



LA RÉSERVE PARIS HOTEL, SPA AND APARTMENTS



Le Spa Nescens de La Réserve Paris, entre l'avenue Montaigne et la rue du Faubourg Saint-Honoré, à deux pas des Champs-Élysées, offre un écrin de sérénité et de douceur. Une piscine intérieure de 16 m, un hammam, un espace fitness, trois cabines de soin, pour une intimité précieuse, composent ce havre de paix confidentiel.

Le Spa Nescens de La Réserve Paris propose en exclusivité à Paris les soins et produits cosméceutiques de la marque Nescens-Swiss anti-aging science. Née de l'expertise du Centre de Prévention du Vieillissement de la Clinique de Genolier en Suisse, créé par le Professeur Jacques Proust, pionnier dans le domaine de la biologie du vieillissement, Nescens propose des protocoles de soins anti-âge innovants pour hommes et pour femmes et des cosméceutiques anti-âge.

Vous souhaitez lâcher prise, ressentir un bien-être profond, vous libérer du stress, ralentir les effets du temps, retrouver votre dynamisme et un teint éclatant, l'équipe des thérapeutes vous prodigue des soins personnalisés et des forfaits exclusifs.

Côté remise en forme, le choix est varié : préparation physique, cours de yoga et de Pilates, coaching sportif sur mesure, indoor ou outdoor.

Ici, le temps semble suspendu, le tourbillon de la vie quotidienne se décide enfin à ralentir. Soufflez, respirez, oubliez le stress, la fatigue... Prenez soin de vous.

The Spa Nescens at La Réserve Paris, located between Avenue Montaigne and the Rue du Faubourg Saint-Honoré, a stone's throw from the Champs-Élysées, is an oasis of calm and serenity. A 16 m indoor pool, hammam, fitness area and three treatment rooms ensuring precious intimacy all combine to make this a haven of privacy.

The Spa Nescens at La Réserve Paris is the only establishment in the capital providing the cosmeceutical products and treatments of the Nescens-Swiss anti-aging science brand. Born of the expertise of the Center for the Prevention of Aging at the Clinique de Genolier in Switzerland, and created by Professor Jacques Proust, a pioneer in the realm of aging biology, Nescens offers a range of innovative anti-aging treatment programs designed for men and women, as well as anti-aging cosmeceuticals.

Our team of therapists, well-being and beauty specialists offer exclusive personalized treatments and unique packages designed to ensure maximum relaxation, eliminate your stress, recover a deep-seated sense of well-being, slow the effects of time, and regain your energy along with a glowing complexion.

When it comes to fitness, there are a number of options: physical training, yoga and Pilates classes, and personalized sports training indoors and outdoors.

Here, time appears to stand still as the whirlwind of life finally slows down. Breathe, forget stress and fatigue... Treat yourself.



Le corps

- Les massages Signature
- Les massages bien-être
- Les soins cosméceutiques corps Nescens

Les soins cosméceutiques Nescens

Le visage

- Les soins cosméceutiques visage Nescens
- Le massage Signature better-aging

Les rituels de beauté

La beauté des mains et des pieds

Les indispensables

Sport et Fitness

Nescens Clinique de Genolier

Spa Nescens

Informations générales

Body Treatments

- Signature massages
- Well-being massages
- Nescens cosmeceutical body treatments

Nescens cosmeceutical treatments

Facial Treatments

- Nescens cosmeceutical facials treatments
- Better-aging Signature massage

Beauty rituals

Hands and feet beauty treatments

Essentials

Sports and Fitness

Nescens Clinique de Genolier

Spa Nescens

General information

7	7
8	8
10	10
13	13
15	16
17	17
19	19
23	23
24	24
25	25
27	27
29	29
31	33



LES MESSAGES SIGNATURE

Massage corps better-aging

Ce massage exclusif, détoxifiant, 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 démarche de prévention du capital jeunesse et santé sur le long terme. Il procure une détente profonde et durable. Associé à l'utilisation d'un appareil de lympho-drainage, pour une durée de 1 h 30, il a pour but de libérer le corps de ses tensions.

1 h	220 €
1 h 30	280 €

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.

