



SOMMAIRE / CONTENTS

Les Programmes Nescens better-aging	6
Nescens better-aging programs	9
Nescens Bootcampeur Experience	9
Boot Camp Nescens / Nescens Boot Camp	10
Mind and Body Nescens Retreat	12
Le Corps / Body	
Les soins Signature / Signature treatments	15
L'ostéopathie / Osteopathy	17
Les soins cosméceutiques corps Nescens	18
Nescens cosmeceutical body treatments	
Le soin corps La Mer / La Mer body treatment	19
Balnéothérapie - Gommage - Enveloppement	21
Balneotherapy - Body scrub - Body wrap	
Le Visage / Face	
Les soins cosméceutiques visage Nescens	23
Nescens cosmeceutical facials	
Les soins visage La Mer / La Mer facials	29
La carte Hommes / Men's menu	32
La carte Teenagers / Menu for teenagers	34
Les rituels de beauté / Beauty rituals	37
Les journées de rêve / Dream Days	39
Les soins esthétiques / Beauty treatments	40
La remise en forme / Fitness	42
Le restaurant La Voile / La Voile restaurant	49
Informations générales / General information	50



L'environnement exceptionnel du Spa 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 irréelle 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 de La Réserve Ramatuelle vous invite à découvrir une sélection de soins et de programmes issus des dernières avancées dans le domaine de la santé, de la forme et de l'esthétique.

Tous les soins et programmes sont personnalisés et prodigués par une équipe pluridisciplinaire de thérapeutes.

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

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

Whether you wish to simply let yourself go and experience deep relaxation, recapture a slender, toned figure, or recover your natural dynamism, La Réserve Ramatuelle Spa 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.



LES PROGRAMMES NESCENS BETTER-AGING

Préservez son capital jeunesse : une science, un art de vivre

L'expertise unique et le savoir-faire éprouvé de La Réserve en matière de better-aging résident en une subtile alliance entre un art de vivre privilégiant le plaisir et les dernières avancées scientifiques dans le domaine de l'anti-âge. C'est pourquoi le Spa de La Réserve Ramatuelle s'appuie sur l'expertise médicale de la marque Nescens et du Centre de Prévention du Vieillissement de la Clinique de Genolier (Suisse).

Au Spa de La Réserve Ramatuelle, l'équipe pluridisciplinaire vous propose différents programmes better-aging. Quel que soit votre objectif, lâcher prise, tonicité, bien-être... Ces programmes privilégient une approche globale qui allie soins du spa, activité physique et repas diététiques adaptés. De 3 à 6 jours pour une efficacité optimale, vous bénéficiez d'une prise en charge complètement personnalisée et apprenez avec plaisir à gérer votre stress, votre tonicité... étapes essentielles pour préserver votre capital jeunesse.

Les déjeuners et dîners sont servis au restaurant 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.

NESCENS BETTER-AGING PROGRAMS

Preserving youthfulness: both science and art

The unique expertise and the tried and tested know-how of La Réserve in the field of better-aging lie in subtly combining an art of living focused on pleasure with the latest scientific breakthroughs in the field of anti-aging. That is why La Réserve Ramatuelle Spa has decided to base its programs on the medical expertise of the Nescens brand and the Center for the Prevention of Aging at the Clinique de Genolier (Switzerland).

At La Réserve Ramatuelle Spa, the multi-disciplinary team offers you different better-aging programs. Whatever your goal, be it unwinding, vitality or well-being, these programs offer a global approach combining spa treatments, exercise and tailored, balanced meals. During three to six days for optimal effectiveness, you benefit from a fully personalized program and learn to manage your stress, your vitality in an enjoyable manner... These are essential stages in preserving your youthfulness.

Lunches and dinners are served at La Voile restaurant, where the Michelin two-star 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 life to the full. Note that most of the fruit and vegetables come directly from the culinary garden at La Réserve Ramatuelle.



NOUVEAU - NEW

NESCENS BOOTCAMPER EXPERIENCE
6 JOURS / 7 NUITS

Envie d'une remise en forme complète en bénéficiant de l'émulation d'un groupe ?

Pour lâcher prise et vous remettre en forme, un nouveau Boot Camp en groupe de 5 personnes maximum. S'appuyant sur l'expertise médicale Nescens, votre prise en charge est globale et personnalisée. Chacune de vos journées bénéficie de la synergie entre activité physique en groupe, soins et nutrition.

Un bilan pour évaluer votre aptitude physique et votre capital ostéoarticulaire ainsi qu'un bilan nutritionnel sont réalisés par notre médecin conseil en début de séjour afin de déterminer un programme personnalisé adapté à votre objectif.

- Eveil musculaire en groupe
- Petit déjeuner adapté à l'effort à venir
- Marche de 2 heures en groupe avec un coach sportif dans l'arrière-pays et sur le sentier du littoral. Plusieurs parcours de 10 à 20 kilomètres avec des niveaux de difficulté variable.
- Une séance de cryothérapie pour faciliter la récupération musculaire (1 jour sur 2).
- Déjeuner diététique personnalisé au restaurant La Voile
- Pause détente à l'ombre d'un parasol au bord de la piscine ou sur la terrasse de votre chambre
- Programme de soins personnalisés au spa : balnéothérapie, gommage, enveloppement, massage corps better-aging...
- Dîner diététique personnalisé au restaurant La Voile

Les dates 2020

· du 14 au 21 septembre · du 5 au 12 octobre

Prix en pension complète hors boissons avec hébergement, à partir de	6 jours / 7 nuits
Pour 1 personne en chambre single	7 800 €
Pour 2 personnes en chambre double	11 100 €

NESCENS BOOTCAMPER EXPERIENCE
6 DAYS / 7 NIGHTS

Want to get back in shape completely while benefiting from healthy emulation within a group?

