



nescens⁺
swiss anti-aging science
| SPA

La Réserve Genève - Hotel, Spa and Villa

Préserver son capital jeunesse :
une science, un art de vivre
*Maintaining youthfulness:
a science, a way of life*

nescens[®]
swiss anti-aging science
| SPA

C'est un fait, notre espérance de vie ne cesse d'augmenter et nous aspirons tous à préserver le plus longtemps possible notre apparence, notre forme physique, notre capital jeunesse. Car vivre longtemps, c'est bien... à condition de pouvoir continuer à mener la vie que l'on aime.

C'est pourquoi le Spa Nescens s'appuie sur l'expertise scientifique et médicale de la marque Nescens issue du Centre de Prévention du Vieillissement de la Clinique de Genolier (Suisse), créé il y a plus de 15 ans par le Professeur Jacques Proust, pionnier dans le domaine de la biologie du vieillissement et de la médecine anti-âge.

Le Spa Nescens vous offre le meilleur que vous souhaitez vous libérer du stress pour recouvrer un bien-être profond, retrouver votre dynamisme, affiner votre silhouette ou ralentir les effets du temps, avec pour objectif ultime : vivre mieux, le plus longtemps possible.

Le Spa Nescens est une destination à part entière qui offre dans un cadre élégant et verdoyant une synergie unique de prestations :

- Programmes better-aging
- Consultations médicales
- Ostéopathie
- Nutrition
- Soins du corps
- Soins du visage
- Soins esthétiques
- Fitness et coaching sportif

Ces prestations ont été élaborées et validées par le comité scientifique de la marque Nescens. Elles sont prodiguées par une équipe pluridisciplinaire de thérapeutes, de coaches et de spécialistes médicaux bénéficiant d'une expertise dans les domaines de la médecine préventive, anti-âge et de la médecine esthétique.

L'environnement haut de gamme du Spa Nescens privilégie le bien-vivre et le plaisir.

It's a proven fact that our life expectancy is constantly increasing and we all want to maintain our appearance as long as possible, along with our general fitness and our youthfulness. Because a long life is great, provided one can continue living the life one loves.

For this reason, the Nescens Spa draws on the scientific and medical expertise of the Nescens brand stemming from the Center for the Prevention of Aging at the Clinique de Genolier (Switzerland) created over 15 years ago by Professor Jacques Proust, a pioneer in the realm of the biology of aging and anti-aging medicine.

The Nescens Spa offers the very best, whether you wish to free yourself from stress in order to regain a deep-seated sense of well-being, recapture your dynamism, improve your body shape or slow down the effects of time, the ultimate aim being to live better, for as long as possible.

The Nescens Spa is a comprehensive spa offering a unique range of services in an elegant, lush green setting:

- Better-aging programs
- Medical consultations
- Osteopathy
- Nutrition
- Body treatments
- Facials
- Cosmetic procedures
- Fitness and sports coaching

These services have been developed and approved by the Nescens brand scientific committee. Services are provided by a multi-disciplinary team of therapists, coaches and medical specialists with expertise in the realms of preventive and anti-aging medicine, as well as aesthetic medicine.

The high-end environment of the Nescens Spa fosters well-being and pleasure.

Les programmes Nescens better-aging
Nescens better-aging programs

nescens[®]
swiss anti-aging science
| SPA

Les progrès récents accomplis dans la compréhension des mécanismes biologiques du vieillissement permettent d'apprécier pleinement l'impact positif ou négatif de son style de vie sur ce processus et aussi de déterminer la capacité de chacun, à vivre bien, le plus longtemps possible.

S'appuyant sur ces connaissances, les programmes Nescens better-aging ont été développés pour vous aider à identifier et corriger les déséquilibres qui accélèrent le vieillissement : surpoids, stress, fatigue... tout en vous permettant d'avoir une connaissance plus approfondie de vos facteurs de risque individuels et de pouvoir mettre en œuvre un plan de prévention santé adapté.

