

MENU SPA

NESCENS
SWITZERLAND

LA RÉSERVE RAMATUELLE HOTEL, SPA AND VILLAS

SOMMAIRE

Les Nouveautés de l'Été	6
Expertise Skincare Nescens	9
Traitements Métamorphose Nescens	10
Les Rituels Experts	12
Les Concentrés d'Efficacité	14
Les Massages Nescens	17
Les Massages Spécifiques	18
Les Soins Corps	21
L'Endermologie	22
Studio Beauté	25
Les Parcours Holistiques	26
Les Journées de Rêve	
à La Réserve Ramatuelle	29
Les Séjours Nescens Better-Aging	30
La Remise en Forme	38
Eric Canino, chef doublement étoilé	42
Clinique Nescens	45
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 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 page 8.

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 11.

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 page 30.

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 NESSENS DÉSINCRUSTANT

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

Soin dynamisant et reconstituant qui restaure l'élasticité et la fermeté de la peau, régénère intensément les structures cutanées du visage, du cou et du décolleté. Le double nettoyage associé au complexe Keratolytique exerce un effet renouvateur 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

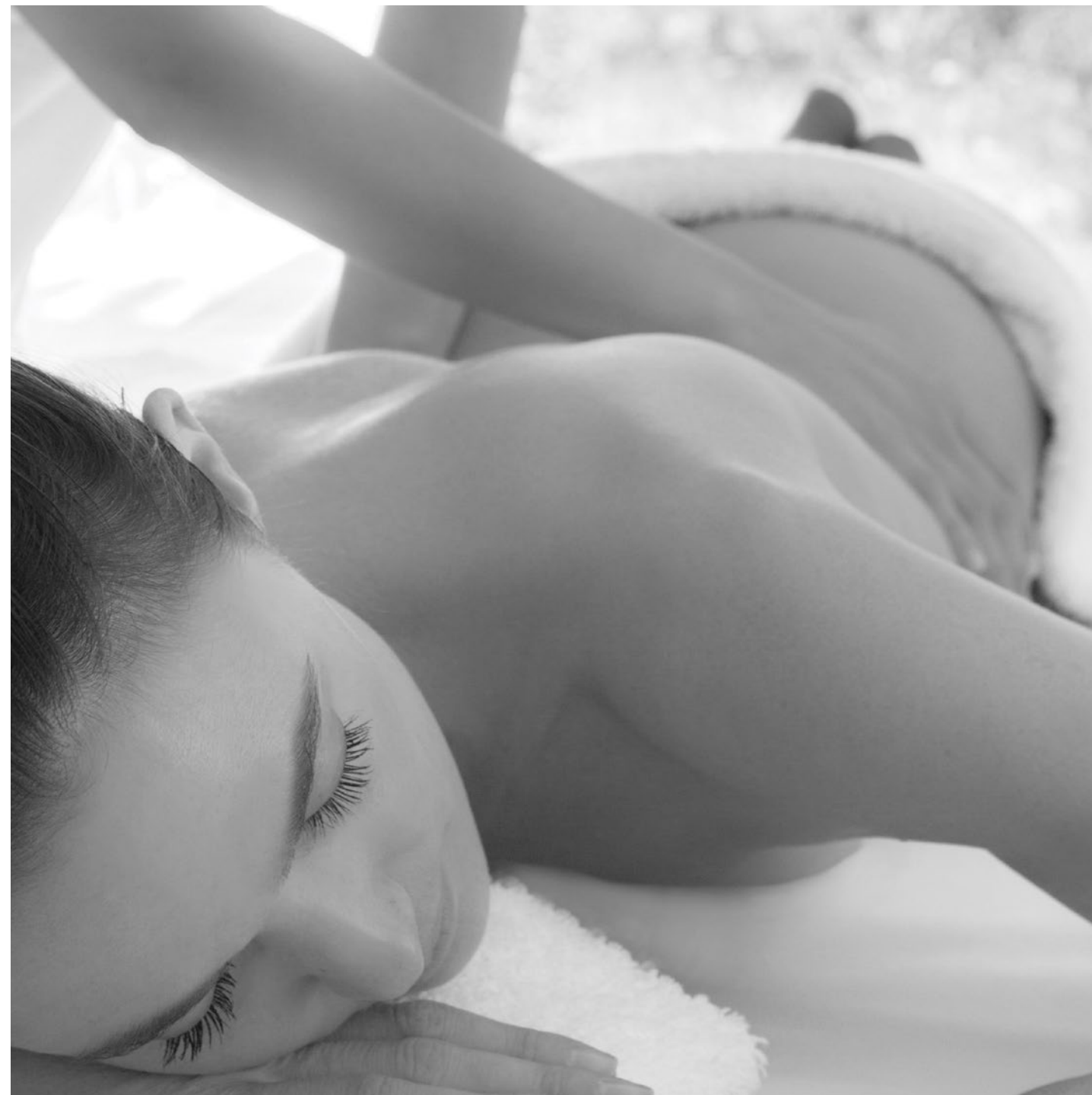
sensibles de chacun, tout en s'inscrivant dans une philosophie préventive sur le long terme. Il procure une détente profonde et durable. Ce soin permet de libérer le corps de ses blocages ou tensions tout en activant la régénération cellulaire, en stimulant l'oxygénation de la peau et la tonification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

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 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/FERMÉTÉ

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 de Genolier (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 6 200 € (1 pax)

à partir de 9 200 € (2 pax)

6 nuits & 5 jours / à partir de 8 900 € (1 pax)