1 h	220 €
1 h 30	280 €

SIGNATURE MESSAGES

Better-aging body massage

Detoxifying, stimulating and draining, this exclusive massage targets all muscle and energy paths, focusing mainly on your most sensitive areas as part of a long-term approach to maintaining youthfulness and health. This results in durable, sustainable relaxation. Combined with the use of a lymph drainage device for the 1 h 30 treatment, this massage releases blockages and eases tension.

1 h	220 €
1 h 30	280 €

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.

1 h	220 €
1 h 30	280 €

LES MASSAGES BIEN-ÊTRE

Massage Sur Mesure

Choisissez, avec les conseils de votre thérapeute, les huiles essentielles, la pression exercée et les zones du corps à privilégier pour un massage entièrement personnalisé et adapté à vos besoins afin d'éliminer vos tensions et apaiser votre esprit.

1 h	220 €
1 h 30	280 €

Réflexologie Plantaire

Ce massage stimule les zones réflexes de la plante des pieds. Il réduit le stress, améliore la circulation et soulage les tensions. Il procure une profonde détente et aide à améliorer l'état de santé en général.

30 min	140 €
1 h	220 €

Massage Future Maman

Spécifiquement créé pour répondre aux besoins des femmes à ce moment précieux de leur vie, ce massage soulage les tensions du dos, améliore la circulation sanguine des jambes et apporte réconfort et détente.

Dès 3 mois de grossesse.

1 h	220 €
-----	-------

WELL-BEING MASSAGES

Personalized massage

According to your preference and with advice from your therapist, choose the essential oils, the degree of pressure and the body zones to focus on for an entirely personalized massage tailored to your needs in order to evacuate tensions and soothe your mind.

1 h	220 €
1 h 30	280 €

Foot reflexology

Massage and stimulation of specific reflex points on the sole of the foot. Reflexology reduces stress, improves circulation, reduces body tension, enhances relaxation and helps improve general health.

30 min	140 €
1 h	220 €

Expectant Mother Massage

Specifically designed to meet women's needs at this precious moment in their life, this massage soothes back tensions, improves circulation in the legs and brings a sense of blissful comfort and relaxation.

From the second trimester onwards.

1 h	220 €
-----	-------



LES SOINS COSMÉCEUTIQUES CORPS NESSENS

Soin prévention anti-âge corps - Resurfaçant

Soin corps gommant dynamique anti-âge qui relance le cycle cellulaire, améliore l'élasticité et la fermeté des tissus cutanés et active la microcirculation sanguine. La peau est lissée, tonifiée et retrouve son éclat.

45 min 195 €

Soin correction anti-âge corps - Fermeté

Soin corps remodelant anti-âge en deux étapes : une exfoliation active suivie d'un modelage dynamique et raffermissant. La peau est tonifiée et retrouve sa fermeté.

1 h 30 280 €

NESCENS COSMECEUTICAL BODY TREATMENTS

Anti-aging preventive body care treatment - Resurfacing

This dynamic anti-aging exfoliating treatment revives the cell cycle, improves the elasticity and firmness of skin tissue and activates blood microcirculation. The skin is smoothed, toned and regains its radiance.

45 min 195 €

Anti-aging corrective body treatment - Firmness

Two-step re-modeling anti-aging body treatment: an active exfoliation followed by a dynamic, firming massage. Tones the skin which regains.

1 h 30 280 €





LES SOINS COSMÉCEUTIQUES ANTI-ÂGE NESCENS

Formulée sous la direction du Professeur Jacques Proust, cette gamme offre une approche anti-âge rénovatrice. 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 prodigués 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 réjuvenée 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

Formulated under the supervision of Prof. Jacques Proust, the Nescens range of cosmeceuticals offers a resolutely innovative anti-aging skincare approach. Each Nescens preparation includes selected ingredients with scientifically established anti-aging properties. To achieve the highest degree of effectiveness, these active compounds are incorporated into Nescens product preparations at optimal concentrations.

A high performance anti-aging treatment system

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

A holistic treatment approach

Nescens Spa treatments are designed to have lasting effects and involve individual guidance. All age-related skin concerns are at the center of each Nescens treatment protocol.

An exclusive shaping massage technique

The Nescens beauty therapist determines the zones to be specifically treated and recontoured, personalizing the massage to obtain the desired improvements. Dynamic Nescens techniques help eliminate signs of fatigue, regenerate the quality of muscle fibers, and restructure facial contours.

