainage, pour le soin de 80 minutes, 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 €
--------	-------

Massage Signature sportif **NOUVEAU**

Ce massage soulage les douleurs musculaires et évite les courbatures par la dispersion de l'acide lactique tout en prévenant les lésions musculaires. Il favorise la circulation sanguine et l'apport d'oxygène des muscles sollicités durant l'effort. Il est le garant d'une meilleure récupération et d'une amélioration significative des performances.

60 min	240 €
90 min	295 €

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 un effet drainant.

La séance de 30 min	100 €
Programme 3 séances	280 €
Programme 3 séances avec massage crânien	560 €

Beauté des mains ou des pieds pour Lui

Soin des mains ou des pieds (45 min)	100 €
--------------------------------------	-------

MEN'S MENU

Nescens anti-aging preventive facial treatment - Moisturizing

Maintains the hydrolipidic balance, smoothes early expression lines and preserves the skin's radiance. Intense hydration of face and neck while restoring the skin's natural moisturizing factors. Helps retain the skin's youthful appearance.

50 min	230 €
--------	-------

Better-aging body massage

This detoxifying, stimulating and draining 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 the 80-minute treatment, this massage releases blockages and eases tension, while activating cell regeneration and stimulating skin oxygenation as well as muscle tone.

50 min	220 €
--------	-------

Signature sports massage **NEW**

This massage soothes muscle pain as well as avoiding aches and soreness due to the release of lactic acid, while preventing muscle damage. It promotes blood circulation and oxygen supply to the muscles involved in physical exertion. It guarantees better recovery and significantly improved performance.

60 min	240 €
90 min	295 €

Cryotherapy and pressotherapy

Ideal after a Nordic walking or sports coaching session, this combined cryotherapy and pressotherapy treatment facilitates muscular recovery. Its draining effect also relieves the sensation of heaviness in the legs.

Per 30-min session	100 €
Three-session program	280 €
Three-session program with scalp massage	560 €

Hand or foot beauty treatment for Him

Hand or foot treatment (45 min)	100 €
---------------------------------	-------

**LA CARTE TEENAGERS DE 12 A 18 ANS
EXCLUSIVEMENT DE 12H À 15H**

Gommage

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.

50 min 220 €

Massage relaxant du dos, des épaules et de la tête

De par ses mouvements appuyés et doux, ce massage programme une détente physique et morale. Il soulage les tensions accumulées améliore la qualité du sommeil, l'aptitude à récupérer d'un décalage horaire ou la capacité à se relaxer.

30 min 100 €

Beauté des mains ou des pieds Express

Limage, cuticule, nettoyage de l'ongle et modelage relaxant

30 min 65 €

Les soins sont prodigués en cabine duo en la présence d'un accompagnant majeur dûment habilité. L'accès au hammam, à la piscine et à l'espace fitness est autorisé uniquement aux enfants de plus de 16 ans.

**MENU FOR TEENAGERS AGED 12 TO 18
EXCLUSIVELY FROM 12 NOON TO 3PM**

Scrub

A wide choice of different sweet and savory scrubs for a gentle, revitalizing effect. The application of a nourishing oil of your choice completes the 50-minute treatment.

50 min 220 €

Relaxing back, shoulder and head massage

Using firm yet gentle movements, this massage procures physical and mental relaxation. It soothes accumulated tensions, improves the quality of sleep, the ability to recover from jet-lag as well the capacity for unwinding.

30 min 100 €

Express hand or foot treatment

Nail filing, cuticles, scrub and relaxing massage

30 min 65 €

Treatments are given in a duo treatment room in the presence of a duly authorized accompanying adult. Access to the Hammam, the pool and the fitness studio is exclusively reserved for children aged 16 and over.