à partir de 14 600 € (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

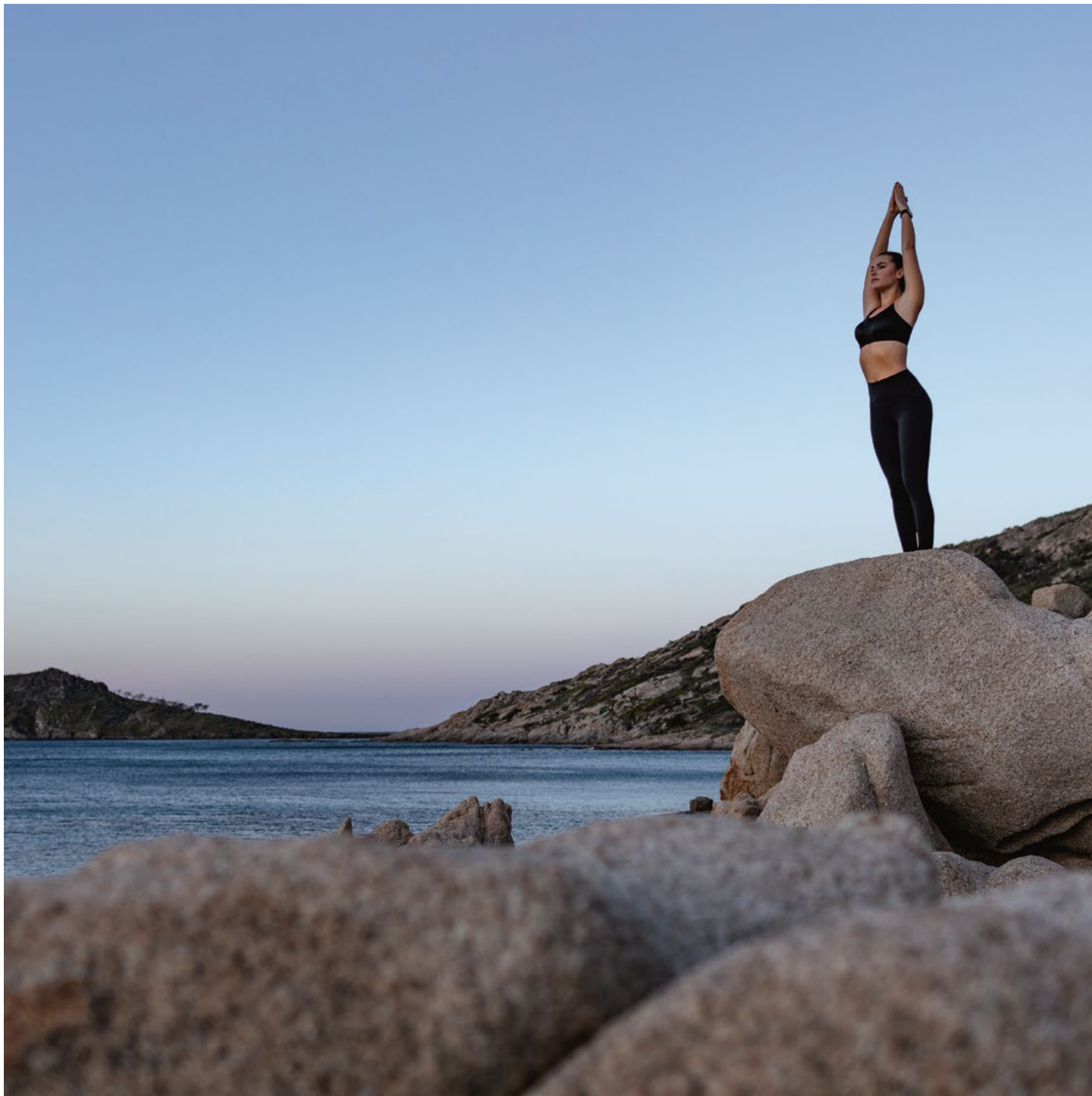
ACTIVITÉS AQUATIQUES

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

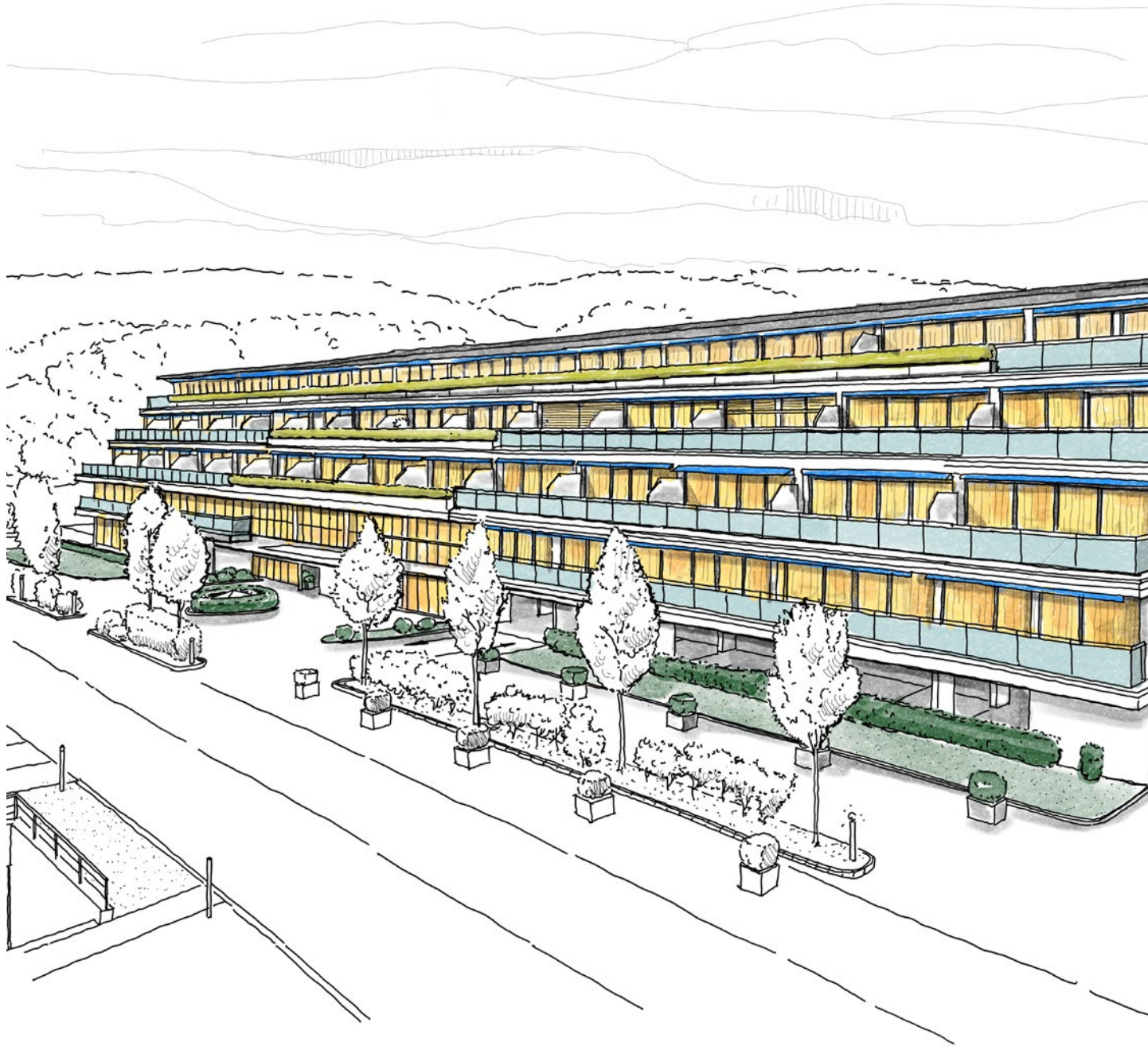
POOL RESTAURANT

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



SPA MENU

NESCENS
SWITZERLAND

CONTENTS

New Summer Spa Experiences	54
Skincare Nescens Expertise	56
Nescens Metamorphose Treatments	58
Expert Rituals	60
Skincare Boosters	62
Nescens Massages	64
Specific Massages	66
Body Treatments	68
Endermologie	70
Beauty Studio	72
Holistics Journeys	74
Dream days at La Réserve Ramatuelle	76
Nescens Better-Aging Journeys	78
Fitness	86
Eric Canino, 2-Michelin starred chef	90
Clinique Nescens	92
General Information	94

NESCENS SPA AT LA RESERVE RAMATUELLE

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...

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.





WHAT'S NEW THIS SUMMER

MUSCLE AND REPAIR MASSAGE

Developed by the experts at Clinique Nescens, this is the ideal way to recuperate after a sports session, relieve tension caused by poor posture or indulge in a moment of memorable relaxation. Its powerful over-all movements, both technical and all-encompassing, involve the entire body, making this massage a not-to-be-missed opportunity to let go while experiencing a precious moment of comfort.

To discover on page 16.

NESCENS AND OXYLIGHT METAMORPHOSE TREATMENTS

Nescens further develops its Skincare expertise with Oxylight technology and offers customized treatments with enhanced effects thanks to diamond dermabrasion, oxygen, ultrasound, microcurrent and LED therapy.

To discover on page 8.

SKINCARE BOOSTERS

Skincare Boosters are short protocols designed to complement a treatment or massage while substantially increasing the effectiveness of Nescens treatments.

To discover on page 14.

BETTER-AGING FACIAL RITUAL

A five-step facial ritual combining skin cleansing, muscular preparation, drainage movements, powerful facial lifting and accessories to boost collagen production. Skin is firmed, wrinkles reduced and a glowing complexion results. In 80 minutes option, the treatment begins with a Better-Aging Body Ritual back massage, offering a holistic moment of repair and rejuvenation.

To discover on page 11.

WOMEN'S BETTER-AGING

Helping women feel fulfilled, beautiful and happy is one of Nescens' caring values. The BAW package is punctuated by oxygenating walks in the heart of this exceptional landscape, as well as yoga and Pilates sessions to help you become more grounded and adaptable.

To discover on page 30.

SKINCARE NESSENS EXPERTISE

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 skincare approach.

CUTTING-EDGE & HIGH PERFORMANCE TREATMENTS

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.



NESCENS METAMORPHOSE TREATMENTS

Nescens is reinforcing its Skincare expertise with OxyLight technology, offering tailor-made treatments with tenfold effects thanks to diamond dermabrasion, oxygen, ultrasound, microcurrent and LED therapy. These are cutting-edge facial treatments using innovative technology.

CONCEPT RESET

Dedicated to revitalizing the skin's cellular renewal mechanisms, this treatment begins with a powerful diamond dermabrasion step, followed by the application of a Nescens reconstituting mask massaged into the skin, its action enhanced tenfold by LED therapy combined with the antioxidant virtues of ionized oxygen. The treatment ends with a high-pressure oxygen spray combined with Nescens bio-identical serum for powerful, long-lasting moisturizing action.