Revitalized, deeply rejuvenated skin

Results are clearly apparent from the first treatments. Cellular tissue is intensely restored and resurfaced. The face, neck, chest and hands are visibly rejuvenated. Wrinkles appear smoothed and reduced, together with a brighter, more even complexion.



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.

1 h 230 €

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.

1 h 230 €

Soin prévention anti-âge - Haute tolérance

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

1 h 230 €

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 actif 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.

30 min 145 €

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.

1 h 30 290 €

Soin correction anti-âge - Resurfaçant

Ce soin «peau neuve» exerce un effet régénérant 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.

1 h 30 290 €

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.

1 h 30 290 €

RÉGÉNÉRATION

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

Soin régénération anti-âge - Premium

Ce protocole d'exception combine l'efficacité d'un soin visage anti-âge correction adapté à la performance d'un soin ciblé contour des yeux anti-cernes, anti-poches, anti-rides.

Les traits sont lissés, le teint retrouve fermeté, fraîcheur et tonicité.

1 h 45 350 €

NESCENS FACIAL COSMECEUTICAL TREATMENTS

PREVENTIVE CARE TREATMENTS

Maintains the hydrolipidic balance, smoothenes 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.

1 h 230 €

Anti-aging preventive care treatment - Purifying

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

1 h 230 €

Anti-aging preventive care treatment - High tolerance

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

1 h 230 €

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.

30 min 145 €

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 cleavage.

1 h 30 290 €

Anti-aging corrective care treatment - Resurfacing

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

1 h 30 290 €

Anti-aging corrective care treatment - High tolerance

This treatment deeply soothes and replenishes reactive skin structures. Improvement to key youth markers: resistance softness and comfort.

1 h 30 290 €

REGENERATIVE CARE TREATMENT

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

Anti-aging regenerative care treatment - Premium

This exceptional protocol combines the effectiveness of an adapted anti-aging correction facial with the performance of a targeted eye contour treatment for dark circles, puffiness and wrinkles.

Features are smoothed, while the complexion becomes firmer, fresher and more toned.

1 h 45 350 €

LE MASSAGE SIGNATURE BETTER-AGING VISAGE

Par une technique exclusive de massage liftant manuel et mécanique, ce soin permet une stimulation et un drainage efficace du visage. Véritable programme gymnique cutané, il active la production de collagène et d'élastine. La peau est repulpée, elle retrouve sa fermeté et son élasticité.

1 h 230 €

BETTER-AGING SIGNATURE FACE MASSAGE

Using exclusive manual and mechanical lifting techniques, this treatment helps stimulate circulation and effective facial drainage. A true epidermal gymnastics program, it activates collagen and elastin production. Skin is revived and its radiance, elasticity and firmness are restored.

1 h 230 €



LES RITUELS DE BEAUTÉ

Le Très Particulier en duo

Dans une atmosphère raffinée, partagez une expérience mémorable de relaxation et prolongez votre moment de complicité par une escale gourmande.

- Séance de hammam pour deux.
- Deux massages Sur Mesure. 1 h 30
- Deux soins visage Nescens - Correction anti-âge. 1 h 30
- Deux déjeuners créés par notre Chef étoilé Jérôme Bancstel, accompagnés d'une coupe de champagne Michel Reybier, servis dans notre restaurant contemporain La Pagode de Cos.

3 h 1 250 €

Be Relax

Loin du tumulte de la vie quotidienne, une expérience de relaxation inoubliable dans une atmosphère douce et raffinée.

- Séance de hammam aux vapeurs relaxantes.
- Massage Sur Mesure. 1 h 30
- Soin visage Nescens - Prévention anti-âge. 1 h
- Infusion Signature La Réserve (gingembre frais, soupçon de pomme et citron jaune) créée par notre Chef étoilé Jérôme Bancstel.

2 h 30 440 €

NB : Les durées stipulées dans les forfaits Spa concernent uniquement le temps effectif de soin, auquel s'ajoutent la séance au hammam et l'expérience gourmande dans nos restaurants.

BEAUTY RITUALS

Le Très Particulier

Share a memorable experience of relaxation in a refined atmosphere and prolong your companionable moment with a gourmet treat.

