

MENU SPA

NESCENS
SWITZERLAND

L A R É S E R V E R A M A T U E L L E H O T E L , S P A A N D V I L L A S

SOMMAIRE

Nouveautés de l'Été	7
Expertise Skincare Nescens	8
Soins Visage Nescens et Oxylight	10
Rituels Experts Visage	12
Concentrés d'Efficacité Visage	15
Massages Nescens	16
Massages Spécifiques	19
Soins Corps	20
Journées de rêve et Parcours ciblés	23
Séjours Nescens Better-Aging	24
Le Club	32
Sport et Fitness	34
Studio Beauté	37
Eric Canino, chef doublement étoilé	39
Clinique Nescens	40
Informations générales	42

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 tout en vous ressourçant 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.

Succombez à des programmes longévité complets de 3 ou 5 jours via des thèmes ciblés tels que la performance, le lâcher-prise et le bien-être au féminin.

Devenez membre du Club et profitez des équipements de pointe de la salle de fitness qui s'agrandit cette année. Le nouveau studio d'entraînement, le Pilates Reformer et le parcours de récupération via l'espace de « Contrast Therapy » sont autant d'opportunités d'allier sport et santé à vos activités de l'été.





NOUVEAUTES DE L'ETE

STUDIO FITNESS

Le Spa Nescens de La Réserve Ramatuelle s'agrandit avec la création d'un studio fitness destiné aux membres du Club ainsi qu'aux hôtes de la Maison.

Lumineux et ouvert sur la piscine extérieure, les coachs y proposent des cours de Pilates Reformer et des entraînements sur-mesure.

CONTRAST THERAPY

Conçu pour les sportifs et les personnes en quête de récupération holistique, le concept de « Contrast Therapy » est un rituel associant séance de sauna infrarouge et bain glacé et permet de provoquer un léger choc thermique aux multiples bienfaits.

Réalisé après une séance de sport pour éliminer les tensions, en complément d'un soin ou en début de journée pour évacuer le stress et décupler son énergie vitale, ce nouveau parcours stimule également les défenses immunitaires et renforce le bien-être mental.

WOMEN WELLNESS DAYS

Dates : Du 11 au 21 mai – du 1^{er} au 12 octobre

Offrez-vous une parenthèse précieuse dédiée à votre bien-être grâce à ces séjours conçus par La Réserve Ramatuelle et le Spa Nescens pour les femmes en quête d'harmonie, d'énergie et d'équilibre.

Un programme sur-mesure sublimé par 3 experts du bien-être : Joëlle Bildstein, spécialiste de la respiration hypopressive, Gilles Rio, thérapeute du mouvement et Nadine Stark Chognon, professeur de Pilates et Yoga et créatrice de massages centrés sur l'équilibre des énergies et la souplesse.

En complément des soins et des ateliers menés par nos experts, vous bénéficierez de l'excellence du Spa Nescens grâce à des soins haute-performance, des randonnées face à la mer ressourçantes et des activités dédiées à l'optimisation du sommeil.

Une cuisine saine et gourmande vous apportera tonus et vitalité et sublimera votre séjour dans ce cadre magique et apaisant, propice à la reconnexion avec soi-même.

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 cœur de chaque protocole.