For a chance to let go and get back in shape, we offer new Boot Camp in a maximum group of five. Based on Nescens medical expertise, you are cared for through a holistic and personalized approach. Your daily schedule features effective synergies between exercise, treatments and nutrition.

An evaluation to assess your physical fitness and bone&joint health, along with a nutritional assessment, are carried out by our medical adviser at the beginning of the stay in order to map out a personalized program suited to your objective.

- Group muscular awakening session
- Balanced breakfast tailored to the subsequent effort
- Two-hour group walk with a sports coach in the hinterland or the coastal path. Several 10 to 20-kilometer options with varying degrees of difficulty
- Cryotherapy session to facilitate muscular recovery (on alternate day)
- Personalized dietetic lunch at La Voile restaurant
- Relaxing break under a sunshade by the pool or on the terrace of your room
- Spa treatment program: balneotherapy, wrap, scrub, better-aging body massage, etc.
- Personalized dietetic dinner at La Voile restaurant

2020 Dates

· from September 14th to 21st · from October 5th to 12th

Price for full board excluding beverages and including accommodation - From	6 days / 7 nights
For one person in a single room	7 800 €
For two people in a double room	11 100 €

BOOT CAMP NESSENS 3 OU 6 JOURS**Envie de réveiller votre forme ?**

Dans un paysage d'une exceptionnelle beauté, entre mer et montagne, le Boot Camp Nescens vous propose une prise en charge globale avec un programme alliant la marche sportive (de type « Nordic Walking »), aux soins du spa et aux bienfaits d'une cuisine méditerranéenne légère.

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

- Un éveil musculaire personnalisé
- Un petit déjeuner adapté à l'effort à venir
- Une marche de 3 heures avec un accompagnateur dans l'arrière-pays ou sur les sentiers du littoral dans un environnement naturel exceptionnel. Plusieurs parcours ont été balisés au préalable par nos équipes allant de 10 à 20 kilomètres avec des niveaux de difficulté variable. Bains de mer possible.
- Une séance de cryothérapie pour faciliter la récupération musculaire (1 jour sur 2).
- Un déjeuner diététique personnalisé au restaurant La Voile
- Une pause détente à l'ombre d'un parasol au bord de la piscine ou sur la terrasse de votre chambre
- Un programme de soins au spa : balnéothérapie, enveloppement, massage corps better-aging.
- Un dîner diététique personnalisé au restaurant La Voile

Prix en pension complète hors boissons avec hébergement, à partir de	3 jours / 4 nuits	6 jours / 7 nuits
Pour 1 personne en chambre single	4 900 €	8 800 €
Pour 2 personnes en chambre double	7 000 €	12 700 €

De avril à octobre, hors juillet et août - Dates sur demande
Possibilité de prolonger la durée du Boot Camp Nescens - Prix sur demande

NESCENS 3 OR 6-DAY BOOT CAMP**Want to boost your fitness?**

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

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

- A personalized muscular awakening session
- A balanced breakfast tailored to the subsequent effort
- A guided three-hour walk in the hinterland or on coastal paths in an exceptional natural environment. Several paths have been signposted by our teams, ranging from ten to 20 kilometers and with varying degrees of difficulty. Sea bathing possible if desired.
- Cryotherapy session to facilitate muscular recovery (on alternate day)
- A personalized dietetic lunch at La Voile restaurant
- A relaxing break under a sunshade by the pool or on the terrace of your room
- A spa treatment program: balneotherapy, wrap, better-aging body massage.
- A personalized dietetic dinner at La Voile restaurant

Price for full board excluding beverages and including accommodation - From	3 days / 4 nights	6 days / 7 nights
For one person in a single room	4 900 €	8 800 €
For two people in a double room	7 000 €	12 700 €

From April to October, excluding July and August - Dates on request.
Nescens Boot Camps can be extended for longer periods - Prices on request.



MIND AND BODY NESCENS RETREAT
3 OU 6 JOURS

Envie de se déconnecter pour se retrouver ?

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

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

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

Prix en pension complète hors boissons avec hébergement, à partir de	3 jours / 4 nuits	6 jours / 7 nuits
Pour 1 personne en chambre single	4 900 €	8 800 €
Pour 2 personnes en chambre double	7 000 €	12 700 €

MIND AND BODY NESCENS RETREAT
3 OR 6 DAYS

Want to unplug, unwind and reconnect?

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

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

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



Price for full board excluding beverages and including accommodation - From	3 days / 4 nights	6 days / 7 nights
For one person in a single room	4 900 €	8 800 €
For two people in a double room	7 000 €	12 700 €



LES SOINS SIGNATURE

Conçus, testés et mis en application par notre équipe de spécialistes pluridisciplinaires, nos soins Signature s'inscrivent dans une philosophie préventive, dédiée à l'optimisation de la qualité de vie future de chacun. Pour vivre mieux, plus longtemps...

Massage corps better-aging

Ce massage détoxinant, drainant et stimulant cible les trajets musculaires et énergétiques en se concentrant essentiellement sur les zones les plus sensibles de chacun, tout en s'inscrivant dans une philosophie préventive sur le long terme. Il procure une détente profonde et durable. Associé à l'utilisation d'un appareil de lympho-drainage, pour le soin de 80 minutes, ce soin permet de libérer le corps de ses blocages ou tensions tout en activant la régénération cellulaire, en stimulant l'oxygénéation de la peau et la tonification des muscles.