- Hamman session for two.
- Two personalized massages. 1 h 30
- Two anti-aging corrective Nescens care facials 1h30
- Two lunches concocted by our Michelin starred chef, with Michel Reybier champagne, Jérôme Bancstel served in our contemporary restaurant La Pagode de Cos.

3 h 1 250 €

Unwind

Far from the turmoil of daily life, enjoy a moment of unforgettable relaxation in a gentle, refined atmosphere.

- Hamman session with relaxing steam.
- Personalized massage. 1 h 30
- Anti-aging preventive Nescens care facial 1h
- La Réserve Signature infusion with fresh ginger and lemon, concocted by our Michelin starred chef, Jérôme Bancstel.

2 h 30 440 €

NB: Times stipulated for Spa packages refer only to the effective duration of the treatment, and do not include time spent at the hamman or the gourmet experience in our restaurants.



LES RITUELS DE BEAUTÉ

Be Detox

Le secret de notre rituel detox pour un véritable bien-être intérieur et un corps tonifié.

- Séance de hammam aux vertus purifiantes.
- Gommage corps au sel et argiles marines. 30 min
- Enveloppement corps detox. 30 min
- Massage Sur Mesure. 1 h 30
- Cocktail de légumes verts frais aux vertus détoxifiantes.

2 h 30

495 €

Rituel Nescens

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

- Massage Déstressant. 1 h
- Soin Visage Nescens - Prévention anti-âge. 1 h
- Rituel manucure ou pédicure Kure Bazaar. 1 h

3 h

495 €

Rituel Future Maman

Dès 3 mois de grossesse, prenez soin de vous.

- Soin Nescens correction anti-âge contour des yeux - Rénovateur. 30 min
- Massage Future Maman. 1 h
- Rituel manucure ou pédicure Kure Bazaar. 1 h

2 h 30

470 €

BEAUTY RITUALS

Be Detox

The secret of our detox ritual for true inner well-being and a toned body.

- Hammam session with purifying essential oils.
- Body scrub with salt and marine clays. 30 min
- Detox body wrap. 30 min
- Personalized massage. 1 h 30
- Detoxifying fresh green vegetable cocktail.

2 h 30

495 €

Nescens Ritual

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

- Destressing massage. 1 h
- Anti-aging preventive care Nescens facial. 1 h
- Kure Bazaar manicure or pedicure ritual. 1 h

3 h

495 €

Expectant Mother Ritual

From the second trimester onwards, pamper yourself.

- Anti-aging corrective care treatment Eye contour - Renovating. 30 min
- Expectant Mother Massage. 1 h
- Kure Bazaar manicure or pedicure ritual. 1 h

2 h 30

470 €

LA BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS

Rituels Kure Bazaar

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 manucure Kure Bazaar avec vernis offert Limage, manucure brésilienne et pose de vernis. 1 h	130 €
Rituel pédicure Kure Bazaar avec vernis offert Limage, pédicure brésilienne et pose de vernis. 1 h	130 €

Rituel Bien-être des mains ou des pieds Kure Bazaar

Limage, manucure ou pédicure brésilienne, gommage, modelage et pose de vernis. 1 h 15	150 €
---	-------

Manucure ou Pédicure express

Limage, pose de vernis. 30 min	65 €
--------------------------------	------

Vernis semi-permanent par Shellac

Pose de vernis semi-permanent. 30 min	65 €
Dépose de vernis semi-permanent. 30 min	30 €

EN COMPLÉMENT DES SOINS

Patch contour des yeux anti-âge, anti-cernes	20 €
Patch contour des lèvres repulpant, anti-ridules	20 €
Masque visage liftant, hydratant, purifiant	30 €

HANDS AND FEET BEAUTY TREATMENTS

Kure Bazaar rituals

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.