Ainsi tous les programmes Nescens better-aging débutent par une phase diagnostique approfondie. Ce bilan est mené par l'équipe pluridisciplinaire du spa qui associe des expertises complémentaires (médecine préventive, ostéopathie, nutrition) pour permettre une prise en charge better-aging globale.

Les différentes composantes du programme (nutrition, activité physique, soins) sont personnalisées par l'équipe médicale qui supervise l'ensemble des experts (coaches, thérapeutes...).

Le restaurant Le Café Lauren avec la collaboration de l'équipe médicale vous propose une cuisine raffinée et savoureuse. Avec un juste équilibre entre plaisir et diététique, cette alimentation better-aging permet de mincir de manière durable et sans frustration ou simplement d'apprendre à mieux manger.

Les programmes Nescens better-aging permettent d'obtenir des résultats durables tout en préservant les notions de plaisir et de bien vivre.

Recent progress made in understanding the biological mechanics of aging makes it possible to fully appreciate the impact of lifestyle on the process and also to determine the ability of every individual to live well for as long as possible.

Drawing on this knowledge, the Nescens better-aging programs were developed to help you target and correct the imbalances that accelerate aging such as: overweight, stress, fatigue, while enabling you to gain a better understanding of your risk factors and the ability to implement a tailored health prevention plan.

In this way, all Nescens better-aging programs begin with an in-depth diagnostic phase. This overview is conducted by a multi-disciplinary team from the spa which combines complementary expertise (preventive medicine, osteopathy, nutrition) to enable overall better-aging treatment.

The different components of the program (nutrition, physical activity, treatment) are personalized by medical teams who supervise the expert contingent (coaches, therapists, etc.).

Together with the medical team, the Café Lauren restaurant offers refined, tasty cuisine. Perfectly balanced between enjoyment and dietetics, this better-aging diet enables sustainable slimming devoid of frustration or simply learning to eat better.

Nescens better-aging programs make it possible to achieve long-lasting results while continuing to focus on pleasure and good living.

PROGRAMME NESCEMS BETTER-AGING 7 JOURS

7 jours de coaching individualisé pour apprendre à mieux préserver son «capital jeunesse»

Atteindre ses objectifs better-aging (amaigrissement, diminution du stress, remise en condition physique et revitalisation...), mieux connaître ses facteurs de risque et mettre en œuvre une stratégie better-aging adaptée.

Le Programme Nescens better-aging 7 jours débute par une phase diagnostique exclusive qui permet d'identifier l'Anti-aging bioindividuality™ de chacun. Ce bilan englobe un bilan biologique, un bilan physique et ostéo-articulaire et un bilan nutritionnel qui seront interprétés par l'équipe médicale ainsi qu'une consultation de médecine anti-âge réalisée par un médecin spécialiste.

Cette étape permet ainsi de personnaliser le programme afin de corriger avec efficacité les déséquilibres, qui favorisent le vieillissement prématuré et de proposer également des recommandations pour la mise en œuvre d'une démarche préventive anti-âge efficace.

Bilan Anti-Aging bioindividuality™ Nescens

- Rencontre avec le médecin en charge du programme et bilan mode de vie, santé et nutrition
- Interprétation des résultats du bilan biologique et des marqueurs spécifiques (minceur, stress, ostéo-articulaire)
- Rencontre avec l'ostéopathe, bilan physique et ostéo-articulaire
- Rencontre avec la nutritionniste, bilan diététique
- Consultation de médecine anti-âge et interprétation des différents marqueurs biologiques dont bilan oxydatif
- Rédaction d'un rapport complet : synthèse des résultats des différents bilans et consultations, plan de prévention avec conseils nutritionnels et programme fitness

Programme d'activités physiques et de soins personnalisés

(minimum 5 heures par jour)

Activités physiques

- 1 personal training dès le 2^e jour
- Accès à l'ensemble des installations du spa (piscine, fitness, sauna, hammam...)
- Accès aux cours collectifs

Soins au spa

- 1 balnéothérapie par jour
- 1 massage Signature better-aging 1h30 par jour
- 1 soin par jour déterminé par l'équipe médicale parmi les soins suivants : enveloppement, soin remodelant 3-en-1, massage déstressant, friction, exfoliation...