50 min	195 €
80 min	255 €

Massage détressant

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	195 €
80 min	255 €

NOUVEAU

Massage sportif

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

60 min	215 €
90 min	280 €

SIGNATURE TREATMENTS

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

Better-aging body massage

This detoxifying, stimulating and draining massage targets all muscle and energy routes, concentrating mainly on your most sensitive areas as part of a long-term preventive approach. This results in long-lasting relaxation.

Combined with the use of a lymph drainage device for the 80-minute treatment, this massage releases blockages and eases tension, while activating cell regeneration and stimulating skin oxygenation as well as muscle tone.

50 min	195 €
80 min	255 €

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	195 €
80 min	255 €

NEW

Sports massage

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

60 min	215 €
90 min	280 €



OSTÉOPATHIE

Notre ostéopathe diplômé en ostéopathie et kinésithérapie bénéficie de nombreuses années d'expérience en milieu hospitalier et en cabinet libéral.

Une approche globale du corps, une parfaite connaissance des mobilités articulaires, musculaires, viscérales et crâniennes, une compréhension fine des habitudes posturales, une grande écoute, un savoir-faire qui privilégie les techniques douces sont autant de garanties pour que votre séance d'ostéopathie réponde à vos besoins. Chaque séance débute par un bilan approfondi afin de définir puis de corriger les déséquilibres des différentes structures de l'organisme. Votre corps retrouve souplesse, mobilité, amplitude, harmonie. Les douleurs sont évitées, s'atténuent ou disparaissent.

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

Consultations

Bilan ostéopathique	195 €
Séance d'ostéopathie	195 €

NOUVEAU

CRYOTHÉRAPIE ET PRESSOTHERAPIE

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 €

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	195 €
--------	-------

OSTEOPATHY

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

A holistic approach to the body, perfect knowledge of joint, muscle, visceral and cranial mobility, a fine understanding of postural habits, the ability to listen, along with considerable expertise focusing on soft, gentle techniques, provide a set of guarantees that your osteopathy session will fulfill your needs. Every session starts with an in-depth analysis in order to define and correct any imbalances in the body's various structures. Your body will recover its suppleness, mobility, range and harmony. Aches and pains are avoided, decrease or disappear.

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

Consultations

Osteopathic assessment	195 €
Osteopathy session	195 €

NEW

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 €

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	195 €
--------	-------

LE SOIN COSMÉCUTIQUE CORPS NESSENS

PRÉVENTION

Lisser, préserver la texture et l'éclat de la peau, affiner son grain.

Soin prévention anti-âge corps - Resurfaçant

Ce soin relance le cycle cellulaire, améliorant les propriétés mécaniques des tissus (élasticité, fermeté, tonicité, etc.).

50 min 195 €

NESCENS BODY CARE COSMECEUTICAL TREATMENT

PREVENTIVE CARE TREATMENT

Smoothes and preserves the skin's texture and radiance, while refining its texture.

Anti-aging preventive body care treatment - Resurfacing

Revives cellular cycles, improves the mechanical properties of skin tissue (elasticity, firmness, tone, etc.).

50 min 195 €

LE SOIN DE BEAUTÉ CORPS LA MER

Le Spa de La Réserve Ramatuelle propose des soins d'excellence utilisant les pouvoirs hautement régénérants de La Mer.

Le soin corps La Mer

Enveloppez-vous des pouvoirs régénérants de La Mer au cours d'une expérience sensorielle luxueuse. Ce soin signature associe différentes techniques d'acupression et de massage suédois. Il aide à l'amélioration de la circulation, ré-énergise et procure un sentiment de bien-être total.

50 min	195 €
80 min	255 €

Vous souhaitez compléter ce soin corps par un masque visage ? Le Masque Hydratant Pré-Soin est infusé des pouvoirs du Miracle Broth™ et du Youth Energy Ferment qui aident la peau à retrouver toute sa vitalité. Teint terne et marques de fatigue disparaissent pour laisser place à un teint éclatant.

La pose du masque	35 €
-------------------	------

LA MER BODY BEAUTY TREATMENT

La Réserve Ramatuelle Spa offers La Mer's outstanding range of highly regenerative face and body treatments.

La Mer body treatment

Envelop yourself in the regenerative powers of La Mer during a luxurious sensorial experience. A signature blend of acupressure and Swedish massage helps enhance circulation, boost energy and promote a sense of total well-being.

50 min	195 €
80 min	255 €

Would you like to complement this body treatment by a facial mask? The Pre-Treatment Moisturizing Mask is infused with the properties of Miracle Broth™ and Youth Energy Ferment which helps the skin regain its vitality. Dull skin and traces of fatigue vanish, replaced by a glowing complexion.

Facial mask application	35 €
-------------------------	------



A L'ÉTAT PUR

Balnéothérapie

L'eau, l'air, les lumières et la variation des jets ont un effet drainant efficace sur le système lymphatique et favorise le passage des actifs marins. Nos bains sont enrichis en eau de source marine et en huiles essentielles adaptées aux besoins spécifiques (minceur, vitalité, anti-cristalloïdes).

20 min 90 €

Gommage

Au choix, un gommage sucré ou salé pour un effet douceur et vitalisant. Dans le cadre du soin de 50 minutes, un massage à l'huile nourrissante de votre choix complète le gommage.

20 min 90 €

50 min 195 €

Enveloppement

L'alternance d'enveloppement de boue et d'algues riches en vitamines, oligoéléments, sels minéraux et antioxydants aide à l'élimination des toxines et à une reminéralisation de l'organisme. Ces soins sont par ailleurs recommandés en cas de douleurs musculaires, articulaires et sont bénéfiques dans le traitement de la cellulite.