<i>Kure Bazaar manicure ritual with complimentary varnish Filing, Brazilian manicure and varnish. 1 h</i>	<i>130 €</i>
<i>Kure Bazaar pedicure ritual with complimentary varnish Filing, Brazilian pedicure and varnish. 1 h</i>	<i>130 €</i>

Kure Bazaar hand or foot Wellness ritual

<i>Filing, Brazilian manicure or pedicure, scrub, massage and varnish. 1 h 15</i>	<i>150 €</i>
---	--------------

Express manicure or pedicure

<i>Filing, varnish. 30 min</i>	<i>65 €</i>
--------------------------------	-------------

Semi-permanent varnish by Shellac

<i>Application of semi-permanent varnish. 30 min</i>	<i>65 €</i>
<i>Removal of semi-permanent varnish. 30 min</i>	<i>30 €</i>

AS A COMPLEMENT TO OTHER TREATMENTS

<i>Anti-dark circles, anti-aging eye patch</i>	<i>20 €</i>
<i>Plumping, anti-wrinkle lip contour patch</i>	<i>20 €</i>
<i>Lifting, moisturizing, purifying face mask</i>	<i>30 €</i>

LES INDISPENSABLES

Coiffure

Les prestations de coiffure sont réservées pour nos hôtes dans le confort de leur chambre.

Brushing cheveux courts	210 €
Brushing cheveux longs	230 €
Coupe	160 €
Coupe enfants	130 €

Épilations

Lèvres	30 €
Menton	30 €
Sourcils	35 €
Visage	50 €
Aisselles	50 €
Bras	70 €
Maillot classique	70 €
Maillot brésilien	130 €
Maillot intégral	130 €
Demi-jambes	80 €
Jambes complètes	120 €
Dos	90 €
Torse & abdomen	90 €

Maquillage

Jour	180 €
Soir	200 €
Sophistiqué	220 €

ESSENTIALS

Hairstyling

Hair services are reserved for our guests in the comfort of their rooms.

<i>Short hair blow dry</i>	<i>210 €</i>
<i>Long hair blow dry</i>	<i>230 €</i>
<i>Cut</i>	<i>160 €</i>
<i>Children's cut</i>	<i>130 €</i>

Waxing

<i>Lips</i>	<i>30 €</i>
<i>Chin</i>	<i>30 €</i>
<i>Eyebrows</i>	<i>35 €</i>
<i>Face</i>	<i>50 €</i>
<i>Underarms</i>	<i>50 €</i>
<i>Arms</i>	<i>70 €</i>
<i>Classic bikini</i>	<i>70 €</i>
<i>Brazilian</i>	<i>130 €</i>
<i>Hollywood</i>	<i>130 €</i>
<i>Half-legs</i>	<i>80 €</i>
<i>Complete legs</i>	<i>120 €</i>
<i>Back</i>	<i>90 €</i>
<i>Chest & abdomen</i>	<i>90 €</i>

Make-up

<i>Day</i>	<i>180 €</i>
<i>Evening</i>	<i>200 €</i>
<i>Sophisticated</i>	<i>220 €</i>



SPORTS ET FITNESS

Retrouvez force, énergie et bien-être avec nos différentes offres sportives au Spa Nescens de La Réserve Paris.

Coaching privé*

Accompagné par notre coach, vous avez la certitude de progresser à votre rythme et en toute sécurité. Quel que soit votre objectif : muscler votre corps, retrouver une silhouette élancée, améliorer votre souffle ou soulager vos tensions. Chaque séance de coaching est personnalisée selon vos besoins et envies. Pourquoi résister à une expérience sportive sur mesure ?

Séance de coahing privé. 1 h	
En solo	140 €
En duo	200 €
Forfait 10 séances de 1 h en solo + un soin de 1h au choix	1 300 €

Yoga - Pilates - Stretching

Dans le confort de votre chambre, profitez d'une pause sportive tout en douceur. Par des mouvements sur un tapis, vous pourrez renforcer et assouplir vos muscles, réaligner votre posture et récupérer de vos efforts grâce à la respiration.

Séance de Yoga, Pilates ou Stretching. 1 h	
En solo	140 €
En duo	200 €

* Sur réservation 24 heures à l'avance

SPORT AND FITNESS

Regain your strength, energy and well-being with our different sports offers at the Spa Nescens at La Réserve Paris.

Private coaching*

Supervised by our coach, you can be sure of progressing at your own pace and in complete safety no matter what your goal - building muscle, slimming, improving your breathing or relieving tension. Each coaching session is customized to your needs and goals. Why would anyone refuse a made-to-measure sports experience?

