

Shiatsu Kiyindo®

Dimanche 1^{er} mars

Pierre Clavreux



Initiez-vous au Kiyindo®, un art spécifique visant à tonifier l'énergie avec Pierre Clavreux - Maître shiatsu, précurseur en Europe.

La technique de dispersion/tonification par le mouvement de stimuli permet d'agir en profondeur.
Basé sur le principe de similitudes croisées dans le corps, le Shiatsu Kiyindo® agit sur les tendons, les muscles et les articulations.
Son action préventive est remarquable. Il a également une action très concrète sur les problèmes de stress, de sommeil et de digestion.

Séances individuelles ouvertes à tous - Sur rendez-vous
60 min : 200 Chf

Renseignements et rendez-vous au 022 959 59 89 - info-geneve@spanescens.com

Healthy brunch

Dimanche 8 mars

*Quoi de plus légitime que de vous proposer
un brunch healthy au Café Lauren ?*



Depuis toujours, sous l'impulsion et avec la complicité d'Eric Canino, chef doublement étoilé de La Réserve Ramatuelle, Nathalie Nguyen Thi, cheffe du Café Lauren prépare des plats qui ont l'élégance de séduire les papilles et de déculpabiliser les gourmands en même temps.

Au menu du Healthy Brunch, des propositions sucrées et salées, équilibrées et légères, végétariennes et vegan, réalisées à partir d'ingrédients dûment choisis pour leur valeur diététique et leur saveur. Point d'orgue de votre week-end et de votre forme, le Healthy Brunch est une délicieuse invitation à prendre soin de vous, tout en souplesse...

Vous pourrez en effet, si vous le souhaitez, suivre le cours collectif de stretching prodigué par nos coaches de 11h à 12h dans une salle baignée de lumière naturelle à l'environnement verdoyant.



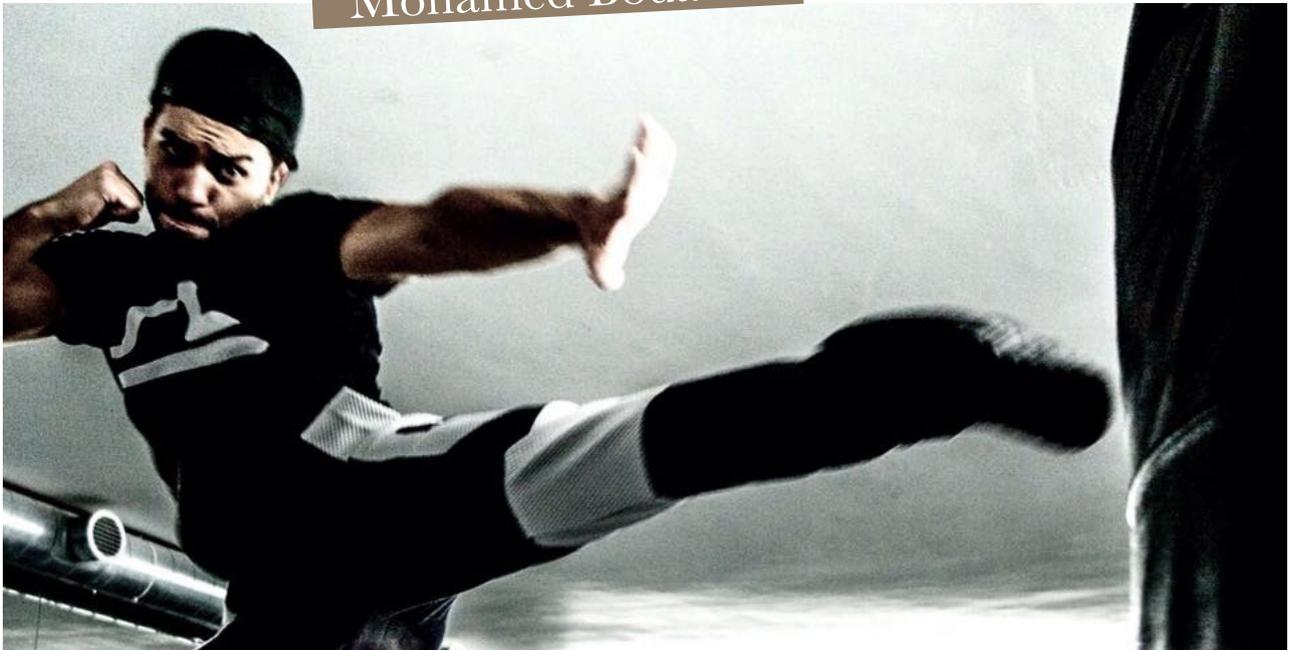
65 Chf par personne incluant :
le cours collectif de 11h à 12h
le Healthy Brunch servi au Café Lauren, boissons non alcoolisées comprises

