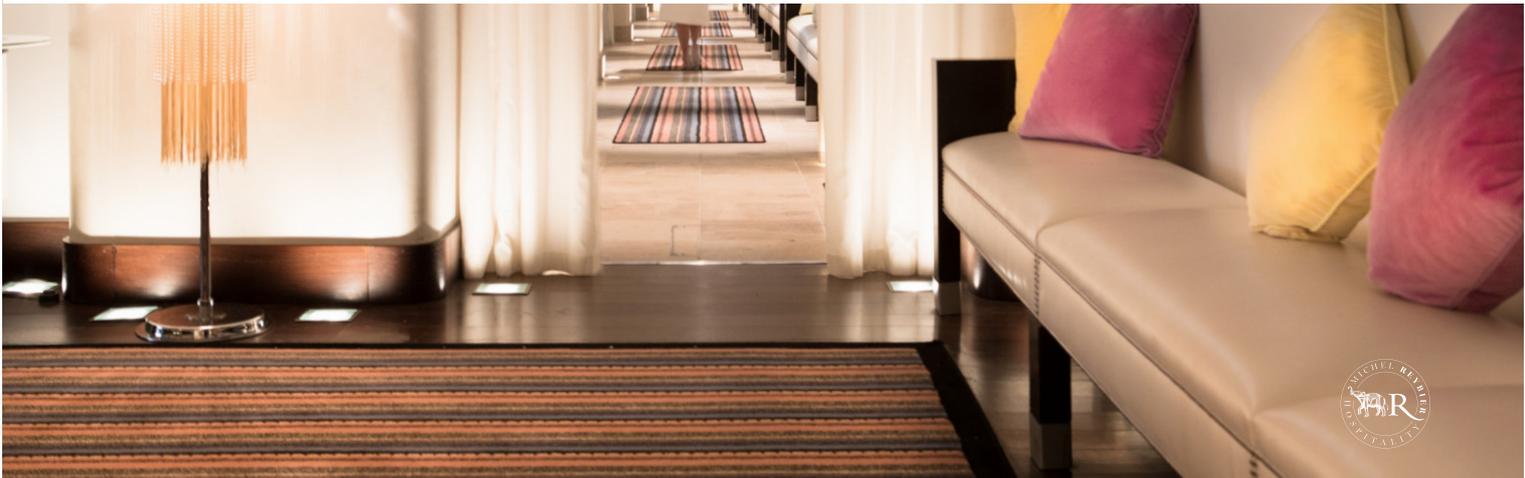




# WELLNESS VISITING PRACTITIONERS

**NESCENS**  
SWITZERLAND



**Nous avons choisi les meilleurs experts du bien-être pour offrir des expériences exclusives à nos membres du Club et à nos clients.**

Le Spa Nescens de La Réserve Genève est un havre de paix et de santé holistique. Il profite de l'expertise de la Clinique Nescens, pionnière en biologie du vieillissement et Healthy Aging, pour créer des parcours, soins et séjours dédiés à l'optimisation de la qualité de vie, à l'amélioration de la gestion du stress, à l'atteinte d'objectifs sportifs et à la sublimation de la beauté naturelle.

Le Spa Nescens est également le lieu idéal pour les personnes en quête de nouvelles activités et de soins innovants. Dans cette optique il organise chaque mois des événements et conférences avec des acteurs de la santé et du bien-être, des activités physiques avec des sportifs médaillés et des expériences immersives et haute-performance avec des experts du bien-être et de la beauté. Chaque intervenant a créé sa propre technique basée sur un art ou une science. Et en y ajoutant son interprétation du geste et son parcours, il rend la prestation unique.



## PIERRE CLAVREUX

Kiyindo Shiatsu

60 ou 90 minutes

260 CHF.- ou 320 CHF.-

Caractérisé par son toucher analgésique, le Kiyindo Shiatsu® est une technique de massage « bien-être » préventive et curative, qui libère en profondeur les tensions musculaires et articulaires, booste les capacités d'auto-guérison du corps et redéfinit notre image corporelle. Aboutissement de nombreuses années de recherche réalisées par Pierre Clavreux à la suite de ses études auprès de Takeuchi Sensei, cette technique (pratiquée habillé) répond à une problématique majeure : la réduction de la douleur. Atteignant les spasmes en profondeur, elle développe également l'énergie, libère les articulations et soulage les douleurs musculo-squelettiques. Elle nous apprend à écouter et décrypter les messages du corps, à enrayer les douleurs quotidiennes, voire à contenir l'évolution de pathologies. Elle invite chacun à prendre part activement à son bien-être et à son processus de guérison.

**DATES 2025**  
**SPA NESSENS**  
**LA RÉSERVE GENÈVE**

—

DU 11 AU 14 JANVIER

DU 8 AU 11 MARS

DU 24 AU 27 MAI

DU 12 AU 15 JUILLET

DU 6 AU 9 SEPTEMBRE

DU 1<sup>ER</sup> AU 3 NOVEMBRE

## ALBIN BRION

Pédicure Médicale AB

La "Haute Couture" pour les Pieds

60 minutes

180 CHF.-

Cette pédicure, réalisée par le podologue certifié Albin Brion, élimine délicatement les callosités, cors et peaux sèches grâce à une méthode française à sec. En même temps, elle restaure l'état des ongles, notamment incarnés, et la décoloration de la plaque unguéale. Elle se termine par un travail sur l'éclat naturel et sain des ongles. Enfin, quelques mouvements ostéopathiques viennent agréablement compléter le massage.