Personal training session. 1 h	
Solo session	140 €
Duo session	200 €
Flat rate for 10 Personal trainings + a one-hour treatment of your choice	1 300 €

Yoga - Pilates - Stretching

Enjoy a gentle sports break in the comfort of your room. Through movements on a mat, you'll be able to strengthen and loosen up your muscles, realign your posture and recover from your efforts through breathing.

Yoga, Pilates or Stretching session. 1 h	
Solo session	140 €
Duo session	200 €

* Reservations required 24 hours in advance

ABONNEMENTS AU SPA NESSENS DE LA RÉSERVE PARIS · ANNUAL MEMBERSHIP

Renseignements sur demande par e-mail à spa@lareserve-paris.com ou par téléphone au +33 (0)1 58 36 60 90
Information on request by emailing spa@lareserve-paris.com or by telephone on +33 (0)1 58 36 60 90



CLINIQUE NESSENS
La médecine pour le bien-être

Vous souhaitez faire le point sur vos habitudes de vie, identifier les facteurs de risque, préserver votre qualité de vie future, optimiser vos performances, initier une perte de poids durable... Au sein de Clinique Nescens, vous bénéficiez d'une expérience unique alliant une expertise médicale et scientifique de pointe à un environnement privilégié.

Clinique Nescens vous propose des bilans médicaux, des consultations spécialisées, des cures médicales et wellness ainsi que des traitements de médecine esthétique et régénérative.

Située à proximité de La Réserve Genève, cette clinique wellness innovante regroupe différentes activités médicales et scientifiques dédiées à la détection, à la prévention et au traitement des pathologies ainsi qu'à l'optimisation de la santé, de la performance et de la longévité.

Elle bénéficie de technologies médicales dernière génération et d'un pôle exclusif de spécialistes reconnus, qui font de la prévention et de l'optimisation du mode de vie les axes centraux de leur prise en charge.

CLINIQUE NESSENS
Medicine for well-being

You wish to take stock of your lifestyle, identify risk factors, preserve your future quality of life, optimize your performance, initiate sustainable weight loss... Clinique Nescens offers you the benefit of unique experience combining cutting-edge medical and scientific expertise with an exclusive environment.

Clinique Nescens offers medical check-ups, specialized consultations, medical and wellness programs, as well as esthetic and regenerative medicine treatments.

Located near La Réserve Genève, this innovative wellness clinic encompasses a range of medical and scientific activities dedicated to the detection, prevention and treatment of age-related pathologies as well as to the optimization of health, performance and longevity.

It draws on state-of-the-art medical technologies and an exclusive pool of recognized specialists, who make prevention and lifestyle optimization the central focus of their care.



**BOOT CAMP NESSENS
LA RÉSERVE RAMATUELLE - HOTEL, SPA AND VILLAS
Envie de réveiller votre forme ?**

Dans un environnement naturel exceptionnel, un programme alliant marche sportive, nutrition et soins

La mer, la douceur du Sud, la beauté irréelle du lieu, la nature omniprésente, dans ce cadre hors du commun, 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 et équilibrée, déclinée par le chef doublement étoilé de La Réserve Ramatuelle.

Un programme personnalisé grâce à un bilan santé

Un bilan (aptitude physique, nutrition et capital ostéoarticulaire) est réalisé par notre médecin conseil en début de séjour afin de déterminer un programme personnalisé adapté à votre objectif.

Une journée Boot Camp Nescens type

- 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.
- Une séance de cryothérapie pour faciliter la récupération musculaire (1 jour sur 2).
- Un déjeuner diététique personnalisé au restaurant de la piscine.
- 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.

N'hésitez pas à contacter la réception du Spa pour de plus amples informations.

**NESSENS BOOT CAMP
LA RÉSERVE RAMATUELLE - HOTEL, SPA AD VILLAS
Want to boost your fitness?**

In an exceptional natural setting, a program combining Nordic Walking, nutrition and Spa treatments

The sea, the soft southern breezes, the surreal beauty of the location, the omnipresence of nature... Amid this exceptionally beautiful scenery, the Nescens Boot Camp offers a global program combining Nordic Walking, Spa treatments and the benefits of light and well-balanced Mediterranean cuisine, interpreted by the Michelin-starred chef of La Réserve Ramatuelle.

A personalized program thanks to a health assessment

A check-up (physical aptitude, nutrition and bone & joint health) is conducted by our consultant physician in order to define a program customized to meet your goal.