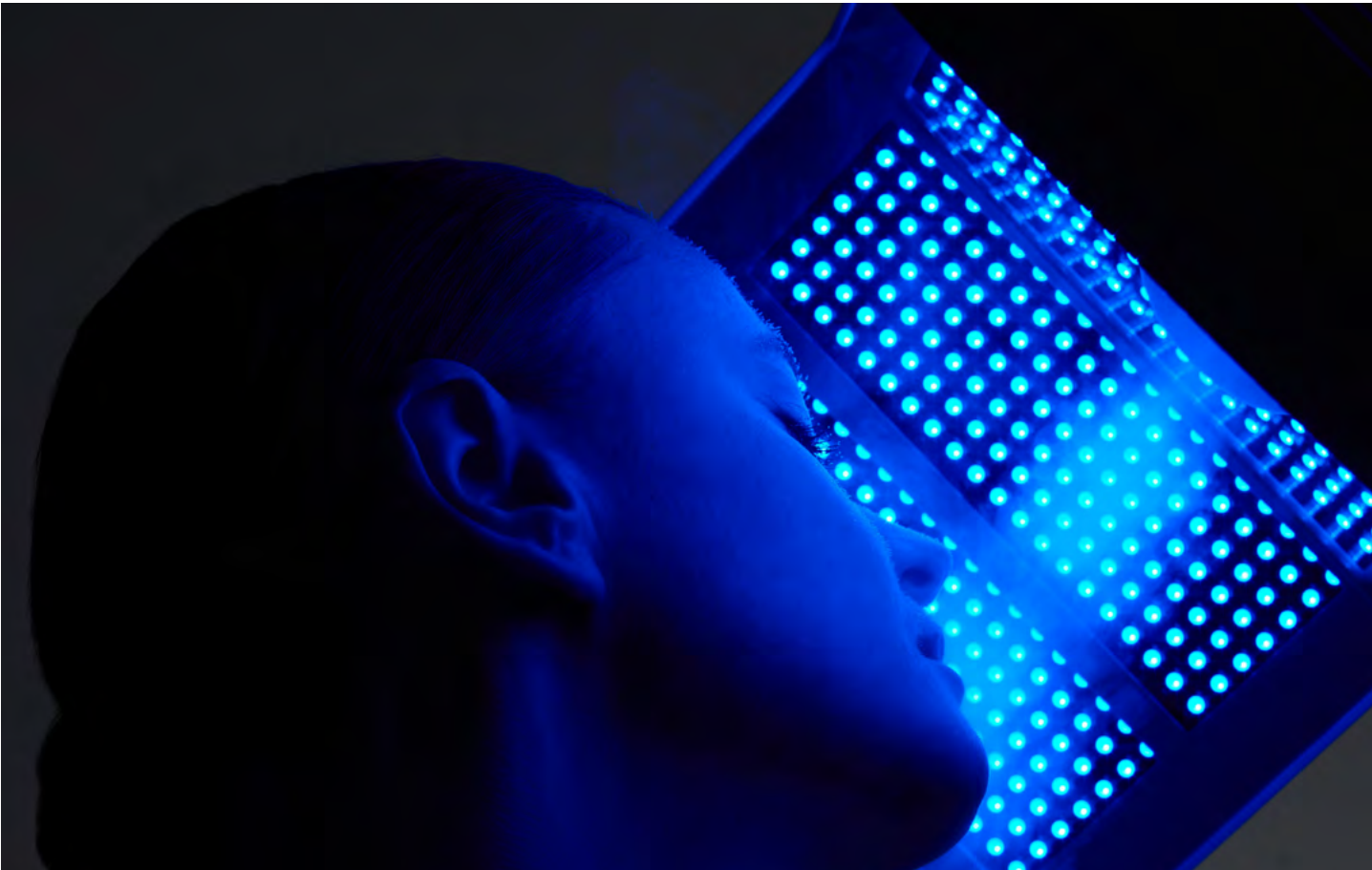
UNE TECHNIQUE DE MODELAGE CIBLÉE EXCLUSIVE

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 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.





SOINS VISAGE 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. Ces soins sont des soins visage pointus avec une technologie innovante.

SOIN VISAGE 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 : 290 €

SOIN VISAGE 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 : 290 €

SOIN VISAGE 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’ovale du visage redessiné. L’action des produits Nescens utilisés lors de chaque étape du soin est décuplée et optimise la régénération cellulaire et la production de collagène.

90 min : 390 €

SOIN VISAGE 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, décuple les effets des produits Nescens et sublime la peau qui profite en même temps des manœuvres 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 : 490 €

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 : 330 €

RITUEL VISAGE BETTER-AGING

Rituel Visage rythmé par cinq étapes clés alliant nettoyage de peau, préparation musculaire, manœuvres drainantes, Lifting 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.

50 min : 250 €

80 min : 320 €

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 régénérant 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 : 310 €

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 minutes, le massage visage se prolonge et la pause du masque s'accompagne d'un massage des pieds et des mains.