DATES 2025  
SPA NESCEMS  
LA RÉSERVE GENÈVE

---

DU 30 JANVIER AU 8 FÉVRIER

MAI  
DATES À DÉTERMINER

---

SEPTEMBRE  
DATES À DÉTERMINER





## PHIANE DUQUET

L'œuvre de Beauté  
et la Gestuelle Yin Yang  
60 minutes et 90 minutes  
avec soin Réalignement  
300 CHF.- et 450 CHF.-

Inspiré du Kintsugi - art japonais consistant à sceller d'or les morceaux d'une céramique brisée - ce soin est une expérience sensorielle unique qui embellit la peau, apaise le mental, élève l'âme, révèle à chacun sa lumière et sa force.

DATES 2025  
SPA NESSENS  
LA RÉSERVE GENÈVE

—  
7 AVRIL

---

DÉBUT DÉCEMBRE  
DATES EXACTES À CONFIRMER

## GILLES RIO

Massage Tuina

Médecine traditionnelle chinoise

Acupuncture et moxibustion

60 minutes et 90 minutes

260 CHF.- et 320 CHF.-

Gilles Rio offre des soins comme le massage chinois Tuina et la médecine traditionnelle chinoise (acupuncture et Tuina), afin de revitaliser et harmoniser l'énergie corporelle. En complément il propose des cours de Gongfu, Taiji Quan, Qigong et Méditation Zen, alliant arts martiaux et pratiques énergétiques dédiés à l'équilibre du corps et de l'esprit. Il organise également des stages approfondis sur ces mêmes thématiques.

### DATES

SPA NESSENS

LA RÉSERVE GENÈVE

—

TOUS LES 15 JOURS

SAMEDI ET DIMANCHE





## LI SUN

Acupuncture viscérale.

260 CHF.- pour la première consultation

210 CHF.- pour la consultation de suivi

Ancrée dans la Médecine Traditionnelle Chinoise, cette technique agit sur les fonctions vitales qui harmonisent le Qi des organes internes. Par stimulation des méridiens, elle permet également d'atteindre un équilibre énergétique bienfaiteur.

DATES

SPA NESSENS

LA RÉSERVE GENÈVE

—

TOUS LES LUNDIS,  
UNE SEMAINE SUR DEUX

## NADINE STARK

Stark ball massage.  
Libérez-vous  
des tensions physiques  
et psychiques.

1h de soin 260 CHF.-  
1h30 de soin 320 CHF.-

Sous l'effet d'effleurages, de digitopressions et de mouvements fluides réalisés aux huiles par la championne du monde 2023 du massage sportif, le stress s'envole, les toxines s'évacuent. Progressivement, vous vous reconnectez à votre corps, vous vous rechargez en bien-être et en vitalité...

DATES  
SPA NESSENS  
LA RÉSERVE GENÈVE

—  
DU 21 JANVIER AU 26 JANVIER





## LAURE DARY

Maison (off) Wellness

Shape in Motion/Barre/Yoga

Pilates/Reformer

200 CHF.- one to one

Tarif Cours Co.- 50 CHF.-/personne

Séjour à envisager

Danseuse professionnelle depuis plus de 10 ans en même temps qu'enseignante de yoga (warrior et vinyasa), cette passionnée du travail du corps et du mouvement a créé un cours « spécial souplesse ». Basé sur une complémentarité d'exercices de yoga et de danse, il permet à chacun d'aller plus loin et plus profondément dans sa pratique.

DATES

SPA NESSENS

LA RÉSERVE GENÈVE

—

DU VENDREDI 21

AU DIMANCHE 23 MARS

---

DU VENDREDI 26

AU DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

## JULIE GRANGER

200 CHF.- pour 1h de cours privé

50 CHF.- pour les cours collectif

Julie Granger propose des cours dynamiques et novateurs alliant yoga, danse et renforcement musculaire. Elle enseigne le Brooklyn Flow®, une pratique de power yoga énergique intégrant du cardio et du travail de renforcement. Elle propose également le Barre & Brooklyn Barre®, un entraînement combinant Ballet, Pilates et Cardio afin de tonifier et sculpter le corps. Enfin, son Ballerina Body® Training est un programme de cardio-conditionnement inspiré du ballet et du HIIT, visant à sculpter tout en longueur une silhouette tonique.

DATES  
SPA NESCEMS  
LA RÉSERVE GENÈVE

—  
DU 21 FÉVRIER AU 26 FÉVRIER



la réserve  
HOTEL AND SPA  
GENÈVE



LA RÉSERVÉ GENÈVE HOTEL AND SPA · 301 Route de Lausanne · 1293 Bellevue · Genève · Suisse  
+41 (0)22 959 59 59 · [guestservices@lareserve-geneve.com](mailto:guestservices@lareserve-geneve.com) · [www.lareserve-geneve.com](http://www.lareserve-geneve.com)