Programme diététique better-aging

- 3 repas santé personnalisés par jour

Hors hébergement

4900 Chf

PROGRAMME NESCEMS BETTER-AGING INTENSIVE

Dans le prolongement du programme Nescens better-aging 7 jours, le programme Nescens better-aging Intensive s'adresse aux personnes qui souhaitent une prise en charge sur une plus longue durée afin d'atteindre leurs objectifs, en particulier en termes de perte de poids. Le programme de soins, activités et nutrition est personnalisé et revu régulièrement tout au long du séjour par l'équipe médicale pour atteindre les meilleurs résultats.

14 jours - Hors hébergement

9500 Chf

Prix sur demande pour toute autre durée

BREAK NESCEMS BETTER-AGING 4 JOURS

4 jours pour faire un break, se ressourcer, équilibrer son poids mais aussi mieux comprendre comment optimiser sa qualité de vie future

Bilan Better-Aging Nescens

- Rencontre avec le médecin en charge du programme, bilan mode de vie, santé et nutrition, interprétation des résultats du bilan biologique
- Rencontre avec l'ostéopathe, bilan physique et ostéo-articulaire
- Rencontre avec la nutritionniste, bilan diététique

Programme intensif et personnalisé d'activités physiques et de soins.

Activités physiques

- 1 personal training dès le 2^e jour
- Accès à l'ensemble des installations du spa (piscine, fitness, sauna, hammam...)
- Accès aux cours collectifs

Soins au spa

- 2 massages Signature better-aging - 1h30
- 2 massages Signature better-aging - 2h
- 1 soin corps remodelant complet 3-en-1 - 1h30
- 2 enveloppements
- 1 exfoliation du corps
- 4 balnéothérapies

Programme diététique better-aging

- 3 repas santé personnalisés par jour

Hors hébergement

3200 Chf

CHECK-UPS MÉDICAUX NESCEMS

En complément des programmes better-aging, les check-ups Nescens sont des check-ups médicaux réalisés dans les Centres de Médecine Préventive Nescens. Ils ont pour objectif de :

- Déceler les facteurs de risque
- Dépister les pathologies sous-jacentes
- Mettre en œuvre des stratégies préventives et/ou thérapeutiques adaptées

Les check-ups Nescens font appel à une vaste palette d'exams (cliniques, fonctionnels, biologiques, imagerie médicale...) permettant d'évaluer votre état de santé actuel et d'identifier les facteurs de risque susceptibles d'affecter votre qualité de vie dans les années futures. Ces examens sont réalisés sous la supervision d'un médecin spécialiste expérimenté en médecine interne et prévention du vieillissement. A l'issue de ces check-ups, vous disposez d'une cartographie de votre état de santé et vous avez en main les meilleures cartes pour préserver votre santé.

Les check-ups médicaux Nescens sont réalisés en exclusivité dans les cliniques Swiss Medical Network, deuxième groupe de cliniques privées suisse.

En tant que client du Spa Nescens Genève, vous bénéficiez d'un accès privilégié au Centre de Médecine Préventive Nescens de la Clinique de Genolier. En fonction de vos antécédents médicaux, de votre mode de vie, de votre histoire familiale, de votre sexe et de votre âge, nous pourrions vous conseiller la formule la plus adaptée parmi nos différents check-ups.

Pour plus de renseignements, contacter la réception du spa.

7-DAY BETTER-AGING NESCEMS PROGRAM

7 days of individualized coaching designed to learn how to better preserve “youthfulness”

Nescens better-aging programs begin with an exclusive diagnostic phase serving to identify the Anti-aging bio-individuality™ of each individual. This global check-up encompasses a biological assessment, a physiological and osteopathic-articular assessment, along with a nutritional assessment – all of which are interpreted by the medical team – as well as an anti-aging consultation conducted by a specialist physician.