RITUELS DE BEAUTÉ

Rituel Nescens

Le savoir-faire inégalé de La Réserve et de Nescens pour vivre une expérience enchanteresse pour votre capital jeunesse :

- Massage corps better-aging (50 min)
- Soin visage Nescens (50 min)
- Beauté des mains ou des pieds (55 min)

Le Rituel Nescens 495 €

Rituel Future Maman

Dès 4 mois de grossesse, prenez soin de vous :

- Soin visage La Mer personnalisé (50 min)
- Massage femme enceinte (50 min)
- Beauté des mains ou des pieds (55 min)

Le Rituel Future Maman 495 €

Rituel Silhouette

Expertise de nos équipes avec un programme personnalisé pour des résultats visibles et durables

- Séance LPG corps (50 min)
- Séance LPG visage (30 min)
- Soin visage Nescens (50 min)

Le Rituel Silhouette 495 €

Les Rituels de beauté vous offrent l'accès à la piscine intérieure, au hammam et à l'espace fitness.

BEAUTY RITUALS

Nescens ritual

The matchless expertise of La Réserve and Nescens for an enchanting experience dedicated to your youthfulness:

- Better-aging body massage (50 min)
- Nescens facial (50 min)
- Hand or foot beauty treatment (55 min)

Nescens ritual 495 €

Expectant Mother ritual

From four months' pregnant and onwards, pamper yourself:

- La Mer personalized facial (50 min)
- Pre-natal treatment (50 min)
- Hand or foot beauty treatment (55 min)

Expectant Mother ritual 495 €

Figure Shaping Ritual

Our teams expertise with the proven effectiveness of LPG Endermologie mechanical stimulation for visible and sustainable results.

- LPG endermology Body (50 min)
- LPG facial endermology (30 min)
- Nescens facial treatment (50 min)

Figure Shaping Ritual 495 €

Beauty rituals include access to the indoor swimming pool, the Hammam and the fitness studio.



LES JOURNÉES DE RÊVE À LA RÉSERVE RAMATUELLE
Pour Elle ou pour Lui

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 piscines intérieure et extérieure, au hammam et à l'espace fitness.

La Journée de Rêve Classique

- Relaxation au hammam (20 min)
- 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 Classique

495 €

La Journée de Rêve Ultime

- Relaxation au hammam (20 min)
- Gommage personnalisé du corps (20 min)
- Massage corps au choix (50 min)
- Soin du visage au choix (50 min)
- Réflexologie plantaire (30 min)
- Déjeuner au restaurant de la piscine

La Journée de Rêve Ultime

650 €

DREAM DAYS AT LA RÉSERVE RAMATUELLE
For Her or for Him

A dream day at La Réserve Ramatuelle immerses you in a world of absolute relaxation where you have unlimited free access to our indoor and outdoor pools, hammam and fitness studio.

Classic Dream Day

- Relaxation in the hammam (20 min)
- Personalized balneotherapy (20 min)
- Personalized body scrub (20 min)
- Better-aging body massage (50 min)
- Lunch at the Pool restaurant

Classic Dream Day

495 €

Ultimate Dream Day

- Relaxation in the hammam (20 min)
- Personalized body scrub (20 min)
- Better-aging body massage (50 min)
- Facial at choice (50 min)
- Foot reflexology (30 min)
- Lunch at the Pool restaurant

Ultimate Dream Day

650 €

LES INDISPENSABLES

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 €
Extension des cils	sur demande

ESSENTIALS

Waxing	
Lips	20 €
Chin	20 €
Eyebrows	40 €
Face	60 €
Underarms	30 €
Arms	50 €
Classic bikini	40 €
Brazilian	65 €
Hollywood	80 €
Half-legs	60 €
Complete legs	90 €
Back	90 €
Chest & abdomen	90 €

Intense eye definition

Eyelash tinting (20 min)	40 €
Eyebrow tinting (20 min)	40 €
Eyelash extension	upon request

BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS

Beauté des mains ou des pieds Kure Baazar 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)	140 €
Limage, cuticules, gommage, modelage et pose de vernis	
Beauté des mains ou des pieds Brésilienne Kure Bazaar (60 min)	110 €
Limage, cuticules, application d'une crème et pose de vernis	
Beauté des mains ou des pieds Express (30 min)	65 €
Sans pose de vernis	
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 €
--------------------------------------	-------

Foot Reviver

La formule idéale pour des pieds parfaitement exfoliés et rafraîchis. Le gommage revigorant améliore la circulation et l'application d'un baume mentholé aide à prévenir le gonflement des chevilles et des pieds.