50 min : 240 €

80 min : 310 €

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 : 240 €



RITUELS EXPERTS VISAGE

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



CONCENTRES D'EFFICACITE VISAGE

Les Concentrés d'Efficacité sont des protocoles courts 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 : 120 €

ÉLIXIR 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 : 120 €

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 : 120 €

SOIN RÉNOVATEUR CONTOUR DES YEUX

Rituel dédié à sublimer la beauté du regard grâce à un massage aux manœuvres lissantes, drainantes 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 : 120 €

ENDERMOLOGIE® VISAGE

Issue de la mechanobiologie, elle est la seule technique au monde à stimuler 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 €)

MASSAGES NESSENS

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

MASSAGE MUSCULAIRE ET RÉPARATEUR

Élaboré par les experts de la Clinique Nescens, le massage Musculaire et Réparateur est la parenthèse idéale à s'offrir pour récupérer après une session de sport, soulager les tensions générées par une mauvaise posture ou s'offrir un moment de détente mémorable. 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 : 260 €

90 min : 320 €

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 : 230 €

80 min : 300 €

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 : 230 €

80 min : 300 €





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 : 120 €

MASSAGE THAÏ

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 : 260 €

90 min : 320 €

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 : 230 €

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 : 230 €

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 €

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 €

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 €

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. 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. 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 €

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 €

Le forfait de 10 séances : 1 500 €



CONTRAST THERAPY

Sauna infrarouge – Bain glacé

Conçu pour les sportifs et les personnes en quête de récupération holistique, le concept de « Contrast Therapy » est un rituel associant séance de sauna infrarouge et bain glacé et permet de provoquer un léger choc thermique aux multiples bienfaits. Réalisé après une séance de sport pour éliminer les tensions, en complément d'un soin ou en début de journée pour évacuer le stress et décupler son énergie vitale, ce nouveau parcours stimule également les défenses immunitaires et renforce le bien-être mental.

Séance de 30 minutes : 120 €

Forfait 3 séances : 330 € (110€ la séance)

Forfait 5 séances : 525 € (105€ la séance)



JOURNEES DE REVE ET PARCOURS CIBLES

Les Journées de Rêve et les Parcours Ciblés Nescens sont l’opportunité unique de profiter de soins alliant lâcher-prise et haute-performance sublimés par un accès privilégié aux espaces bien-être du Spa Nescens et parfois par un déjeuner au Pool Restaurant.

LA JOURNÉE DE RÊVE RESSOURÇANTE

- Balnéothérapie personnalisée (20 min)
- Gommage personnalisé du corps (20 min)
- Massage corps Better-Aging (50 min)
- Déjeuner au Pool Restaurant

La Journée de Rêve Ressourçante : 495 €

LA JOURNÉE DE RÊVE ULTIME

- Réflexologie plantaire (30 min)
- Massage Signature au choix (50 min)
- Soin Visage au choix (50 min)
- Soin Rénovateur contour des yeux (30 min)
- Déjeuner au Pool Restaurant

La Journée de Rêve Ultime : 650 €

LA JOURNÉE MÉTAMORPHOSE NESSENS

- Contrast Therapy (30 min)
- Massage Musculaire et Réparateur Nescens (60 min)
- Soin Oxylight Métamorphose Ultime (90 min)
- Déjeuner au Pool Restaurant

La Journée Métamorphose Nescens : 670 €

CONCEPT VITALITÉ ET RÉGÉNÉRATION

- Coaching personnalisé (50 min)
- Contrast Therapy (30 min)
- Massage Musculaire et Réparateur (60 min)

2h20 : 420 €

CONCEPT SILHOUETTE/FERMETÉ

- Enveloppement aux algues (20 min)
- Endermologie Corps (50 min)
- Endermologie Visage (30 min)
- Shot d’acide hyaluronique (30 min)

2h10 : 430 €

RITUEL BETTER-AGING

- Balnéothérapie aux huiles essentielles (20 min)
- Massage Better-Aging (50 min)
- Rituel Visage Better-Aging (50 min)

2h10 : 490 €

SEJOURS NESSENS BETTER-AGING

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

Les déjeuners et dîners sont servis au Pool Restaurant 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 disponibles de Mai à Octobre, hors juillet et août. Ils sont également réalisables hors hébergement.