60 min / 280 €

CONCEPT REPAIR

During this treatment, High-Frequency Ultrasound action encourages cell regeneration and plumps the skin. A lipid-replenishing mask generously massaged into the face during the LED therapy and ionized oxygen session helps reduce inflammation and deeply nourish the skin. A comforting ritual that reinforces the skin's natural repair process.

60 min / 280 €

ULTIMATE METAMORPHOSIS

Exceptional treatment for those seeking immediate and lasting visible results. Combining diamond dermabrasion, high-frequency ultrasound, microcurrent, LED therapy and oxygen diffusion, the skin comes back to life, its radiance and firmness restored, features incredibly smoothed and the oval of the face redefined. The action of the Nescens products used in each stage of the treatment is enhanced multifold, optimizing cell regeneration and collagen production.

90 min / 350 €

NESCENS & OXYLIGHT MAGISTRAL TREATMENT

Nescens and OxyLight have developed a transforming ritual combining all the key stages of this unique technology with a lifting, plumping "better-aging" facial massage. Diamond Dermabrasion renews the skin and prepares it for regeneration with high-frequency ultrasound. Myolight microcurrent redefines facial contours and opens up the eyes. LED therapy with ionized oxygen diffusion boosts collagen production, multiplying the effects of Nescens products and enhancing the skin, which at the same time benefits from the enveloping, remodeling movements of the Better-Aging massage. A unique experience for those in search of incomparable results, combining technology and manual expertise.

2 h / 420 €

EXPERT RITUALS

NESCENS CELLULAR REJUVENATION RITUAL

Mesoaesthetics for immediate results.

An exceptional treatment dedicated to enhancing the skin, plumping it up and reshaping facial contours. Starting with the Nescens Double Cleanse, a deep skin renewal protocol, pores are tightened and the complexion regains its glow. This is followed by a restorative moment with the application of a bio-identical reconstituting mask, massaged in to optimize the penetration of active ingredients. A cocktail of powerful components to boost skin regeneration and elasticity is then diffused by meso-aesthetics, promising instant visible results.

80 min / 320 €

DETOX NESCENS TREATMENT

A rebalancing treatment dedicated to refining skin texture and regulating excess sebum. It includes deep cleansing, a soothing drainage massage to reduce inflammation and the application of the bio-identical Nescens reconstituting mask. The result is clear, luminous and soothed skin.

50 min / 230 €

REPAIRING AND MOISTURIZING TREATMENT

A treatment that soothes and deeply regenerates reactive skin structures, ideal after a day at the beach. Thanks to a protocol combining gentle cleansing, regenerating massage and a Nescens lipid-replenishing face mask, the Repairing and Moisturizing treatment soothes even the most sensitive epidermis, boosting the skin's natural functions and the main markers of youthfulness. During the 80 minutes option, skin regains resilience, softness and comfort, the facial massage is extended and the mask is accompanied by a foot and hand massage.