20 min 90 €

PURE AND SIMPLE

Balneotherapy

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

20 min 90 €

Scrub

A selected sweet or savory scrub for a gentle, energizing effect. As part of the 50-minute treatment, the scrub is complemented by a massage with a nourishing oil of your choice.

20 min 90 €

50 min 195 €

Body wrap

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

20 min 90 €



SOINS COSMÉCUTIQUES ANTI-ÂGE NESSENS

Issue de la recherche avancée des laboratoires suisses Genolier, formulée sous la direction du Professeur Jacques Proust, la gamme de produits cosméceutiques Nescens offre une approche anti-âge résolument novatrice.

Chaque préparation Nescens contient des ingrédients sélectionnés dont les propriétés anti-âge sont scientifiquement établies. Afin d'atteindre le plus haut degré d'efficacité, ces substances actives sont incorporées à des concentrations optimales.

Un programme de soin anti-âge haute performance

Conjuguant technicité et confort absolu, les soins Nescens développent tout leur potentiel lorsqu'ils sont prodigues en cure ou en séances rapprochées.

Une prise en charge globale

Les soins spa 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, le décolleté et les mains sont visiblement rajeunis. Les rides apparaissent lissées et atténuées. Le teint est résolument unifié et clarifié.

NESCENS ANTI-AGING COSMECEUTICAL TREATMENTS

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

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

A high performance anti-aging treatment system

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

Complete customer care

Nescens spa 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, décolleté and hands are visibly rejuvenated. Wrinkles are visibly smoothed and reduced. The complexion is brighter and more even.



LES SOINS COSMÉCEUTIQUES VISAGE NESSENS

PRÉVENTION

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

Soin prévention anti-âge - Hydratant

Reconstituant les facteurs naturels d'hydratation, ce soin réhydrate intensément le visage et le cou. Il contribue à maintenir l'état de jeunesse de la peau.

50 min 195 €

Soin prévention anti-âge - Désincrustant

Un soin rééquilibrant pour affiner le grain de la peau et réguler l'excès de sébum. Il comprend un nettoyage en profondeur. La peau est nette et lumineuse.

50 min 195 €

Soin prévention anti-âge - Haute Tolérance

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

50 min 195 €

CORRECTION

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

Soin correction anti-âge - Contour des yeux - Rénovateur

La recherche Nescens a réuni 30 composants actifs dans un masque gel inédit. Sa texture se travaille en manœuvres ciblées de lissage et de drainage afin de traiter les tissus fragilisés du contour de l'œil. Les marques de fatigue et les signes d'avance en âge sont atténués. Le regard s'éclaire d'une nouvelle jeunesse.

25 min 95 €

Soin correction anti-âge - Fermeté

Ce soin dynamisant restaure l'élasticité et la fermeté de la peau, régénère intensément les structures cutanées du visage, du cou et du décolleté.

80 min 255 €

Soin correction anti-âge - Resurfaçant

Ce soin «peau neuve» exerce un effet rénovateur puissant sur les tissus. Il relance le cycle cellulaire, lisse le microrelief cutané et renforce les capacités de défense de la peau. Les marques de fatigue et les ridules s'estompent. Le teint gagne en radiance.

80 min 255 €

Soin correction anti-âge - Haute Tolérance

Ce soin apaise et régénère en profondeur les structures cutanées réactives. Les principaux marqueurs de jeunesse s'en trouvent améliorés : résistance, douceur et confort.

80 min 255 €

RÉGÉNÉRATION

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

Soin régénération anti-âge - Premium

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

1h45 330 €

NESCENS FACIAL COSMECEUTICAL TREATMENTS

PREVENTIVE CARE TREATMENTS

Maintains the hydrolipidic balance, smoothes early expression lines and preserves the skin's radiance.

Anti-aging preventive care treatment - Moisturizing

Intense hydration of face and neck while restoring the skin's natural moisturizing factors. Helps retain the skin's youthful appearance.

50 min 195 €

Anti-aging preventive care treatment - Descaling

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

50 min 195 €

Anti-aging preventive care treatment - High Tolerance

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

50 min 195 €

CORRECTIVE CARE TREATMENTS

Treats established wrinkles and firms the skin, restoring a glowing, smooth complexion.

Anti-aging corrective care treatment - Eye contour - Renovating

Nescens research has brought together 30 active ingredients in an original gel mask. Its texture is carefully worked by means of targeted smoothing and draining operations designed to treat the fragile eye contour tissues. Signs of fatigue and advancing age are mitigated. The gaze is lit up with a youthful glow.

25 min 95 €

Anti-aging corrective care treatment - Firmness

This revitalizing treatment restores the elasticity and firmness of the skin, intensively regenerating the skin structure of face, neck and décolleté.

80 min 235 €

Anti-aging corrective care treatment - Resurfacing

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

80 min 255 €

Anti-aging corrective care treatment - High Tolerance

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

80 min 255 €

REGENERATIVE CARE TREATMENT

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

Anti-aging regenerative care treatment - Premium

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

1h45 330 €





LES SOINS VISAGE LA MER

Le soin Miracle Broth La Mer

La crème de la crème des soins visage grâce à des techniques de massage spécifiques et une infusion pure de notre légendaire Miracle Broth™. Ce soin exclusif donne vie aux cinq facettes du renouvellement – hydratation, régénération, lissage, apaisement et éclat – aidant ainsi la peau à se recentrer. Une séquence avec des glaçons permet de sceller ces bienfaits.