Renseignements et réservation 022 959 59 89 - info-geneve@spanescens.com

Boxe Thaï

Du mardi 10
au jeudi 12 mars

Mohamed Bouazza



*Double champion de France de boxe thaï,
Mohamed Bouazza pratique ce sport depuis son plus jeune âge.*

Art martial très complet et sport de combat à la fois, la boxe thaï développe la coordination et la souplesse, tout en dynamisant le système musculaire et cardiovasculaire.



Cours privé sur rendez-vous
1 heure 130 Chf
ou déduction de 1 personal training pour les membres

Cours collectif*
Mercredi 11 mars 18h30

*Cours exclusivement réservé et offert aux membres et clients séjournant à l'hôtel

Renseignements et rendez-vous 022 959 59 89 - info-geneve@spanescens.com

Samedi 14 mars

Randonnée raquettes



Imaginez...

*le scintillement des cristaux
de neige sous le soleil, en
surplomb d'une mer de
nuages cotonneux ou du
Léman, avec pour seul
horizon les Alpes et le mont
Blanc...*

9h - 9h30 : Accueil au Café Lauren avec un smoothie

9h30 : Départ de La Réserve Genève en mini bus

13h : Retour

-
Groupe de 9 personnes maximum - Matériel fourni : raquettes - bâtons - sac à dos
Tenue requise : habits de ski - gants - bonnet - lunettes de soleil - chaussures de marche ou après-ski

Randonnée exclusivement réservée aux membres et aux clients séjournant à l'hôtel

130 Chf ou déduction de 1 personal training pour les membres

Sur réservation - info-geneve@spanescens.com

Renseignements et rendez-vous 022 959 59 89 - info-geneve@spanescens.com

Un hiver en toute sérénité

Du lundi 23
au vendredi 27 mars

Tara South

Lorsqu'on demande à Tara South pourquoi elle est professeure de yoga, elle répond simplement : «J'aime ça, je suis passionnée et je veux le partager avec le monde. J'ai vraiment le sentiment que le yoga me donne un espace de sérénité, pour entrer en contact avec mon corps palpitant. Le yoga nous libère de toutes les couches inutiles qui entravent notre vie, il permet de surmonter les défis quotidiens. Le yoga nous laisse avec qui nous sommes vraiment - la version brute et vénérable de nous-même qui est vraiment belle.»



COURS COLLECTIFS

Lundi 23 mars

12h20.....Hatha Yoga
18h30.....Yin and Candlelit meditation

Mardi 24 mars

10h30.....Vinyasa Flow (Intermediate to advanced level)
18h30.....Healing through restorative yoga

Mercredi 25 mars

12h30.....Mandala Flow
18h30.....Meridian and Chakra clearing through Yin

Jeudi 26 mars

10h30.....Hatha Yoga
18h30.....Pranayama, meditation and observation

Vendredi 27 mars

12h30.....Vinyasa Flow (All level)
18h30.....Yin and Candlelit meditation

Cours collectifs offerts aux membres
et clients séjournant à la Reserve Genève

Ouverts
à tous

COURS PRIVÉS

Lundi 23, mardi 24, mercredi 25,
jeudi 26 et vendredi 27 mars

Sur rendez-vous - 1 heure : 130 Chf
ou déduction de 1 personal training
pour les membres

Forfait de 5 cours aux choix, accessible aux clients extérieurs : 290 Chf

Renseignements 022 959 59 89 - info-geneve@spanescens.com



Tous les jours

UNE RÉDUCTION

*de 10% sur la restauration**

En tant que membre, vous bénéficiez dorénavant de 10% de réduction dans tous nos restaurants.

Tradition gourmande et brunch classique au Loti, gastronomie asiatique raffinée dans le seul restaurant chinois étoilé de Suisse au Tsé Fung, cuisine bien-être tout en légèreté et brunch healthy au Café Lauren, spécialités internationales au Bar, délices de saison au Lodge... Succombez à toute vos envies.



**Réduction de 10% exclusivement réservée aux membres pour tout repas hors boisson*

Sur réservation auprès de la Réception du Spa : info-geneve@spanescens.com - 022 959 59 99