30 min	120 €
--------	-------

Les soins des mains et des pieds sont disponibles en villa ou en chambre avec un supplément.

HAND AND FOOT CARE

Kure Bazaar Hand or foot beauty treatments for Her

For any hand or foot beauty treatment, you receive a complimentary Kure Bazaar nail polish in the color of your choice. Kure Bazaar is the first new-generation nail polish combining the principle of an eco-friendly formula with the vibrant colors of Parisian fashion.

Kure Bazaar Well-being hand or foot treatment (80 min)	140 €
nail filing, cuticles, scrub, massage and nail polish	
Kure Bazaar Bresilian hand or foot treatment (60 min)	110 €
Nail filing, cuticles, cream application and nail polish	
Express hand or foot treatment (30 min)	65 €
Without nail polish	
Nail polish (30 min)	35 €
Filing and nail polish (25 min)	50 €

O.P.I. semi-permanent application

Semi-permanent nail polish application (30 min)	65 €
Semi-permanent French nail polish application (40 min)	65 €
Semi-permanent nail polish removal (30 min)	35 €

Hand or foot beauty treatment for Him

Hand or foot treatment (45 min)	100 €
---------------------------------	-------

Foot Reviver

The ideal formula for perfectly exfoliated and refreshed feet. The invigorating scrub improves circulation while the application of a minty balm helps to prevent ankle and foot swelling.

30 min	120 €
--------	-------

Hand and foot treatments are available in villas and in rooms at additional cost.

LA REMISE EN FORME

La salle de fitness est entièrement équipée d'appareils de musculation et de cardiotraining de dernière génération Technogym et Kinesis. Ces appareils permettent un entraînement personnalisé basé sur le mouvement, différent de l'approche classique de l'exercice physique.

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 :

2 vélos et 1 spinning - 2 élliptiques Vario - 1 rameur - 2 Kinésis
1 legpress - 1 machine à adducteur intérieur et extérieur
2 bancs de musculation - 3 aquabikes - Haltères

FITNESS

The fitness studio is entirely equipped with state-of-the-art Technogym and Kinesis weight-training strength and cardiotraining machines. These devices enable personalized training based on movement that differs from the traditional approach to exercise.

In addition to a complete set of equipment, a coach is permanently on hand to draw up a program tailored to your needs and goals in order to monitor your performance.

Equipment:

*2 cycles and 1 spinning bike - 2 Vario elliptical trainers
1 rower - 2 Kinesis machines - 1 legpress - 1 interior and exterior adductor machine - 2 weight-training benches
3 aquabikes - Dumb-bells*





Activités en salle

		Solo	Duo
Yoga	50 min	170 €	220 €
Stretching	50 min	160 €	200 €
Renforcement musculaire global ou ciblé	50 min	160 €	200 €
Cardio-training, Circuit training	50 min	160 €	200 €

Activités dans l'eau

Aquagym, Aqua biking	50 min	160 €	200 €
Cours de natation - Sur demande	50 min	170 €	220 €

Activités à l'extérieur

Footing, Jogging	50 min	160 €	200 €
Marche Nordique	2 h	250 €	250 €
Randonnée	3 h	350 €	350 €
	4 h	450 €	450 €

Séance de cryothérapie

La séance de 30 min	100 €
Programme 3 séances	280 €
Programme 3 séances avec massage crânien	560 €

Forfaits Fitness

5 séances de 50 min au choix	700 €	950 €
10 séances de 50 min au choix	1 300 €	1 700 €
5 séances de 50 min au choix avec accès spa	850 €	
10 séances de 50 min au choix avec accès spa	1 500 €	

Forfaits yoga

5 séances de 50 min	750 €	1 000 €
10 séances de 50 min	1 400 €	2 000 €
5 séances de 50 min avec accès spa	900 €	
10 séances de 50 min avec accès spa	1 650 €	

Possibilité d'abonnement sur demande.

