

# la réserve

HOTEL, SPA AND VILLAS

R A M A T U E L L E

## Les intervenants spécialisés de l'été 2024 au Spa Nescens

*The VIP practitioners for summer 2024 in Nescens Spa*

### Lionel Jourdan

Thérapeute Holistique depuis 20 ans, il ne cesse d'enrichir sa pratique autour de la médecine traditionnelle chinoise - qui prend en compte à la fois le corps, l'énergie et l'esprit. Fort de ses années de pratique, il a développé aujourd'hui, une approche globale et intégrative singulière, en ayant à cœur d'adapter ses soins aux besoins et aux problématiques spécifiques de chacun.

Présent du **4 au 8 mai**, du **20 au 24 juin**  
et du **6 au 10 septembre**.

*A holistic therapist with 20 years of experience, Lionel Jourdan constantly enriches his practice based on traditional Chinese medicine taking account of body, energy and mind. Drawing on his many years of experience, he has developed a unique holistic and integrative approach, adapting his treatments to each individual's specific needs and issues.*

*Present from 4 to 8 May, 20 to 24 June  
and 6 to 10 September.*

### Farida Brahim

Passionnée par le bien-être holistique, Farida se consacre depuis 8 ans à la pratique et à l'enseignement du Kobido et de l'Acuilift, avec un engagement profond pour le « bien vieillir ». Toujours en quête d'innovations naturelles, elle vise à offrir des expériences de détente profonde et des résultats visibles pour la peau.

Présente du **24 au 28 mai**.

*Passionate about holistic well-being, Farida has been practicing and teaching Kobido and Acuilift for eight*

*years, driven by a deep commitment to "ageing well". Always on the lookout for natural innovations, she aims to offer deeply relaxing experiences and visible results for the skin.*

*Present from 24 to 28 May.*

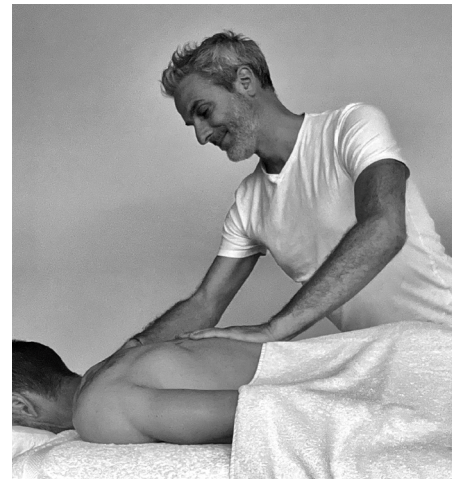
### Gilles Rio

Gilles Rio est un amoureux inconditionnel de la Chine Antique et de ses arts. Dès 2003, il est professionnalisé dans l'enseignement du Qigong, de la méditation, ainsi que des arts martiaux chinois dont il est l'héritier en Chine. Simultanément, il se tourne vers la médecine chinoise et le Feng Shui 風水 traditionnel. Chercheur infatigable, Gilles Rio retourne régulièrement en Chine où il continue de parfaire ses connaissances auprès de maîtres accomplis, et a à cœur de les transmettre à travers l'écriture d'ouvrages spécifiques.

Présent du **5 au 10 juin**  
et du **27 septembre au 2 octobre**.

*Gilles Rio is an unconditional devotee of ancient China and its arts. In 2003, he became a professional instructor in the disciplines of Qigong, meditation as well as several Chinese martial arts of which he is the recognized heir in China. He simultaneously turned to Chinese medicine and traditional Feng Shui 風水. A tireless seeker, Gilles Rio regularly returns to China, where he continues to perfect his knowledge with accomplished masters and is keen to pass it on by authoring dedicated books.*

*Present from 5 to 10 June  
and 27 September to 2 October.*





Gilles Rio

Gilles Rio est un amoureux inconditionnel de la Chine Antique et de ses arts. Dès 2003, il est professionnalisé dans l'enseignement du Qigong, de la méditation, ainsi que des arts martiaux chinois dont il est l'héritier en Chine. Simultanément, il se tourne vers la médecine chinoise et le Feng Shui 風水 traditionnel.