50 min / 230 € . 80 min / 295 €

RE NESCENS TREATMENT

A revitalizing, replenishing treatment that restores skin elasticity and firmness, intensely regenerating skin structures on the face, neck and chest. The double cleansing combined with the Keratolytic complex has a powerful renewing effect on tissues, which then benefit from the lipid-replenishing and firming active ingredients in Nescens products. The lifting and remodeling massage at the heart of this ritual gives skin renewed youthfulness.

80 min / 295 €

BETTER-AGING FACIAL

A five-step facial ritual combining skin cleansing, muscular preparation, drainage movements, powerful facial lifting and accessories to boost collagen production. Skin is firmed, wrinkles reduced and a glowing complexion results. In the 1h30 option, the treatment begins with a Better-Aging Body Ritual back massage, offering a holistic moment of repair and rejuvenation.

50 min / 250 € . 80 min / 320 €





SKINCARE BOOSTERS

Skincare Boosters are short protocols designed to complement a treatment or massage while substantially increasing the effectiveness of Nescens treatments.

HYALURONIC ACID SHOT

Performed alone, after a treatment or massage, this expert ritual includes a deep cleansing of the skin and the diffusion of an exclusive hyaluronic acid complex by meso-aesthetics. Ideal for replenishing the skin after sunny days at La Réserve à la Plage.

30 min / 110 €

YOUTH ELIXIR

Rethink your treatment or massage by extending it with this new anti-aging solution from Nescens. Once your face is perfectly prepared, an exclusive anti-aging complex of peptides and vitamins applied to your skin brings an immediate transformation, enhanced elasticity and firmness, and incomparable radiance.

30 min / 110 €

EXPERT RITUAL FACE

An expert ritual to prolong a body massage and enjoy exceptional results in a very short time, thanks to Nescens expertise. The Keratolytic complex applied after cleansing instantly smooths skin and tightens pores. Finally, a targeted facial massage with lifting and reshaping movements enhances skin radiance and firmness, making signs of fatigue disappear.

30 min / 110 €

EYE CONTOUR RENEWAL TREATMENT

A ritual dedicated to enhancing the beauty of the eyes with a massage featuring smoothing, drainage and lifting movements. The treatment continues with the application of a rejuvenating gel mask, massaged into the eye contour area. Its 30 active ingredients erase signs of fatigue and restore youthfulness to the eyes.

30 min / 110 €

NESCENS MASSAGES

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...

REPAIRING MUSCLE MASSAGE

Developed by the experts at Clinique Nescens, this is the ideal way to recuperate after a sports session, relieve tension caused by poor posture or indulge in a moment of memorable relaxation. Its powerful over-all movements, both technical and all-encompassing, involve the entire body, making this massage a not-to-be-missed opportunity to let go while experiencing a precious moment of comfort.

60 min / 250 € . 90 min / 310 €

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

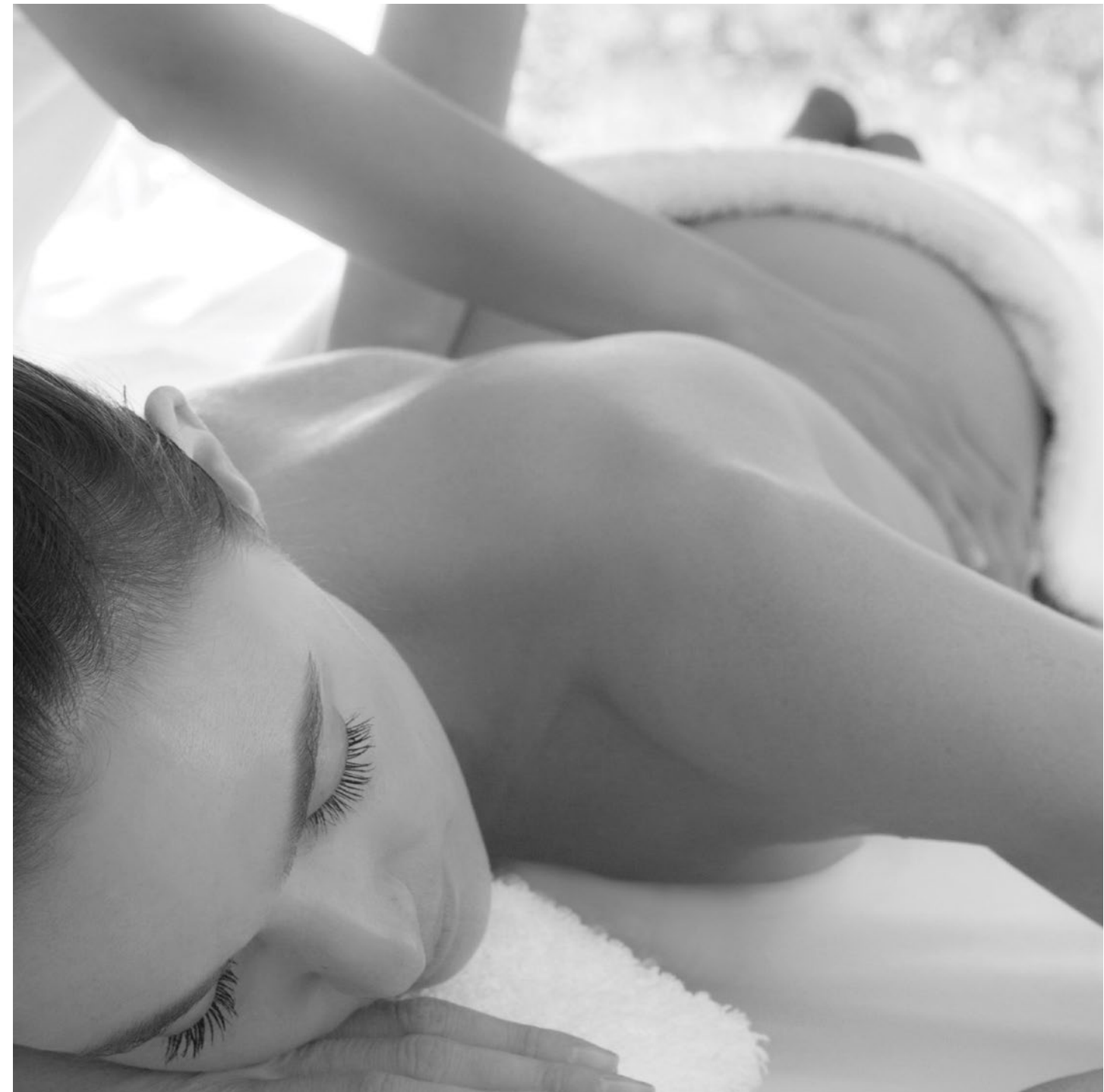
long-term preventive approach. This results in long-lasting relaxation. This massage releases blockages and eases tension, while activating cell regeneration and stimulating skin oxygenation as well as muscle tone.