SÉJOUR WOMEN’S BETTER-AGING
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.



- JOURNÉE TYPE**
- 08h00 : Séance de Yoga (50 min)
 - 09h00 : Petit-déjeuner bien-être
 - 10h00 : Séance de Coaching personnalisé (50 min)
 - 12h00 : Déjeuner bien-être
 - 15h00 : Enveloppement aux algues (20 min)
 - 15h30 : Chi Nei Tsang (50 min)
 - 16h00 : Soin Visage Reset Oxylight (60 min)



- EXPERTISE ET CONSULTATION**
- Bilan complet
 - Consultation longévité exclusive avec le médecin de la Clinique Nescens (à distance)
 - Séance d’ostéopathie (50 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 Pool Restaurant)
 - *pour les séjours incluant l’hébergement*

3 JOURS



- ACTIVITÉS PHYSIQUES**
- 1 Session de Yoga (50 min)
 - 3 Sessions de Pilates, Éveil musculaire, Coaching (50 min)
 - 1 Marche d’oxygénation (2h)



- PARCOURS WELLNESS ET SKINCARE**
- 2 Massages Signature Nescens (50/80 min)
 - 1 Chi Nei Tsang (60 min)
 - 1 Soin Visage Métamorphose Ultime Oxylight (60/90 min)
 - 2 Soins d’Hydrothérapie (20 min)
 - 1 Rituel Visage Better-Aging (50 min)
 - 2 Contrast Therapy (30 min)

2 900 €
(hors hébergement) (1 pax)

5 JOURS



- ACTIVITÉS PHYSIQUES**
- 2 Sessions de Yoga (50 min)
 - 2 Sessions de Pilates, Éveil musculaire, Coaching (50 min)
 - 3 Marches d’oxygénation (2h)



- PARCOURS WELLNESS ET SKINCARE**
- 3 Massages Signature Nescens (50/80 min)
 - 1 Chi Nei Tsang (60 min)
 - 1 Soin Visage Métamorphose Ultime Oxylight (60/90 min)
 - 1 Rituel de Rajeunissement Cellulaire (80 min)
 - 2 Soins d’Hydrothérapie (20 min)
 - 1 Rituel Visage Better-Aging (50 min)
 - 5 Contrast Therapy (30 min)

4 500 €
(hors hébergement) (1 pax)



EXPERTISE ET CONSULTATION

Séance d'ostéopathie (50 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 Pool Restaurant)
**pour les séjours incluant l'hébergement*

3 JOURS



ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 1 Éveil musculaire (50 min)
- 1 Cardio training (50 min)
- 1 Séance de TRX (50 min)
- 3 Marches Nordique avec notre coach dans l'arrière-pays ou sur le sentier du littoral (2h)



PARCOURS WELLNESS ET SKINCARE

- 1 Massage Musculaire et Réparateur Nescens (60/90 min)
- 2 Massages Better-Aging Nescens (50/80 min)
- 1 Rituel Visage Better-Aging (50 min)
- 3 Contrast Therapy (30 min)

2 400 €

(hors hébergement) (1 pax)

5 JOURS



ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 1 Éveil musculaire (50 min)
- 1 Cardio training (50 min)
- 1 Séance de TRX (50 min)
- 5 Marches Nordique avec notre coach dans l'arrière-pays ou sur le sentier du littoral (2h)



PARCOURS WELLNESS ET SKINCARE

- 3 Massages Musculaire et Réparateur Nescens (60/90 min)
- 2 Massages Better-Aging Nescens (50/80 min)
- 1 Rituel Visage Better-Aging (50 min)
- 4 Contrast Therapy (30 min)
- 1 Séance de pressothérapie /cryothérapie (30 min)

3 600 €

(hors hébergement) (1 pax)

SÉJOUR PERFORMANCE PHYSIQUE

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 des 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.



JOURNÉE TYPE

- 08h00 : Éveil musculaire (50 min)
- 09h00 : Petit-déjeuner bien-être
- 10h00 : Marche Nordique (3h)
- 13h00 : Séance de Contrast Therapy (30 min)
- 13h30 : Déjeuner bien-être
- 15h00 : Gommage du corps (20 min)
- 15h30 : Massage Musculaire et Réparateur (90 min)

MENTAL WELLNESS ESCAPE

Apaisement - Lâcher prise - Liberté

Le Spa Nescens de La Réserve 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.