This stage makes it possible to personalize the program in order to effectively adjust imbalances that are contributing factors to premature aging as well as making recommendations for implementing an effective preventive anti-aging treatment.

Nescens Anti-Aging bio-individuality™ check-up

- Session with the doctor responsible for the program and the health and diet lifestyle assessment
- Interpretation of the results of the biological check-up and specific indicators (slimming, stress, joints)
- Session with the osteopath, physical and joint-health evaluation
- Meeting with the dietician, dietary assessment
- Anti-aging medicine consultation and interpretation of the different biological indicators including the oxidative test results
- Preparation of a complete report comprising a results summary of the various check-ups and consultations, along with a prevention plan including nutritional advice and a fitness program

Physical activity and personalized care program

(Minimum 5 hours / day)

Physical activity

- 1 daily personal training session from the second day
- Access to all spa facilities (pool, fitness, sauna, hammam...)
- Access to group classes

Spa treatments

- 1 daily balneotherapy treatment
- 1 daily 1h better-aging Signature body massage
- 1 treatment daily decided upon by the medical team from the following treatments: wrap, 3-in-1 remodeling treatment, destress massage, rubbing, exfoliation...

Better-aging dietary program

- 3 personalized healthy meals daily

Excluding accommodation

4,900 Chf

NESCEMS BETTER-AGING INTENSIVE PROGRAM

An extension of the 7-day better-aging Nescens Program, the Intensive better-aging Nescens Program is ideally suited to people in search of a longer treatment in order to achieve their objectives, especially in terms of weight loss. The treatment, activity and diet program is personalized and reviewed regularly throughout your stay by the medical team in order to ensure the best results.

14 days - Excluding accommodation

9,500 Chf

Price on request for alternative-length stays

NESCEMS BETTER-AGING 4-DAY BREAK

4 days to take a break, to recharge your batteries, to get back to a healthy weight, as well as to develop a better understanding of how to optimize your future quality of life

Nescens better-aging check-up

- Session with the doctor responsible for the program, health and diet check-up, interpretation of biological assessment results
- Session with the osteopath, physical and joint-health evaluation
- Session with the dietician, dietary assessment

Intensive, personalized program of physical activities and treatments

Physical activities

- 1 daily personal training session from the second day
- Access to all spa facilities (swimming pool, fitness, sauna, hammam...)
- Access to group classes

Spa treatments

- 2 exclusive better-aging massages - 1h30
- 2 exclusive better-aging massages - 2h
- 1 complete 3-in-1 remodeling treatment - 1h30
- 2 body wraps
- 1 body scrub
- 4 balneotherapy treatments

Better-aging dietary program

- 3 personalized healthy meals daily

Excluding accommodation

3,200 Chf

MEDICAL NESCEMS CHECK-UPS

Nescens check-ups are medical examinations with the objective of:

- Identifying risk factors
- Detecting underlying medical conditions
- Implementing preventive strategies and / or suitable therapies

Nescens check-ups draw on a vast range of examinations (clinical, functional, biological, medical imaging...) making it possible to evaluate your current state of health and to identify risk factors likely to affect your quality of life in the future. These examinations are undertaken under the supervision of an experienced doctor specialized in both preventive and anti-aging medicine. At the end of these check-ups, you will have at your disposal a mapping of your current state of health, along with an overview of the best means of maintaining your health. All medical Nescens check-ups are exclusively performed at the clinics of the Swiss Medical Network, Switzerland's second largest private clinic group.

As a client of the Nescens Geneva spa, you enjoy privileged access to the Nescens Center for the Prevention of Aging at the Clinique de Genolier.

We will advise you on the most appropriate combination of check-ups for you, depending on your medical history, family history, gender and age.

For further information, please contact the spa reception.



MICHEL REYBIER
www.michelreybier.com