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 €





OSTEOPATHY

Graduate Experts in Ostopathy & Physiotherapy, the Oteopaths of Spa Nescens have many years of experience in hospital & private practice settings. With a comprehensive approach of the body, a thorough understanding of mobility and postural habits, they accompany you to feel better & stronger during your training sessions. They have the keys to relieve injuries, tensions & discomforts related to unbalanced posture

Osteopathy session / 220 €

SPECIFIC MASSAGES

TARGETED MASSAGE

Focusing on the head, feet, back or legs, the targeted massage is the ideal precursor to a Nescens facial treatment or simply for enjoying a moment of total relaxation after a long day.

30 min / 110 €

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 €

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 €

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 €

BODY TREATMENTS

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 €

SCRUBS

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 WRAPS

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 €

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 €





ENDERMOLOGIE

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.

Per 50 min session / 190 €

Five-session program / 800 €

Ten-session program / 1 500 €

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)

Per 30 min session / 100 €

Per 50 min session / 190 €

Five-session program / 450 €

Five-session program/ 800 €

(session value: 90 €)

(session value: 160 €)

BEAUTY STUDIO

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)
Nail filing, cuticles, scrub, massage and nail polish _____ **140 €**

Kure Bazaar Bresilian hand or foot treatment (60 min)
Nail filing, cuticles, cream application and nail polish _____ **110 €**

Express hand or foot treatment (30 min)
Without nail polish _____ **65 €**

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 €**

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 €**



HOLISTICS JOURNEYS

BETTER AGING RITUAL

The matchless expertise of La Reserve and Nescens for an enchanting experience dedicated to your youthfulness.

- Better Aging Body Massage (50 min)
- Nescens Face Ritual (60 min)
- Chi Nei Tsang (50 min)

Better Aging Ritual (3h) / 560 €

FIRMNESS CONCEPT

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

- Body wrap (30 min)
- LPG Endermology Body (50 min)
- LPG Endermology Face (30 min)
- Hyaluronic Acid Shot (30 min)

Firmness Concept (2h30) / 400 €





DREAM DAYS AT LA RESERVE RAMATUELLE

A dreamy & rejuvenating day at La Reserve Ramatuelle immerses you in a world of ultimate relaxation, offering exclusive access to our wellness journey, cutting-edge treatments and a poolside restaurant lunch.

A REJUVENATING DREAM DAY

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

Classic Dream Day / 495 €

NESCENS METAMORPHOSIS DAY

- Seaweed Body Wrap (30 min)
- Repairing Muscle Massage (60 min)
- Oxylight Metamorphose Ultime (90 min)
- Lunch at the pool restaurant

Nescens Metamorphosis Day / 670 €

ULTIMATE DREAM DAY

- Foot reflexology (30 min)
- Better-aging body massage (50 min)
- Facial at choice (50 min)
- Eye Contour Renewal Treatment (30 min)
- Lunch at the Pool restaurant

Ultimate Dream Day / 650 €

NESCENS BETTER-AGING JOURNEYS

Within the unique setting of La Réserve Ramatuelle, the Spa Nescens has put together unique Better-Aging stays dedicated to helping each individual feel fulfilled, happy and in better shape for as long as possible. Drawing on the expertise of the Clinique Nescens in Genolier (Switzerland), a pioneer in the field of healthy aging, these stays are an opportunity to achieve personal goals in terms of performance, letting go and holistic beauty. Thanks to a team of Nescens experts and bespoke programs combining exercise, avant-garde treatments and a healthy, wholesome diet, stress is relieved, energy is restored and health is preserved.

Lunches and dinners are served in the pool restaurant and La Voile restaurant, where the chef Eric Canino interprets Mediterranean flavors through light, finely balanced cuisine. Better-aging nutrition enables you to achieve lasting, frustration-free slimness, or simply to learn how to eat better while preserving the pleasure of living well. Note that most of the fruit and vegetables come directly from the culinary garden of La Réserve Ramatuelle.

Better-Aging journeys are also available without accommodation. They are available from May to October excluding July & August.





TYPICAL DAY
8.00 am: Yoga Session 50'
9.00 am: Healthy Breakfast
10.00 am: Personal Training 50'
12.00 am: Healthy Lunch
3.00 pm: Body Wrap 20'
3.30 pm: Chi Nei Tsang Massage 50'
4.00 pm: OxyLight Reset Treatment 60'
7.00 pm: Healthy Dinner

WOMEN'S BETTER-AGING PACKAGE

3 or 5 days
Regeneration - Balance - Holistic Beauty

Clinic Nescens, a pioneering institution in Better & Healthy Aging, oversees the Women's Better-Aging program aimed at preserving one's health capital by applying proven protocols that activate cellular & metabolic regeneration, rejuvenation & rebalancing. a comprehensive assessment & an exclusive consultation personalize this experience blending technology, physical activities, nutrition & signature Nescens treatments for an amazing sense of well-being

EXPERTISE AND CONSULTATION

- Comprehensive assessment
- Exclusive Longevity Consultation with the Doctor of Clinic Nescens (remotely)
- Osteopathy session (50 min)

PHYSICAL ACTIVITIES

- Yoga session (50 min)
- Pilates session (50 min)
- Oxygenating walk (2h)

WELLNESS & SKINCARE PROGRAM

- Signature Nescens Massage (80/90 min)
- Chi Nei Tsang (50 min)
- Ultimate Metamorphosis Treatment (90 min)
- Nescens Cellular Rejuvenation Ritual (80 min)
- Repairing & Moisturizing treatment (50 min)
- Better-Aging Face Ritual (60 min)
- Hydrotherapy Treatment (30 min)

NUTRITION PROGRAM BY ERIC CANINO, MICHELIN-STARRED CHEF

- Breakfast, lunch and dinner adapted to the pace and effort of the day (lunch at the Pool restaurant and dinner at La Voile)

4 nights & 3 days / from 6 200 € (1 pax)

from 9 200 € (2 pax)

6 nights & 5 days / from 8 900 € (1 pax)

from 14 600 € (2 pax)

BOOTCAMP PERFORMANCE

3 or 5 days

Energy - Tonus - Vitality

The Spa Nescens Performance Bootcamp is an opportunity to challenge yourself while reconnecting with nature and enjoying recuperative, energy-boosting treatments. A regenerating course of intense walks in the heart of a unique landscape, tailor-made workouts, body and face rituals such as cryotherapy sessions accompanied by wraps, muscle massages and Better-Aging treatment.

