

# MENU SPA

**NESCENS**  
SWITZERLAND

LA RÉSERVE RAMATUELLE HOTEL, SPA AND VILLAS

# 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.



# EXPERTISE SKINCARE NESCENS

Issue de la recherche avancée des laboratoires de la Clinique Nescens à Gémolier, 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.



# 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.

## **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 NESCEMS**

Soin dynamisant et reconstituant qui restaure l'élasticité et la fermeté de la peau, régénère intensément les structures cutanées du visage, du cou et du décolleté. Le double nettoyage associé au complexe Keratolytique exerce un effet rénovateur puissant sur les tissus qui peuvent alors profiter des actifs relipidants et raffermissants des produits Nescens. Le massage liftant et remodelant, cœur de ce rituel, offre à la peau une nouvelle jeunesse.

**80 min : 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.

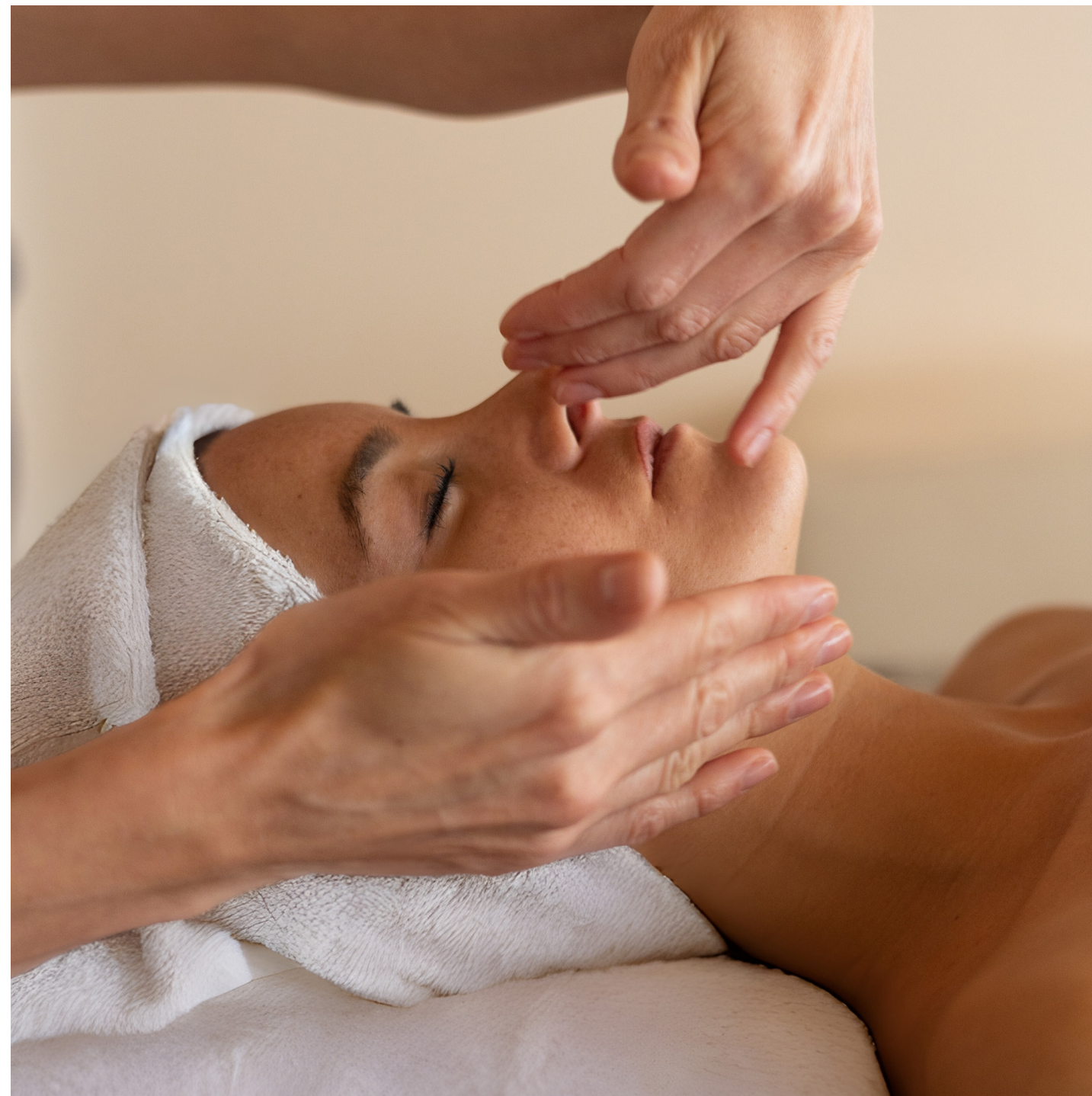