90 min

330 €

Le Soin Affinant Purifiant La Mer

Ce soin du visage détoxifiant est l'introduction idéale aux soins La Mer. La peau est nettoyée en profondeur, sous l'action de la vapeur les pores sont purifiés et resserrés. La poudre de diamant pure exfolie délicatement la surface de la peau pour un résultat éclatant. Elle redevient radieuse, douce et lisse, affinée à la perfection. Complétez par un Soin La Mer personnalisé, pour découvrir tous les pouvoirs de transformation La Mer.

50 min

195 €

75 min

255 €

LA MER FACIALS

La Mer Miracle Broth facial

The crème de la crème of facials transforms with bespoke massage techniques and a pure infusion of our coveted Miracle Broth™. This priceless extract empowers the five facets of renewal – moisture, regeneration, smoothing, soothing and radiance – helping bring skin back to its center. A special ice sequence seals in benefits.

90 min

330 €

La Mer Purifying Facial

This detoxifying facial is an ideal introduction to La Mer facial treatments. Skin is deeply cleansed, as the steam purifies and tightens the pores. Pure diamond powder gently exfoliates the surface of the skin to achieve a special glow. Skin emerges radiant, soft and smooth – polished to perfection. Follow with a La Mer Customized Facial to experience the true La Mer transformation.

50 min

195 €

75 min

255 €

Le soin La Mer personnalisé

Ce soin luxueux vous propose, au travers d'applications et de techniques de massage uniques, de répondre à tous les besoins de votre peau. Infusé du précieux Miracle Broth™, ce soin apportera à votre peau toute l'énergie dont elle a besoin pour se régénérer.

PERSONNALISATION DU SOIN

Hydratant

Inspiré des pouvoirs régénérants de la mer, ce soin hydrate, repulpe et lisse la peau.

Liftant

Resculpe visiblement les contours du visage, pour une nouvelle jeunesse.

Apaisant - Eclat

Réduit les sensations d'inconfort et participe à la réparation naturelle de la peau.

Genaissance

Accélère le renouvellement naturel de la peau. Des techniques de massage signées La Mer aident à réduire l'ensemble des signes du vieillissement.

75 min

255 €

La Mer Customized Facial

This opulent treatment, involving unique applications and massage techniques, is designed to meet all your skin's needs. Infused with the precious Miracle Broth™, this treatment gives your skin all the energy it requires for regeneration.

CUSTOM FACIAL SEQUENCES

Moisturizing

Inspired by the healing energies of the sea, this treatment hydrates, plumps and smoothes the skin.

Sculpting

Brings visible definition to facial contours for a more youthful appearance.

Soothing - Glowing

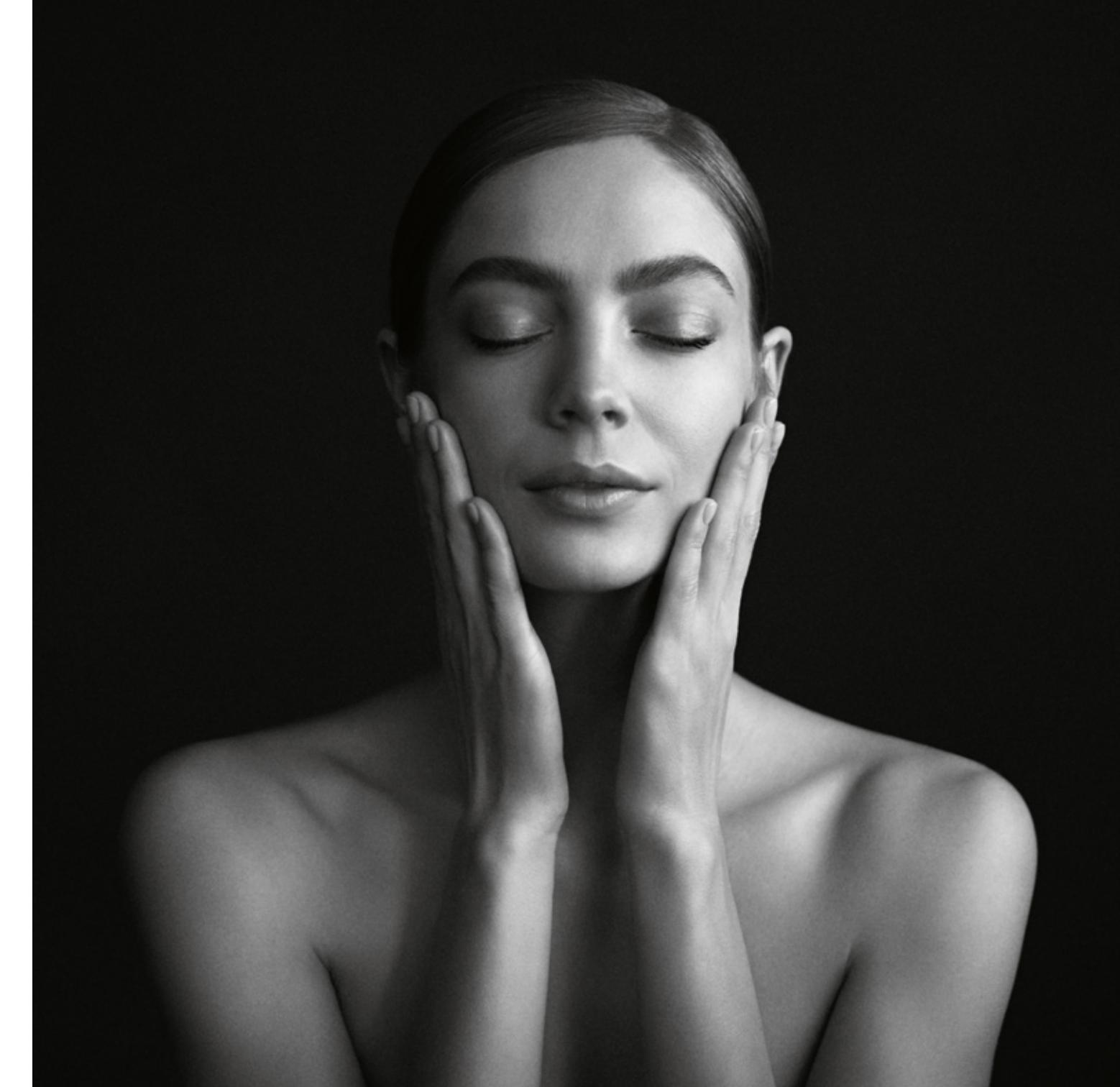
Soothes irritation and helps enhance the skin's natural repair process.