EXPERTISE AND CONSULTATION

- Osteopathy session (50 min)

PHYSICAL ACTIVITIES

- Personalized muscular awakening session (50 min)
- Cardio training (50 min)
- TRX session (50 min)
- Walk with a sport coach in the hinterland or the coastal path (2h)

WELLNESS & SKINCARE PROGRAM

- Repairing Muscle Massage (60/90 min)
- Better-Aging Massage (50/80 min)
- Better-Aging Face Ritual (50 min)
- Hydrotherapy treatment (30 min)

NUTRITION PROGRAM BY ERIC CANINO, MICHELIN-STARRED CHEF

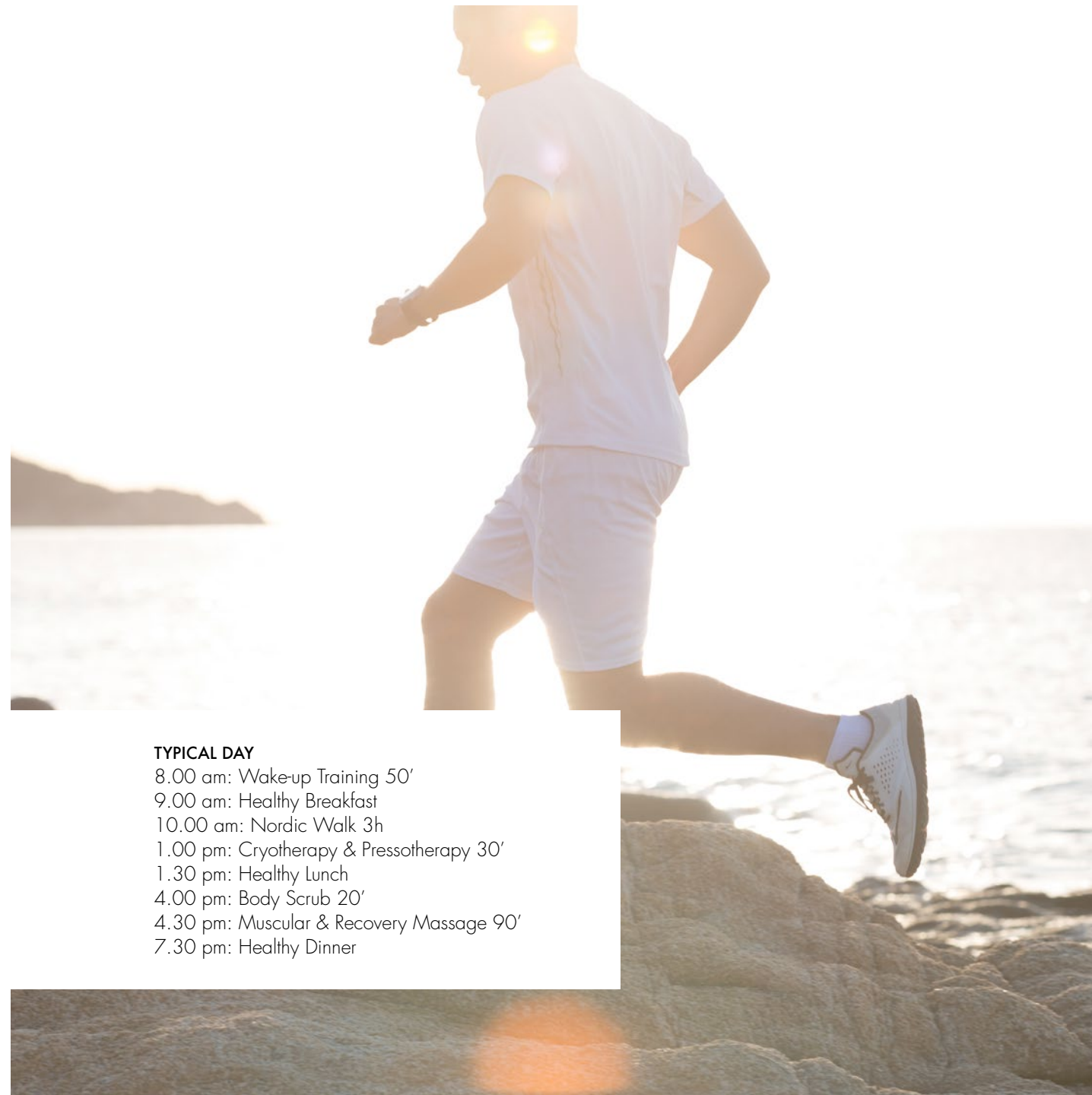
- Breakfast, lunch and dinner adapted to the pace and effort of the day (lunch at the Pool restaurant and dinner at La Voile)

4 nights & 3 days / from 5 800 € (1 pax)

from 8 400 € (2 pax)

6 nights & 5 days / from 8 600 € (1 pax)

from 13 200 € (2 pax)



TYPICAL DAY

8.00 am: Wake-up Training 50'

9.00 am: Healthy Breakfast

10.00 am: Nordic Walk 3h

1.00 pm: Cryotherapy & Pressotherapy 30'

1.30 pm: Healthy Lunch

4.00 pm: Body Scrub 20'

4.30 pm: Muscular & Recovery Massage 90'

7.30 pm: Healthy Dinner



EXAMPLE OF A TYPICAL DAY

- 8.00 am: Yoga Session 50'
- 9.00 am: Healthy Breakfast
- 10.30 am: Stretching or Pilates Session 50'
- 12.00 am: Healthy Lunch
- 4.00 pm: Balneotherapy with essential oils 20'
- 4.30 pm: Destressing Massage 80'
- 6.00 pm: Better-Aging Facial 50'
- 7.30 pm: Healthy Dinner

MENTAL WELLNESS ESCAPE

*3 ou 5 days
Healing - Freedom - Relax*

The Spa Nescens at La Reserve Ramatuelle is the perfect place to treat yourself to time out dedicated to letting go and disconnecting. The Mental Wellness Escape is designed to help you rediscover a rhythm in line with your own values, while refocusing and releasing yourself from the negative effects of daily stress. Thanks to days punctuated by yoga sessions, stretching and oxygenating walks, as well as liberating and comforting face and body treatments, you'll feel lighter, freer and rejuvenated.