A typical Nescens Boot Camp day

- 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 10 to 20 kilometers and with varying degrees of difficulty.
- Cryotherapy session to facilitate muscular recovery (on alternate day).
- A personalized healthy lunch at the Pool 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 healthy dinner at La Voile restaurant.

Please do not hesitate to contact the Spa reception for further information.

APPRÉCIER LE SPA NESSENS DE LA RÉSERVE PARIS

Accès au Spa Nescens

Le Spa Nescens est ouvert tous les jours de 9h à 21h.

La piscine et le fitness sont accessibles 24h/24 pour nos hôtes. Les clients ne séjournant pas à l'hôtel et ayant réservé un soin d'une durée minimum de 1 heure bénéficient, juste avant, d'un accès de 1 heure à la piscine et/ou au hammam.

Accès enfants

Les enfants âgés de moins de 16 ans doivent être impérativement accompagnés de leurs parents ou d'un adulte responsable. Ils sont les bienvenus à la piscine avant 10h et après 19h30.

L'âge minimum requis est de 16 ans pour les massages et les soins.

Réservation

Nous vous invitons à réserver vos soins à l'avance par téléphone au +33 (0)1 58 36 60 90 ou par email à l'adresse suivante : spa@lareserve-paris.com. Il est conseillé de vous présenter 20 à 30 minutes avant l'heure de votre rendez-vous afin de pouvoir profiter d'une séance de hammam et de prendre un rafraîchissement avant le début de votre soin. Tout retard entraînera une diminution de la durée du soin et une facturation totale du soin. Un e-mail de confirmation sera envoyé pour toute réservation d'une prestation. Pour les clients non résidents à l'hôtel, une garantie bancaire sera demandée pour toute demande de réservation.

Etat de santé et grossesse

Au moment de votre réservation, nous vous invitons à nous faire part de votre état de santé ou de tout type d'allergie, afin que nous puissions vous proposer un type de soin adapté et correspondant le mieux possible à vos attentes. A votre arrivée au Spa Nescens, un questionnaire de santé vous sera présenté. Concernant l'utilisation du hammam, nous vous rappelons que la chaleur du hammam est fortement déconseillée aux personnes ayant des problèmes de circulation sanguine, d'hypertension ou des difficultés respiratoires. Les soins pour les femmes

enceintes sont accessibles à partir du second trimestre de la grossesse. Nous vous incitons à signaler votre grossesse à nos hôtesse réceptionnistes, afin qu'elles puissent vous orienter vers les soins les plus appropriés.

Prestations hors Spa

Si vous souhaitez bénéficier de vos prestations Spa Nescens en chambre, un supplément de 50 € par soin vous sera facturé. Entre 21h et 23h, le tarif du soin est quant à lui majoré de 50% et de 23h à 9h, la majoration est de 100%. Soins sous réserve de disponibilités des thérapeutes.

Tenue vestimentaire

Des peignoirs, chaussons et sous-vêtements jetables sont à votre disposition au Spa Nescens. Pour la salle de fitness, le port de chaussures de sport est obligatoire. Ni tongs, ni chaussons ne seront acceptés.

Téléphone portable

Pour le bien-être et la tranquillité de tous, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir éteindre vos téléphones portables et autres appareils électroniques lorsque vous pénétrez dans l'espace du Spa Nescens. Si vous êtes en attente d'un message, nos réceptionnistes seront ravis de vous assister.

Vestiaires

Pour votre confort, des vestiaires sont à votre disposition. Vous y trouverez peignoirs, chaussons et serviettes, ainsi que tous les articles de toilette nécessaires pour vous rafraîchir. Un casier fermant par digicode est mis à votre disposition.

Perte ou détérioration d'objets personnels

Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou détérioration d'objets personnels. Nous vous recommandons de conserver vos objets de valeur dans le coffre-fort de votre chambre si vous résidez à l'hôtel, ou dans votre vestiaire privé au Spa Nescens, dont la fermeture s'effectue par code.