### Massage Tuina

Le Tuina est un massage revitalisant et apaisant, pratiqué habillé, et basé sur la théorie énergétique de la médecine traditionnelle chinoise. Favorisant la circulation de l'énergie, des liquides vitaux et du sang, il utilise les points d'acupression, ainsi que les canaux d'acupuncture. Les pressions profondes, continues et régulières déchargent les muscles de leurs tensions, offrant ainsi un délasserment aussi complet qu'exceptionnel. Les mobilisations articulaires qu'il incorpore permettent une meilleure récupération de l'activité sportive. Une partie à l'huile ou au baume concerne spécifiquement les mains, les pieds et le crâne durant la version d'1h30.

60 min	260 €
90 min	320 €

### Masterclass « Qijong du sommeil »

Dans ce masterclass, Gilles Rio, expert multiple diplômé d'État des techniques martiales et énergétiques chinoises, vous propose de vous initier aux techniques ancestrales qui favoriseront votre endormissement et la qualité de votre sommeil. S'appuyant sur des exercices chinois de respiration, et d'auto massages, vous apprendrez à glisser vers une nuit réparatrice mais aussi à comment réveiller au matin votre corps en douceur pour capitaliser votre énergie.

60 min	200 €
--------	-------

### Le Kung-Fu

Puisant ses racines dans une Chine pluri-millénaire, le Kung-Fu est un art martial recouvrant plusieurs facettes. Utilisé pour renforcer sa santé, se défendre en cas d'agression ou simplement pour avoir une meilleure connaissance de soi, et des autres, il possède de nombreux styles différents, des plus ludiques et sportifs aux plus agressifs et pragmatiques, en empruntant généralement à la nature et aux animaux leurs qualités primordiales.

### Le Taiji Quan

Mieux connu sous le nom de Taichi Chuan, cet art martial chinois date du 13<sup>ème</sup> siècle. Ce n'est qu'au début du 20<sup>ème</sup> qu'il prendra sa forme actuelle, orientée vers la santé et la lenteur, favorisant le bien être nerveux et le calme intérieur. Cet art martial consiste à transformer la force de l'adversaire par l'apprentissage de techniques issues d'un enchaînement et d'une pratique assidue avec un partenaire.

### Le Qigong

Le Qigong est une véritable gymnastique énergétique qui permet de rester attentif aux besoins de son corps. Faites d'étirements, de visualisations, et de pratiques debout, assises, ou allongées, elle s'appuie également sur les fameux méridiens d'acupuncture, qui sont les canaux dans lesquels circulent l'énergie vitale ou « Qi ». Pratiquée quotidiennement, elle vous offrira calme, vitalité et bien être, tout en respectant votre corps et ses possibilités.

60 min	180 €
--------	-------

*Gilles Rio is an unconditional lover of Ancient China and its arts. Since 2003, he has been a professional teacher of Qigong, meditation and the Chinese martial arts, which he inherited from China. At the same time, he decided to focus on Chinese medicine and traditional Feng Shui 風水.*

### Tuina Massage

*Tuina is a revitalising and soothing massage, practised while clothed and based on the energy theory of traditional Chinese medicine. It promotes the circulation of energy, vital fluids and blood, using acupressure points and acupuncture channels. The deep, continuous and regular pressure relieves the muscles of their tension, offering a complete and exceptional relaxation. The joint mobilisations it incorporates help to improve recovery from sporting activity. An oil or balm section is dedicated to the hands, feet and skull during the 1h30 version.*

60 min	260 €
90 min	320 €

### Sleeping Masterclass

*In this masterclass, Gilles Rio, a state-qualified multiple expert in Chinese martial and energy techniques, introduces you to ancestral techniques that will help you fall asleep and improve the quality of your sleep. Using Chinese breathing exercises and self-massages, you'll learn how to slip into a restful night's sleep and how to wake your body up gently in the morning to capitalise on your energy.*

60 min	200 €
--------	-------

### Kung-Fu

*With its roots in millennia-old China, Kung-Fu is a multi-faceted martial art. Used to strengthen health, defend oneself in the event of aggression or simply to gain a better understanding of oneself and others, it has many different styles, from the most playful and sporting to the most aggressive and pragmatic, generally borrowing its essential qualities from nature and animals.*