EXPERTISE ET CONSULTATION

- Osteopathy session (50 min)

PHYSICAL ACTIVITIES

- Yoga session (50 min)
- Pilates session (50 min)
- Stretching/Breathing session (50 min)
- Oxygenating walk (2h)

WELLNESS & SKINCARE PROGRAM

- Signature distressing massage (50 min)
- Signature Better-Aging Nescens (50 min)
- Chi Nei Tsang (50 min)
- Better Aging Face Ritual (50 min)
- Hydrotherapy treatment (30 min)

**NUTRITION PROGRAM BY ERIC CANINO,
MICHELIN-STARRED CHEF**

- Breakfast, lunch and dinner adapted to the pace and effort of the day (lunch at the Pool restaurant and dinner at La Voile)

- 4 nights & 3 days / from 5 800 € (1 pax)
from 8 400 € (2 pax)**
- 6 nights & 5 days / from 8 600 € (1 pax)
from 13 200 € (2 pax)**

FITNESS

Enjoy a stay at La Réserve Ramatuelle to recharge, push your limits & take care of yourself. In addition to a complet set of equipments, a coach is available at all times to tailor your program based on your needs & goals to ensure the monitoring of your performances.

EQUIPMENT

CARDIO-TRAINING

Treadmills / Cycles and spinning / Vario elliptical trainers / Rower

STRENGTH TRAINING

Kinesis machine / Legpress / Interior and exterior adductor machine / Vertical traction
Weighttraining benches / Aquabikes / Dumb-bells

PILATES REFORMER PRIVATE STUDIO

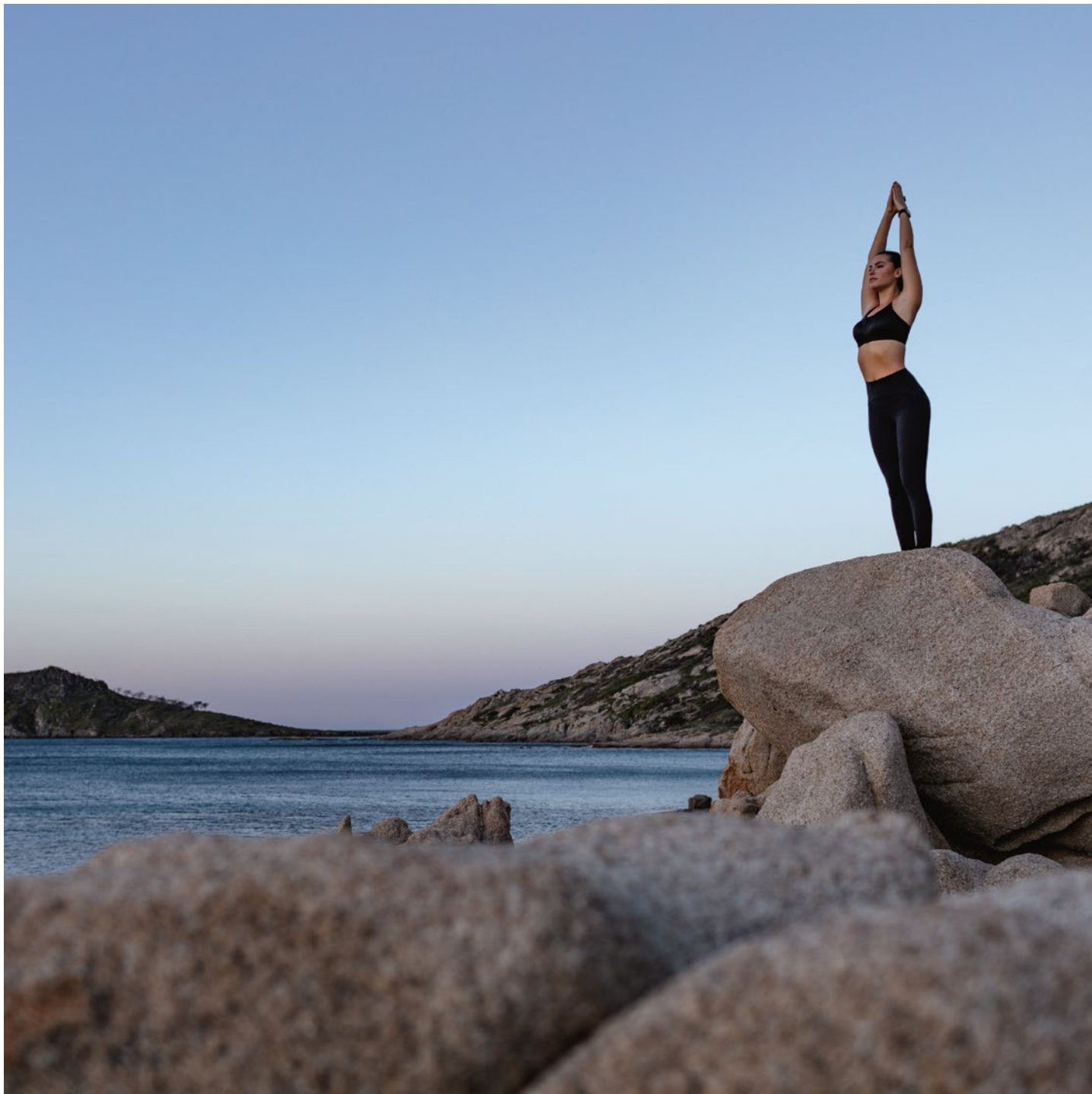
WATER ACTIVITIES

Aquagym / Aquabiking / Swimming class

OUTDOOR ACTIVITIES

Footing / Jogging / Nordic walking / Hiking





INDOOR ACTIVITIES

	Solo	Duo
Yoga (50 min)	170 €	220 €
Stretching (50 min)	165 €	220 €
Global or targeted muscular reinforcement (50 min)	165 €	220 €
Cardio-training, Circuit training (50 min)	165 €	220 €

WATER ACTIVITIES

Aquagym, Aqua Biking (50 min)	165 €	200 €
Swimming class - on request (50 min)	170 €	220 €

OUTDOOR ACTIVITIES

Footing, Jogging (50 min)	165 €	200 €
Nordic walking (2h)	250 €	250 €
Hiking (3h)	350 €	350 €
Hiking (4h)	450 €	450 €

PILATES REFORMER PRIVATE STUDIO

Per 50 min session	180 €
5 classes (50 min)	750 €
10 classes (50 min)	1 400 €

FITNESS PACKAGES

	Solo	Duo
5 classes of your choice (50 min)	750 €	950 €
10 classes of your choice (50 min)	1 400 €	1 700 €

5 sessions (50 min) of your choice along with spa access 900 €

10 sessions (50 min) of your choice along with spa access 1 550 €

YOGA PACKAGES

5 classes (50 min) of your choice	800 €	1 000 €
10 classes (50 min) of your choice	1 450 €	2 000 €

5 sessions (50 min) of your choice along with spa access 950 €

10 sessions (50 min) of your choice along with spa access 1 650 €

Membership subscriptions available on request.