ENJOYING THE SPA NESSENS AT LA RÉSERVE PARIS

Access to the Spa Nescens

The Spa Nescens is open every day from 9am to 9pm.
The swimming pool and the fitness center are open 24 hours a day for our guests.
Guests who are not staying at the hotel and who have booked a treatment lasting at least one hour have access to the pool and/or the hammam for 1 hour beforehand

Access for children

Children under 16 years old must be accompanied by their parents or in the care of an adult. They are welcome at the pool before 10 am and after 7:30 pm.
The minimum age requirement is 16 for massages and treatments.

Booking

With regard to treatment reservations, the minimum age for massages and facials is 16. Minors under the age of 16 must be accompanied by a responsible adult or parent when using the swimming pool or fitness center. Please reserve your treatments in advance by telephone on +33 (0)1 58 36 60 90 or email at the following address: spa@lareserve-paris.com. We recommend that you arrive 20 to 30 minutes before your appointment so that you can enjoy the benefit of a hammam session or a refreshment at the start of your treatment. Late arrivals will result in a reduction in the duration of your treatment which will be charged for in full. A confirmation by e-mail will be sent for any reservation. For non-resident guests, a credit card guarantee will be required for all reservation requests.

State of health and pregnancy

When you make your reservation, please tell us about your state of health or any allergies you may have so that we can offer you suitable treatments tailored as closely as

Treatments in the comfort of your room

Should you wish to enjoy your Spa treatments in your room, a 50 € supplement will be charged per treatment. Between 9 and 11 pm, a 50% increase will be added to the cost of the treatment, and between 11 pm and 9 am this will increase to 100%. Treatments are subject to availability.

Dress code

Gowns, slippers and disposable underwear are available at the Spa Nescens. Sport shoes are compulsory in the fitness studio. Flip-flops and slippers are not allowed.

Mobile telephones

In the interests of everybody's well-being and peace, please switch off your mobile telephones and other electronic devices when entering the Spa Nescens area. Should you be expecting a message, our receptionists will be delighted to assist you.

Changing rooms

Changing rooms are available for your comfort and convenience where you will find gowns, slippers and towels as well as a full range of toiletries required for you to freshen up. A locker with a code is at your disposal.

Loss of or damage to personal effects

We refuse all responsibility for any loss of or damage to personal effects. We advise you to keep your valuables in the safe in your room if you are staying at the hotel, or in your private locker at the Spa Nescens which is locked with a code.

Politique d'annulation

Pour toute annulation ou changement de rendez-vous, nous vous remercions de nous prévenir au moins 6 heures avant l'heure prévue, afin d'éviter la facturation totale du soin.

Boutique du Spa Nescens

Les produits cosméceutiques visage et corps Nescens vous sont proposés en exclusivité au sein de notre espace boutique. Issus de la recherche scientifique, ces produits sont réputés pour leur haute efficacité, grâce aux actifs anti-âge, hydratant et resurfaçant. Nos conseillères beauté sont à votre disposition pour tout renseignement personnalisé dont vous pourriez souhaiter. Nos bougies et parfums d'ambiance Signature La Réserve sont également en vente dans notre espace boutique.

Coffrets cadeaux

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

Cancellation policy

Please notify us of cancellations or changes to appointments at least 6 hours prior to the scheduled appointment in order to avoid being invoiced the full cost of the treatment.

Spa Nescens boutique

The face and body cosmeceutical Nescens products are exclusively sold by the Spa Nescens at La Réserve Paris. The result of scientific research, these products are renowned for their effectiveness thanks to active anti-aging, moisturizing and resurfacing ingredients. Our beauty therapists are at your disposal for any personalized information you may require. Our Signature La Réserve candles and home fragrances are also available for purchase in our our boutique area.

Gift boxes

Gift sets are available at the Spa reception and on our website lareserve-paris.com. All treatments, including our packages, may be purchased in the form of gift vouchers. These are valid from the date of purchase and are nominative. They may not be exchanged and are non-refundable.



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 en vigueur pour protéger tout un chacun. Les équipes de La Réserve Paris 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 Paris teams work in close collaboration
with the scientific committee of the Swiss Medical Network clinics, our sister company.*



LA RÉSERVE PARIS · HOTEL AND SPA · 42 Avenue Gabriel · 75008 Paris · France · T +33 (0)1 58 36 60 60

LA RÉSERVE PARIS · APARTMENTS · 10 Place du Trocadéro · 75116 Paris · France · T +33 (0)1 53 70 53 70

www.lareserve-paris.com · www.nescens.com