"Genaissance"

Intensifies natural skin renewal, while La Mer massage techniques help mitigate the various signs of aging.

75 min

255 €



LA CARTE HOMMES

Soin visage prévention anti-âge Nescens - Hydratant
Maintenir l'équilibre hydrolipidique, lisser les premières rides d'expression, préserver l'éclat de la peau. Reconstituant les facteurs naturels d'hydratation, ce soin réhydrate intensément le visage et le cou. Il contribue à maintenir l'état de jeunesse de la peau.

50 min 195 €

Le Soin Affinant Purifiant La Mer
Ce soin du visage détoxifiant est l'introduction idéale aux soins La Mer. La peau est nettoyée en profondeur, sous l'action de la vapeur les pores sont purifiés et resserrés. La poudre de diamant pure exfolie délicatement la surface de la peau pour un résultat éclatant. Elle redéfinit radieuse, douce et lisse, affinée à la perfection. Complétez par un Soin La Mer personnalisé, pour découvrir tous les pouvoirs de transformation La Mer.

50 min 195 €

Massage corps better-aging
Ce massage détoxinant, drainant et stimulant cible les trajets musculaires et énergétiques en se concentrant essentiellement sur les zones les plus sensibles de chacun, tout en s'inscrivant dans une philosophie préventive sur le long terme. Il procure une détente profonde et durable. Associé à l'utilisation d'un appareil de lympho-drainage, pour le soin de 80 minutes, ce soin permet de libérer le corps de ses blocages ou tensions tout en activant la régénération cellulaire, en stimulant l'oxygénéation de la peau et la tonification des muscles.

50 min 195 €

NOUVEAU

Massage Signature sportif

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

60 min 210 €
90 min 280 €

Cryothérapie et pressothérapie

Idéale après une marche nordique ou un coaching sportif, cette séance de cryothérapie et de pressothérapie en simultanée vous accompagne dans votre récupération musculaire. Elle soulage également les jambes lourdes par un effet drainant.

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

Beauté des mains ou des pieds pour Lui

Soin des mains ou des pieds 45 min 85 €

MEN'S MENU

Nescens anti-aging preventive facial treatment - Moisturizing
Maintains the hydrolipidic balance, smoothes early expression lines and preserves the skin's radiance. Intense hydration of face and neck while restoring the skin's natural moisturizing factors. Helps retain the skin's youthful appearance.

50 min 195 €

La Mer Purifying Facial

This detoxifying facial is an ideal introduction to La Mer facial treatments. Skin is deeply cleansed, as the steam purifies and tightens the pores. Pure diamond powder gently exfoliates the surface of the skin to achieve a special glow. Skin emerges radiant, soft and smooth – polished to perfection. Follow with a La Mer Customized Facial to experience the true La Mer transformation.

50 min 195 €

Better-aging body massage

This detoxifying, stimulating and draining massage targets all muscle and energy routes, concentrating mainly on your most sensitive areas as part of a long-term preventive approach. This results in long-lasting relaxation.

Combined with the use of a lymph drainage device for the 80-minute treatment, this massage releases blockages and eases tension, while activating cell regeneration and stimulating skin oxygenation as well as muscle tone.

50 min 195 €

NEW

Signature sports massage

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

60 min 210 €
90 min 280 €

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.

33

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

Hand or foot beauty treatment for Him

Hand or foot treatment 45 min 85 €

33

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

Le Soin Affinant Purifiant La Mer

La peau est nettoyée en profondeur, sous l'action de la vapeur les pores sont purifiés et resserrés. La poudre de diamant pure exfolie délicatement la surface de la peau pour un résultat éclatant.

30 min 100 €

Massage relaxant du dos, des épaules et de la tête

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

30 min 90 €

Beauté des mains ou des pieds Express

Limage, cuticule, nettoyage de l'ongle et modelage relaxant
30 min 65 €

Les soins sont prodigues en cabine duo en la présence d'un accompagnant majeur dûment habilité.

L'accès au hammam, à la piscine et à l'espace fitness est autorisé uniquement aux enfants de plus de 16 ans.

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

La Mer Purifying Facial

Skin is deeply cleansed, as the steam purifies and tightens the pores. Pure diamond powder gently exfoliates the surface of the skin to achieve a special glow.

30 min 100 €

Relaxing back, shoulder and head massage

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

30 min 90 €

Express hand or foot treatment

Nail filing, cuticles, scrub and relaxing massage
30 min 65 €

Treatments are given in a duo treatment room in the presence of a duly authorized accompanying adult.