Indoor activities

		Solo	Duo
Yoga	50 min	170 €	220 €
Stretching	50 min	160 €	200 €
Global or targeted muscular reinforcement	50 min	160 €	200 €
Cardiotraining, Circuit training	50 min	160 €	200 €

Water Activities

Aquagym, Aqua biking	50 min	160 €	200 €
Swimming class - On request	50 min	170 €	220 €

Outdoor activities

Jogging	50 min	160 €	200 €
Nordic walking	2 h	250 €	250 €
Hiking	3 h	350 €	350 €
	4 h	450 €	450 €

Cryotherapy session

Per 30-min session	100 €
Three-session program	280 €
Three-session program with scalp massage	560 €

Fitness Packages

5 classes of your choice (50 min)	700 €	950 €
10 classes of your choice (50 min)	1 300 €	1 700 €
5 sessions (50 min) of your choice along with spa access	850 €	
10 sessions (50 min) of your choice along with spa access	1 500 €	

Yoga Packages

5 classes (50 min)	750 €	1 000 €
10 classes (50 min)	1 400 €	2 000 €
5 sessions (50 min) of your choice along with spa access	900 €	
10 sessions (50 min) of your choice along with spa access	1 650 €	

Membership subscriptions available on request.



PILATES

Méthode globale pour renforcer les muscles profonds qui définissent la posture, le Pilates est idéal pour améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites, pour mieux les exploiter.

Le Spa Nescens de La Réserve Ramatuelle vous propose des séances de Pilates en studio privé pour que vous bénéficiiez de ses bienfaits pleinement et en toute intimité. Adeptes passionnés, les coachs sont diplômés de la technique imaginée par Joseph Pilates à New York en 1920 et s'appuient sur le Reformer Demi Cadillac de Align-Pilates® pour en optimiser les effets. Le travail s'organise autour de 6 axes fondamentaux :

- La respiration latérale thoracique pour mieux utiliser les poumons (inspiration par le nez, expiration par la bouche).
- La concentration, pour une qualité optimale des exercices grâce à une prise de conscience de chaque mouvement et de son exécution.
- Le centrage qui base tous les mouvements sur la sangle abdominale, centre énergétique du corps.
- Le contrôle qui associe respiration et esprit pour contrôler et ressentir chaque posture, chaque geste en pleine conscience.
- La fluidité de chaque mouvement, toujours effectué avec grâce pour apporter l'équilibre et l'harmonie attendues.
- La précision, qui passe par une qualité d'exécution parfaite plus que par la quantité d'exercices. Les gestes doivent être étudiés minutieusement pour qu'ils aient un réel impact sur la musculature.

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

PILATES

A comprehensive method for strengthening the deep muscles that define posture, Pilates is ideal for improving awareness of one's body, strength and limitations, and for making better use of them.

The Spa Nescens at La Réserve Ramatuelle offers Pilates sessions in a private studio designed to ensure maximum benefit in complete privacy. Passionate enthusiasts well-trained in the technique created by Joseph Pilates in New York in 1920, the coaches work with the the Align-Pilates® Reformer Half Cadillac to optimize its effects. The work is organized around six fundamental principles:

- *Lateral thoracic breathing to make better use of the lungs.*
- *Concentration, to ensure optimal quality of the exercises thanks to awareness of each movement and its execution.*
- *Centering, which bases all movements on the abdominal wall, the body's energy core.*
- *Control which combines breath and mind to control and feel every posture, every gesture in full consciousness.*
- *The flow of each movement always carried out in a smooth and graceful manner so as to bring the expected balance and harmony.*
- *Precision which is more about perfect quality of execution than the quantity of exercises. The moves must be carefully calculated so as to have a real impact on the muscles.*

<i>Per 50-min session</i>	<i>180 €</i>
<i>5 classes (50 min)</i>	<i>750 €</i>
<i>10 classes (50 min)</i>	<i>1 400 €</i>