JOURNÉE TYPE

- 08h00 : Séance de Yoga (50 min)
- 09h00 : Petit-déjeuner bien-être
- 10h30 : Séance de Stretching ou Pilates (50 min)
- 12h00 : Déjeuner bien-être
- 14h30 : Balnéothérapie aux huiles essentielles (20 min)
- 15h00 : Massage déstressant (80 min)
- 16h30 : Rituel Visage Better-Aging (50 min)



EXPERTISE ET CONSULTATION
Séance d’ostéopathie (50 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 Pool Restaurant)
**pour les séjours incluant l’hébergement*

3 JOURS



ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 3 Sessions de Yoga (50 min)
- 1 Session de Pilates (50 min)
- 1 Séance de Stretching (50 min)
- 1 Marche d’oxygénation (2h)



PARCOURS WELLNESS ET SKINCARE

- 1 Massage déstressant Nescens (50/80 min)
- 1 Massage Better-Aging Nescens (50/80 min)
 - 1 Chi Nei Tsang (60 min)
- 1 Soins Visage hydratant Nescens (50 min)
 - 1 Soins d’hydrothérapie (30 min)
 - 2 Contrast Therapy (30 min)

2 300 €
(hors hébergement) (1 pax)

5 JOURS



ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 3 Sessions de Yoga (50 min)
- 1 Session de Pilates (50 min)
- 2 Séances de Stretching (50 min)
- 2 Marches d’oxygénation (2h)



PARCOURS WELLNESS ET SKINCARE

- 2 Massages déstressant Nescens (50/80 min)
- 2 Massages Better-Aging Nescens (50/80 min)
 - 1 Chi Nei Tsang (60 min)
- 1 Rituel Visage Better-Aging (50 min)
 - 1 Soins Re-Nescens (80 min)
 - 2 Soins d’hydrothérapie (30 min)
 - 2 Contrast Therapy (30 min)

3 500 €
(hors hébergement) (1 pax)

LE CLUB

Devenez membre du Club et profitez des équipements de pointe de de la salle de sport qui s'agrandit cette année. Le nouveau studio fitness, le Pilates Reformer et le parcours de récupération via l'espace de « Contrast Therapy » sont autant d'opportunités d'allier sport et santé à vos activités de l'été.



MEMBERSHIP

MOIS
4 500 €

LES ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

Accès aux installations :

- Salle de fitness
- Hammam
- Piscine intérieure (15 mètres)
- Piscine extérieure (30 mètres)

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 1 Coaching de 50 min

LES EXPÉRIENCES BIEN-ÊTRE

- 1 Soin de Contrast Therapy (30 min)
- 1 Massage Signature Nescens (50 min)

AVANTAGES

- Service de conciergerie et navette centre Saint-Tropez / Plage Pampelonne – La Réserve de 10h30 à 22h00
- Service de blanchisserie (pour les effets de sport)
- Priorité sur les réservations aux restaurants de l'hôtel
- Accompagnement par le sommelier pour concevoir sa cave de l'été et tarifs préférentiels sur les vins
- 10 % de remise sur les soins et la boutique
- 1 invitation pour faire découvrir La Réserve à vos amis





SPORT ET FITNESS

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 FITNESS

Le Spa Nescens de La Réserve Ramatuelle s'agrandit avec la création d'un studio fitness destiné aux membres du Club ainsi qu'aux hôtes de la Maison. Lumineux et ouvert sur la piscine extérieure, les coachs y proposent des cours de Pilates Reformer et des entraînements sur-mesure.