Access to the Hammam, the pool and the fitness studio is exclusively reserved for children aged 16 and over.





RITUELS DE BEAUTÉ

Rituel Nescens

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

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

Le Rituel Nescens 450 €

Rituel La Mer

Le pouvoir régénérant de La Mer avec la Méditerranée à l'horizon... idyllique

- Soin La Mer personnalisé (50 min)
- Soin corps La Mer (50 min)
- Beauté des mains ou des pieds (55 min)

Le Rituel La Mer 450 €

Rituel Future Maman

Dès 3 mois de grossesse, prenez soin de vous

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

Le Rituel Future Maman 450 €

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

BEAUTY RITUALS

Nescens ritual

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

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

Nescens ritual 450 €

La Mer ritual

The regenerative power of the sea with the Mediterranean on the horizon... truly idyllic.

- La Mer personalized Facial (50 min)
- La Mer body treatment (50 min)
- Hand or foot beauty treatment (55 min)

La Mer ritual 450 €

Expectant Mother ritual

From three months' pregnant and onwards, pamper yourself:

- La Mer personalized facial (50 min)
- Draining massage for expectant mothers (50 min)
- Hand or foot beauty treatment (55 min)

Expectant Mother ritual 450 €

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



LES JOURNÉES DE RÊVE À LA RÉSERVE RAMATUELLE

Pour Elle ou pour Lui

Une journée de rêve et d'évasion à La Réserve Ramatuelle vous plonge dans un monde de détente absolue où vous pouvez bénéficier d'un accès privilégié à nos piscines intérieure et extérieure, au hammam et à l'espace fitness.

LA JOURNÉE DE RÊVE CLASSIQUE

- Relaxation au hammam (20 min)
- Balnéothérapie personnalisée (20 min)
- Gommage personnalisé du corps (20 min)
- Massage corps better-aging (50 min)
- Déjeuner au restaurant La Voile

La Journée de rêve Classique

455 €

LA JOURNÉE DE RÊVE ULTIME

- Relaxation au hammam (20 min)
- Gommage personnalisé du corps (20 min)
- Massage corps au choix (50 min)
- Soin du visage au choix (50 min)
- Beauté des mains ou des pieds (55 min)
- Déjeuner au restaurant La Voile

La Journée de rêve Ultime

610 €

DREAM DAYS AT LA RÉSERVE RAMATUELLE

For Her or for Him

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

CLASSIC DREAM DAY

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

Classic Dream day

455 €

ULTIMATE DREAM DAY

- Relaxation in the hammam (20 min)
- Personalized body scrub (20 min)
- Better-aging body massage (50 min)
- Facial at choice (50 min)
- Hand or foot beauty treatment (55 min)
- Lunch at La Voile restaurant

Ultimate Dream Day

610 €

LES INDISPENSABLES

Maquillage

Mise en beauté après un soin	15 min	45 €
Maquillage de jour	45 min	110 €
Maquillage soirée	60 min	150 €

Épilations

Lèvres	20 €
Menton	20 €
Sourcils	40 €
Visage	60 €
Aisselles	30 €
Bras	50 €
Maillot classique	40 €
Maillot brésilien	65 €
Maillot intégral	80 €
Demi-jambes	60 €
Jambes complètes	90 €
Dos	90 €
Torse & abdomen	90 €

Regard intense

Teinture des cils	20 min	40 €
Teinture des sourcils	20 min	40 €
Extension des cils		sur demande

ESSENTIALS

Make-up

Aftercare beauty session	15 min	45 €
Daytime make-up	45 min	110 €
Evening make-up	60 min	150 €

Waxing

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

Intense eye definition

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

BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS KURE BAZAAR

Beauté des mains ou des pieds 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	130 €
limage, cuticules, gommage, modelage et pose de vernis		
Beauté des mains ou des pieds Brésilienne Kure Bazaar	60 min	110 €
limage, cuticules, application d'une crème et pose de vernis		
Beauté des mains ou des pieds Express	30 min	65 €
sans pose de vernis		
Pose de vernis	20 min	35 €
French manucure	30 min	45 €
Limage et pose de vernis	25 min	50 €

Gel 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 €
Gel permanent		sur demande

Beauté des mains ou des pieds pour Lui

Soin des mains ou des pieds	45 min	85 €
-----------------------------	--------	------

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

KURE BAZAAR HAND AND FOOT CARE

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	130 €
nail filing, cuticles, scrub, massage and nail polish		
Kure Bazaar Brésilien hand or foot treatment	60 min	110 €
nail filing, cuticles, cream application and nail polish		
Express hand or foot treatment	30 min	65 €
without nail polish		
Nail polish	30 min	35 €
French manicure	30 min	45 €
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 €
Gel color		upon request

Hand or foot beauty treatment for Him

Hand or foot treatment	45 min	85 €
------------------------	--------	------

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

LA REMISE EN FORME

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

Au-delà des équipements complets, un coach est présent en permanence pour établir votre programme sur mesure en fonction de vos besoins et objectifs afin d'assurer le suivi de vos performances.