### Taiji Quan

*Better known as Taichi Chuan, is a Chinese martial art that dates back to the 13<sup>th</sup> century. It wasn't until the beginning of the 20<sup>th</sup> century that it took on its current form, geared towards health and slowness, promoting nervous well-being and inner calm. This martial art consists of transforming the opponent's strength by learning techniques based on a sequence and assiduous practice with a partner.*

### Qigong

*Qigong is a real form of energy gymnastics that allows you to remain attentive to your body's needs. Made up of stretching, visualisations and standing, sitting or lying practices, it is also based on the famous acupuncture meridians, which are the channels through which vital energy or 'Qi' circulates. Practised daily, it will offer you calm, vitality and well-being, while respecting your body's natural balance.*

60 min	180 €
--------	-------



Farida Brahim

Imaginez un moment où le temps s'arrête, un espace où beauté et bien-être s'entremêlent pour révéler la meilleure version de vous-même. Je suis ravi(e) de vous inviter à découvrir deux de mes prestations les plus exclusives et transformatrices : le Kobido et l'Acuilift. Ces soins, ancrés dans la tradition et la science, offrent une expérience de rajeunissement profondément enrichissante, vous transportant dans un état de relaxation et de beauté naturelle incomparable.

### Éveillez Votre Beauté Naturelle avec le Kobido

Le Kobido, souvent surnommé « le lifting naturel », est un art japonais ancestral du massage facial qui promet non seulement une peau éclatante et rajeunie mais aussi une profonde relaxation mentale. À travers des techniques minutieusement élaborées — pétrissages, effleurages, tapotements, et acupressions — je travaille délicatement votre visage pour stimuler la circulation, encourager le renouvellement cellulaire et libérer les tensions. En seulement une heure, vivez une transformation où votre peau retrouve son éclat naturel et votre esprit, une paix inégalée.

60 min

270 €

### L'Expérience Ultime de Rajeunissement : Kobido et Acuilift

Pour ceux et celles qui recherchent une expérience ultime de rajeunissement, mon soin combiné Kobido-Acuilift est la quintessence du luxe et de l'efficacité. En 90 minutes, ce soin allie la détente profonde et la revitalisation de la peau offerte par le Kobido à l'efficacité prouvée de l'Acuilift, une technique innovante qui utilise la stimulation de points d'acupuncture pour tonifier les muscles faciaux et lisser les traits du visage. Ce voyage commence par le Kobido, qui prépare votre peau et apaise votre esprit, suivi de l'Acuilift, où des techniques précises ciblent les zones clés pour un effet lifting naturel. Le résultat ? Une réduction visible des signes de l'âge, un visage rajeuni et éclatant de beauté, accompagné d'un sentiment de bien-être et de sérénité profonde.

90 min

320 €

Imagine a moment where time stands still, a space where beauty and wellness intertwine to reveal the best version of yourself. I am delighted to invite you to discover two of my most exclusive and transformative services: Kobido and Acuilift. Anchored in tradition and science, these treatments offer a deeply enriching rejuvenation experience, transporting you to a state of unparalleled natural beauty and relaxation.

### Awaken Your Natural Beauty with Kobido

*Kobido, often referred to as «the natural facelift,» is an ancient Japanese art of facial massage that promises not just radiant and rejuvenated skin but also deep mental relaxation. Through meticulously crafted techniques—kneading, stroking, tapping, and acupressure—I gently work your face to stimulate circulation, encourage cellular renewal, and release tension. In just one hour, experience a transformation where your skin regains its natural glow and your spirit finds unparalleled peace.*

60 min

270 €

### The Ultimate Rejuvenation Experience: Kobido and Acuilift

*For those seeking the ultimate rejuvenation experience, my combined Kobido-Acuilift treatment is the epitome of luxury and efficacy. In 90 minutes, this treatment merges the deep relaxation and skin revitalization offered by Kobido with the proven effectiveness of Acuilift, an innovative technique that uses the stimulation of acupuncture points to tone facial muscles and smooth facial features.*