COACHING PRIVÉ	Solo	Duo
En salle (50 min)	170 €	230 €
Coaching 50 min + Séance de Contrast Therapy	250 €	
Footing, Jogging (50 min)	170 €	230 €
Aquagym, Aqua Biking (50 min)	170 €	230 €
Séance de Yoga (50 min)	170 €	230 €
Leçon de natation - sur demande (50 min)	170 €	
Marche Nordique (2h)	250 €	
Randonnée (3h)	350 €	
Randonnée (4h)	450 €	

FORFAITS FITNESS ET YOGA

5 séances de 50 min au choix	800 €
10 séances de 50 min au choix	1 500 €

STUDIO PRIVÉ PILATES REFORMER

La séance de 50 min	190 €
5 séances de 50 min	900 €
10 séances de 50 min	1 700 €

Possibilité d'abonnement sur demande.

STUDIO BEAUTE

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)
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 €**





ERIC CANINO, CHEF DOUBLEMENT ETOILE

Passionné de produits d'excellence et virtuose de la légèreté. Notamment formé par Michel Guérard, chef étoilé d'Eugénie-Les-Bains, 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 cœur 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 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

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

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



INFORMATIONS GENERALES

ACCÈS AU SPA NESSENS

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 de 9h à 20h. 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*

SOINS

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 150 euros si elle n'a pas réservé de soins.

ACCÈS ENFANTS

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

RÉSERVATION

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

SANTÉ ET GROSSESSE

Lors de votre réservation, nous vous invitons à nous informer de votre état de santé ou d'éventuelles allergies, afin de vous proposer les soins les mieux adaptés à vos besoins. À votre arrivée au Spa Nescens, un questionnaire de santé vous sera remis. Veuillez noter que la chaleur du hammam est déconseillée aux personnes souffrant de problèmes de circulation, d'hypertension ou de difficultés respiratoires. Les soins pour les femmes enceintes sont disponibles à partir du deuxième trimestre de grossesse. Nous vous encourageons à informer nos réceptionnistes de votre grossesse afin qu'elles puissent vous orienter vers les soins les plus adaptés.

POLITIQUE D'ANNULATION

Si vous souhaitez annuler ou modifier votre rendez-vous, merci de nous en informer au moins 24 heures avant l'heure prévue, afin d'éviter la facturation intégrale du soin.

SOIN EN CHAMBRE

Un supplément de 20% sur les soins réalisés en chambre et 30% sur les soins réalisés en Villa sera appliqué.

CODE VESTIMENTAIRE

Des peignoirs, chaussons et sous-vêtements jetables sont à votre disposition au Spa Nescens. Des chaussures de sport sont obligatoires dans la salle de fitness. Les tongs et chaussons ne sont pas autorisés.

TÉLÉPHONES PORTABLES

Pour le bien-être et la tranquillité de tous, nous vous prions d'éteindre vos téléphones portables et autres appareils électroniques dès votre entrée dans l'espace Spa Nescens.

VESTIAIRES

Le Spa Nescens met à la disposition des clients un casier ainsi que le linge pendant leur présence. 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 à votre disposition.

PERTE OU DÉTÉRIORATION D'EFFETS PERSONNELS

Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou de détérioration d'effets personnels. Nous vous recommandons de déposer vos objets de valeur dans le coffre-fort de votre chambre si vous séjournez à l'hôtel, ou dans votre casier au Spa Nescens, sécurisé par un code.

BOUTIQUE DU SPA NESSENS

Les produits Nescens sont disponibles exclusivement dans notre boutique et sur notre site en ligne <https://shop.lareserve.com/>. Issus de la recherche scientifique, ces produits sont reconnus pour leur grande efficacité, grâce à des actifs anti-âge, hydratants et resurfaçants. Nos expertes Nescens sont à votre disposition pour toute information personnalisée. Vous trouverez également en boutique nos bougies Signature La Réserve et parfums d'intérieur.

COFFRETS CADEAUX

Des coffrets cadeaux sont disponibles à l'achat à la réception du Spa et sur notre site lareserve-ramatuelle.com. Tous les soins, y compris nos forfaits, peuvent être offerts sous forme de bons cadeaux. Ils sont valables un an à compter de la date d'achat, sont nominatifs et ne sont ni échangeables ni remboursables.

la réserve
HOTEL, SPA AND VILLAS
RAMATUELLE



LA RÉSERVE RAMATUELLE HOTEL, SPA AND VILLAS
736 Chemin des Crêtes · 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 2025 · Document non contractuel · Photos : T. Claeren - G. Gardette - D.R.