**50 min : 240 €**

**80 min : 310 €**

## **SOIN NESCEMS 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 €**





# 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 découpler 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 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 €**

## **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 : 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

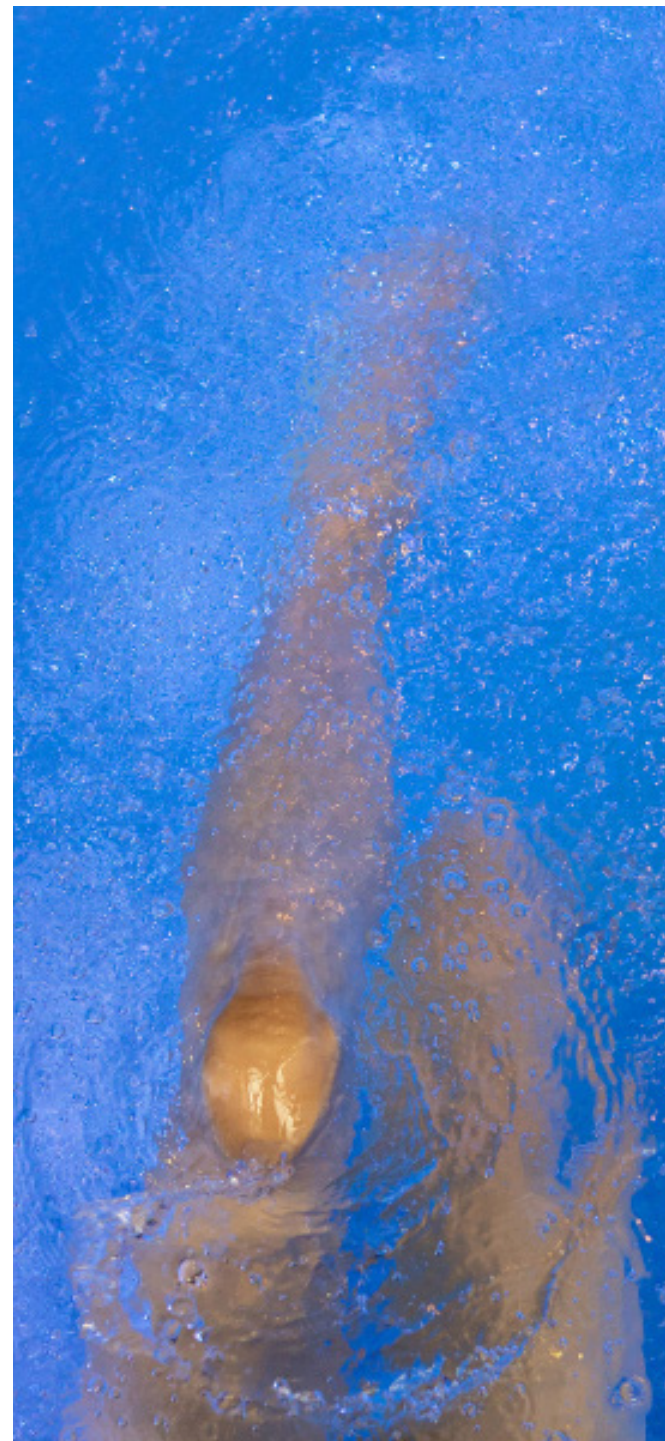
Un large choix de différents gommages sucrés et salés pour un effet douceur et vitalisant. Dans le cadre du soin de 50 minutes, l'application d'une huile nourrissante de votre choix complète le gommage.

**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 €**



## 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)**



## 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 €

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.