*The journey begins with Kobido, which prepares your skin and soothes your mind, followed by Acuilift, where precise techniques target key areas for a natural lifting effect. The result? A visible reduction in the signs of aging, a rejuvenated and beautifully radiant face, accompanied by a deep sense of well-being and serenity.*

90 min

320 €



Lionel Jourdan

### **Massage San-Bao\***

Une approche Holistique, globale et intégrative du corps. Je propose un soin personnalisé adapté aux besoins de chacun, à la fois physiques, énergétiques, psychiques/émotionnels. Ce massage est inspiré de la tradition taoïste et de la médecine traditionnelle chinoise qui considèrent que :

Chaque être humain porte en lui trois trésors : le Jing (le corps), le Shen (l'esprit) et le Qi (l'énergie). La clé de l'harmonie et du bien-être consiste à maintenir l'équilibre entre ces trois dimensions. C'est un massage dynamique du corps pour détendre les muscles, libérer les nœuds, les tensions, les mémoires, faire circuler et stimuler l'énergie. Il permet aussi de faire un ré-équilibre global en reconnectant et unifiant à la fois le corps, l'esprit, l'énergie qui permet ainsi à la personne de se "retrouver" et de se ressourcer.

60 min	260 €
90 min	320 €

### **Massage Tui-Na**

C'est un massage thérapeutique et énergétique qui agit sur le corps et l'esprit. Il permet de rétablir la bonne circulation de l'énergie vitale le Qi, du sang et au niveau lymphatique pour le bien être de la personne.

60 min	260 €
90 min	320 €

### **Réflexologie Plantaire Chinoise**

Il s'agit d'une technique manuelle ancestrale de stimulation de zones réflexes permettant de débloquer et de remettre en circulation le Qi, dans l'ensemble du corps humain. C'est un massage par pression qui traite différents troubles de santé sur les zones réflexes des pieds; il libère les tensions, élimine les toxines, revitalise le corps, et procure une sensation de détente immédiate du corps et de l'esprit.

60 min	260 €
--------	-------

### **Qi Nei Zhang**

C'est un massage viscéral qui signifie « travailler les organes internes », est née dans les montagnes de la Chine taoïste. C'est une technique respectueuse de l'intimité, non invasive, elle repose sur une série de gestes sur le ventre et de protocoles optimisés qui soulage les douleurs, élimine les tensions, libère les émotions et stimule le système immunitaire. Le Qi Nei Zhang permet d'accéder à un autre niveau de perception du corps physique et émotionnel.

45 min	230 €
--------	-------

### **Massage San-Bao\***

*A holistic, global and integrative approach to the body. I offer personalized treatments tailored to each person's needs, whether physical, energetic or psychological/emotional. This massage is inspired by Taoist tradition and traditional Chinese medicine, which believe that:*

*The key to harmony and well-being lies in maintaining the balance between these three dimensions. This is a dynamic massage of the body to relax muscles, release knots, tensions and memories, and circulate and stimulate energy. It also helps to rebalance the body as a whole by reconnecting and unifying the body, mind and energy, enabling the person concerned to 'find themselves' and be rejuvenated.*

60 min	260 €
--------	-------

90 min	320 €
--------	-------

### **Massage Tui-Na**

*This is a therapeutic, energetic massage that acts on body and mind. It re-establishes the circulation of vital energy (Qi), blood and lymphatic energy for the individual's overall well-being.*

60 min	260 €
--------	-------

90 min	320 €
--------	-------

### **Chinese Foot Reflexology**

*An ancient manual technique for stimulating reflex zones to unblock and recirculate Qi throughout the human body. This is a pressure massage that treats various health problems on the reflex zones of the feet; it releases tension, eliminates toxins, revitalizes the body and provides an immediate sensation of relaxation for the body and mind.*

60 min	260 €
--------	-------

### **Qi Nei Zhang**

*A visceral massage, which means «working the internal organs», originated in the mountains of Taoist China. This is a non-invasive technique that respects intimacy, based on a series of movements on the abdomen and optimized protocols that relieve pain, eliminate tension, free the emotions and stimulate the immune system. Qi Nei Zhang offers access to a different level of perception of both the physical and emotional self.*

45 min	230 €
--------	-------