Équipement :

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

FITNESS

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

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

Equipment:

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





Activités en salle

	Solo	Duo
Yoga, Pilates	50 min 170 €	220 €
Stretching	50 min 140 €	200 €
Renforcement musculaire global ou ciblé	50 min 140 €	200 €
Cardio-training, Circuit training	50 min 140 €	200 €

Activités dans l'eau

Aquagym, Aqua biking	50 min 140 €	200 €
Cours de natation	50 min 160 €	220 €

Activités à l'extérieur

Footing, Jogging	50 min 140 €	200 €
Marche Nordique	2 h 200 €	250 €
Randonnée	3 h 300 €	350 €
	4 h 400 €	450 €

Séance de cryothérapie

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

Forfaits Fitness

5 séances de 50 min au choix	600 €	950 €
10 séances de 50 min au choix	1 100 €	1 700 €
5 séances de 50 min au choix avec accès spa	750 €	
10 séances de 50 min au choix avec accès spa	1 400 €	

Forfaits yoga / Pilates

5 séances de 50 min	700 €	1 100 €
10 séances de 50 min	1 200 €	2 000 €
5 séances de 50 min avec accès spa	850 €	
10 séances de 50 min avec accès spa	1 600 €	

Possibilité d'abonnement sur demande.

Indoor activities

	Solo	Duo
Yoga, Pilates	50 min 170 €	220 €
Stretching	50 min 140 €	200 €
Global or targeted muscular reinforcement	50 min 140 €	200 €
Cardiotraining, Circuit training	50 min 140 €	200 €

Water Activities

Aquagym, Aqua biking	50 min 140 €	200 €
Swimming class	50 min 160 €	220 €

Outdoor activities

Jogging	50 min 140 €	200 €
Nordic walking	2 h 200 €	250 €
Hiking	3 h 300 €	350 €
	4 h 400 €	450 €

Cryotherapy session

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

Fitness Packages

5 classes of your choice (50 min)	600 €	950 €
10 classes of your choice (50 min)	1,100 €	1,700 €
5 sessions (50 min) of your choice along with spa access	750 €	
10 sessions (50 min) of your choice along with spa access	1,400 €	

Yoga Packages

5 classes (50 min)	700 €	1,100 €
10 classes (50 min)	1,200 €	2,000 €
5 sessions (50 min) of your choice along with spa access	850 €	
10 sessions (50 min) of your choice along with spa access	1,600 €	

Membership subscriptions available on request.



PILATES

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

En 2020, le Spa de La Réserve Ramatuelle met en place des séances de Pilates en studio privé pour que vous bénéficiez de ses bienfaits pleinement et en toute intimité. Adepts passionnés, les coachs sont diplômés de la technique imaginée par Joseph Pilates à New York en 1920 et s'appuient sur le Reformer Demi Cadillac de Align-Pilates® pour en optimiser les effets. Le travail s'organise autour de 6 axes fondamentaux :

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

	Solo	Duo
Pilates, Reformer 50 min	170 €	220 €

Voir forfaits page 45

PILATES

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

In 2020, the Spa at La Réserve Ramatuelle is introducing Pilates sessions in a private studio designed to ensure maximum benefit in complete privacy. Passionate enthusiasts well-trained in the technique created by Joseph Pilates in New York in 1920, the coaches work with the the Align-Pilates® Reformer Half Cadillac to optimize its effects. The work is organized around six fundamental principles:

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

	Solo	Duo
Pilates, Reformer 50 min	170 €	220 €

See packages page 45



RESTAURANT LA VOILE

La Voile hisse les couleurs d'une gastronomie épurée et concentrée sur le plaisir des saveurs vraies.

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

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

LA VOILE RESTAURANT

La Voile hoists the colors of gastronomy that is devoid of anything superfluous and which focuses on the pleasure of true flavors.

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

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



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Heures d'ouverture

Les espaces forme et détente (piscine, salle de fitness, hammam) sont accessibles tous les jours de 10h à 19h et 20h en juillet et août*.

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 la clientèle extérieure.

Les espaces forme et détente (piscines, salles de musculation, hammam) sont accessibles uniquement aux membres et personnes séjournant à La Réserve Ramatuelle ainsi qu'aux personnes bénéficiant d'une journée Spa.

Annulations et suppléments

Toute prestation non annulée 24 heures à l'avance sera facturée dans sa totalité.

Les soins prodigues 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 prodigues entre 19h et 9h font l'objet d'une majoration supplémentaire.

Vestiaires et linge

Le Spa met à la disposition des clients un casier ainsi que le linge pendant leur présence au Spa. 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 n'est pas autorisé aux enfants de moins de 16 ans.

Nous contacter

Pour nous joindre de votre chambre, veuillez appuyer sur la touche spa du téléphone. Depuis l'extérieur, vous pouvez nous joindre directement au 04 94 44 52 52 ou par e-mail à spa@lareserve-ramatuelle.com

GENERAL INFORMATION

Opening hours

The indoor swimming pool, hammam, and fitness center are open daily from 10 am to 7 pm or 8 pm in July and August*. 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.

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

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 provides each client with a locker and linen for use while at the Spa. 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.

Contact us

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



Depuis toujours et encore aujourd'hui, notre priorité est de veiller sur vous et votre bien-être. Nous vous accueillons dans des conditions de prévention et de distanciation en lien avec les exigences et réglementations sanitaires actuelles pour protéger tout un chacun. Les équipes de La Réserve Ramatuelle travaillent sur ce sujet en étroite collaboration avec le comité scientifique des cliniques Swiss Medical Network, notre société affiliée.

Our priority remains as always to care for you and nurture your well-being.
We welcome you under prevention and distancing conditions in line with current health requirements and regulations in order to protect each and every individual. In this regard, the La Réserve Ramatuelle teams work in close collaboration with the scientific committee of the Swiss Medical Network clinics, our sister company.



LA RÉSERVE RAMATUELLE HOTEL, SPA AND VILLAS

Chemin de la Quessine · 83350 Ramatuelle · France · T +33 (0)4 94 44 52 52 · spa@lareserve-ramatuelle.com · www.lareserve-ramatuelle.com