ERIC CANINO, TWO- MICHELIN STARRED CHEF

Passionate about excellent products and a virtuoso of lightness. Trained by Michel Guérard, starred chef of Eugénie-Les-Bains then by Guy Martin, of Grand Véfour in Paris, its sensitivity and its demands seduced Michel Reybier, who entrusted it with La Voile since the opening of La Réserve Ramatuelle in 2009. A lover of beautiful products, Eric Canino favors short circuits, alongside the best local producers. Its incredible all-vegetable menu has become a must-have on the menu, just like his signature dish, red tuna rubbed with spices. Faithful to its commitments deep for healthy and natural cooking, its recipes have the obvious simplicity and have delicately modernized the traditional Mediterranean repertoire.

"I am keen to work on simple products to enhance them, the pleasure of tasting is the only criterion" - Eric Canino

LA VOILE RESTAURANT

Mediterranean gastronomy 2-Michelin stars

The cuisine of the two Michelin-starred restaurant La Voile successfully reconciles culinary pleasures with balanced eating thanks to the creativity of the chef, Eric Canino. Every evening, his divinely light recipes invent pared-down gourmet delights, focused on the flavors of the excellent produce from the terroir of Provence.

Open everyday for breakfast and dinner.

Dinner: 7.30 pm to 10.30 pm

POOL RESTAURANT

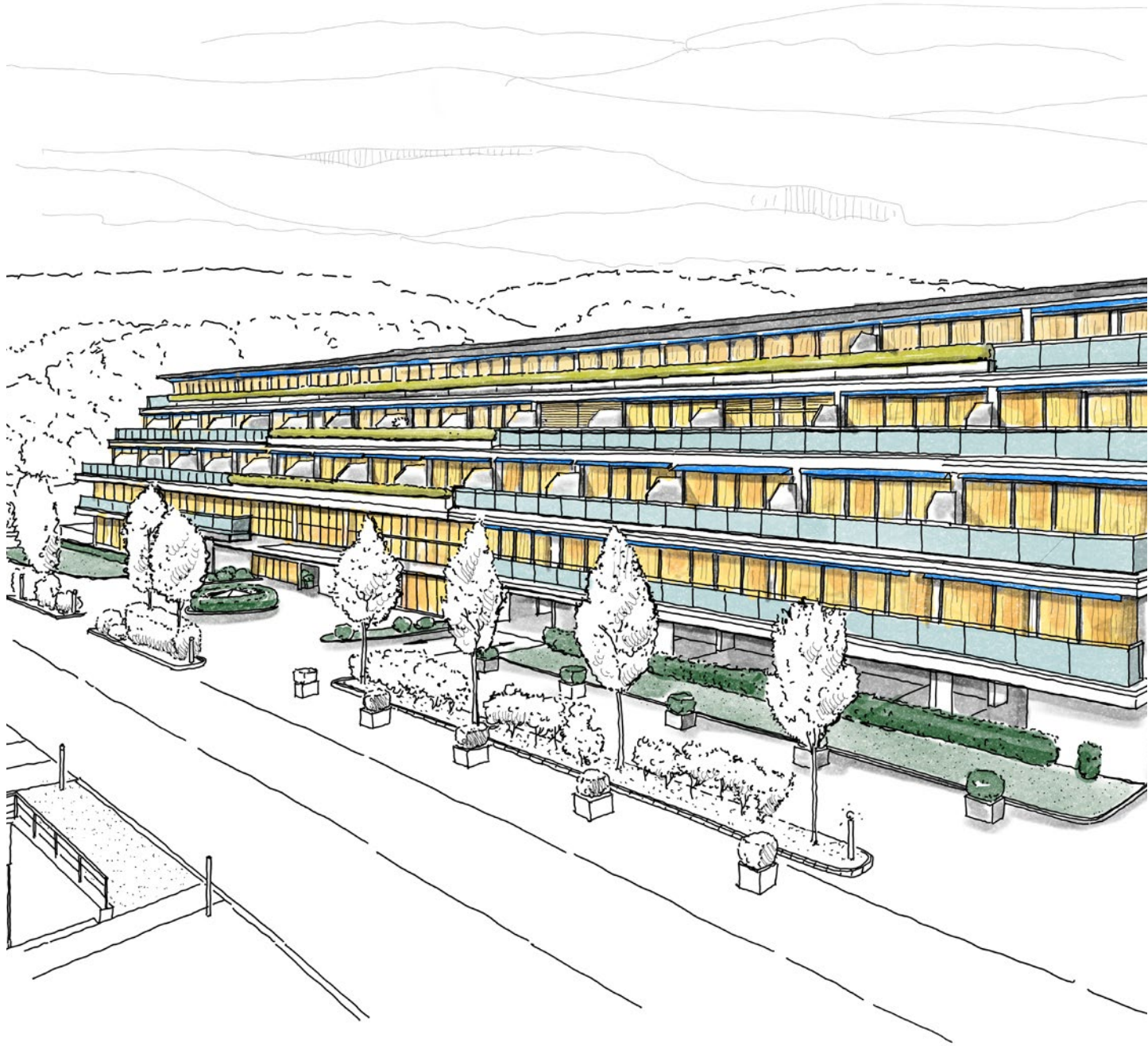
Lunch around the pool

The cuisine of the two Michelin-starred restaurant La Voile successfully reconciles culinary pleasures with balanced eating thanks to the creativity of the chef, Eric Canino. Every evening, his divinely light recipes invent pared-down gourmet delights, focused on the flavors of the excellent produce from the terroir of Provence.

Open everyday for breakfast and dinner.

Lunch by the pool: 12 pm to 4 pm





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.

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



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.