RESTAURANT LA VOILE

La Voile hisse les couleurs d'une gastronomie épurée et concentrée sur le plaisir des saveurs vraies. D'abord chef des cuisines de Michel Guérard avant de devenir Chef Exécutif de La Réserve Ramatuelle, Eric Canino joue avec les saveurs authentiques du Sud, terroir généreux de nature s'il en est. Virtuose de l'équilibre alimentaire, il renouvelle avec talent un répertoire provençal classique en s'appuyant sur des produits de haute qualité, choisis avec la plus grande exigence et d'une fraîcheur absolue. Mais son véritable tour de force se savoure au fil d'une carte inventive qui réussit à concilier gourmandise et équilibre. Divinement légères, ses recettes ont l'élégance de séduire les papilles et de déculpabiliser les gourmands en même temps.

Petit déjeuner buffet	7h à 10h30
Déjeuner au bord de la piscine	12h30 à 16h30
Dîner	19h30 à 22h30
Bar	7h30 à 1h du matin

LA VOILE RESTAURANT

La Voile hoists the colors of gastronomy that is devoid of anything superfluous and which focuses on the pleasure of true flavors. Initially chef for Michel Guérard prior to becoming Executive Chef at La Réserve Ramatuelle, Eric Canino plays with the authentic flavors of the South, a land endowed with an inherently generous nature. A virtuoso of nutritional equilibrium, he reinvents a classic Provençal repertoire by drawing on top-quality products of irreproachable freshness selected in accordance with the highest standards. But his true strength is an inventive menu that manages to combine indulgence and balance. His divinely light recipes have the elegance required to tickle the taste buds while eliminating any tinge of guilt.

Buffet breakfast	7 am to 10.30 am
Lunch by the pool	12.30 pm to 4.30 pm
Dinner	7.30 pm to 10.30 pm
Bar	7.30 am to 1 am



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.

CLINIQUE NESSENS
Medicine dedicated to wellness

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 and top-of-the-range living conditions within an exclusive environment.

The Clinique Nescens offers medical check-ups, specialized consultations as well as medical and wellness treatment programs.

Located near Genève, this innovative wellness clinic encompasses a range of medical and scientific activities dedicated to the detection, prevention and treatment of age-related pathologies. 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.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

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

GENERAL INFORMATION

Opening hours

The indoor swimming pool, hammam, and fitness center are open daily from 9 am to 8 pm.*

Treatments are available daily between 9 am and 7 pm, by appointment. Kindly arrive 15 minutes before the start of treatments. Arriving late automatically reduces the length of the treatment without lowering the price.

**Other times on request.*

Access

External guests may reserve treatments at the spa Nescens.

The indoor and outdoor swimming pools, hammam and fitness center are reserved exclusively for our members and guests of La Réserve Ramatuelle, as well as for people coming for a Spa day.

External clients are welcome to access the fitness and relaxation areas for 100 euros on the day of their treatment or 150 euros if they have not booked any treatments.

Cancellations and supplements

Any service that is not cancelled 24 hours in advance will be invoiced in full.

A 20% premium is charged for in-room treatments given between 9 am and 7 pm, and 30% for those given in villas that are not on the villa menu. See the villa treatment menu. An additional premium is charged for treatments given between 7 pm and 9 am.

Lockers and linen

The spa Nescens provides each client with a locker and linen for use while at the spa Nescens. Management takes no responsibility for personal items placed in lockers or left in the Spa. Since the lockers are not allocated by name, the spa management reserves the right to open any lockers left locked at the end of the day and to remove any items inside.

Children

Children under 16 years of age are not admitted to the spa Nescens.

Contact us

To contact us from your room, kindly press the spa key on your phone. From outside the hotel, you can reach us directly on 04 94 44 52 52 or by email at spa@lareserve-ramatuelle.com



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 Ramatuelle 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 Ramatuelle teams work in close collaboration with the scientific committee of the Swiss Medical Network clinics, our sister company.*



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