

A Feel Good Escape

3 JOURS RIEN QUE POUR SOI

Du vendredi au dimanche ou en semaine

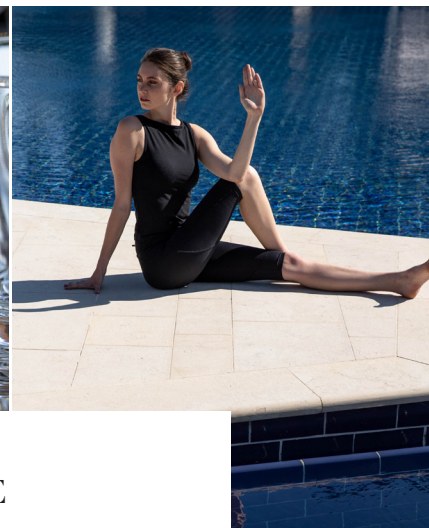


Agendas surchargés, pression mentale maximale, déplacements incessants, overdose de sollicitations, techno-dépendance... Les urbains contemporains ont souvent l'impression de vivre en jet lag permanent. Merveilleuse issue de secours, le tout nouveau Feel Good Week-end de La Réserve Genève a été pensé comme un plan de libération d'urgence pour échapper à la frénésie de notre époque.

la réserve

HOTEL, SPA AND VILLA

GENÈVE



PASSER DU MODE SURVIE À LA VRAIE VIE

A Genève, au bord du lac Léman, le resort 5 étoiles de La Réserve Genève est lové au cœur d'un parc aux arbres centenaires et offre toutes les ressources rêvées pour se réconcilier enfin avec les différentes dimensions de son être. Une expérience salutairement égoïste à vivre à deux ou entre amis pour se retrouver et recharger ses batteries physiques, mentales et émotionnelles, à son rythme. Pas de programme imposé, mais trois jours de rupture avec la routine, conçus sur mesure autour de trois axes vitaux : bouger, savourer, souffler. Loin du quotidien, le Feel Good Week-end de La Réserve Genève est une invitation à lâcher prise, à faire une pause en changeant de décor pour reprendre pied en profitant librement d'un environnement d'exception.

SE RECONNECTER À SON CORPS

avec des activités physiques indoor & outdoor

Réduction du stress, amélioration de l'acuité intellectuelle, développement des capacités de concentration et de la mémoire, baisse du cholestérol, perte de poids, stimulation des hormones du bonheur... Les innombrables bénéfices de l'activité physique ont été largement démontrés. A chacun de choisir son programme d'activités selon ses affinités, en toute liberté. Yoga face aux sommets alpins pour se recentrer, randonnée dans les grands espaces du Jura pour s'oxygéner, tennis pour s'amuser, aquabike dans la sublime piscine intérieure, Pilates ou afro-cardio dance en cours collectifs pour développer sa masse musculaire ou élever son métabolisme... Pas de défis inaccessibles, juste la satisfaction de se réapproprier des sensations oubliées.

RETROUVER LE GOÛT DE SE FAIRE PLAISIR

avec 5 restaurants pour toutes les envies

Là encore zéro contrainte, aucune règle, si ce n'est celle de suivre ses désirs au fil des jours. Tradition gourmande et brunch inoubliable au Loti, gastronomie asiatique raffinée dans le seul restaurant chinois étoilé de Suisse au Tsé Fung, cuisine bien-être tout en légèreté au Café Lauren, spécialités internationales au Bar, délices de saison au Lodge... Les restaurants de La Réserve invitent à faire la paix avec son assiette pour mieux nourrir son corps, son esprit et ses émotions. Un régal en soi.

RENOUER AVEC LA SÉRÉNITÉ,

jour et nuit

Le stress chronique a des effets délétères sur la qualité du sommeil, la fatigue s'accroît, la résilience mentale diminue et un véritable cercle vicieux s'installe rapidement : on se sent trop épuisé pour se reposer. Point-clé du Feel Good Week-end de La Réserve Genève, l'équilibre corps/esprit passe par un apaisement global, seul moyen de favoriser un sommeil réparateur. Comment dormir comme un bébé ? D'abord en rompant avec toutes les sources d'anxiété, en se reconnectant avec soi et avec la nature, par le sport, le yoga ou la méditation. Enfin en jouant sur l'alimentation, avec des menus facilitant le sommeil, une sélection de tisanes proposées en chambre et un sleeping kit spécial beaux rêves...



A Feel Good Escape

EXEMPLE DE PROGRAMME

VENDREDI

12h30 – Accueil
13h00 – Déjeuner au restaurant du Spa Le Café Lauren
Présentation du programme lors du déjeuner
15h30 - Massage signature de 1h30
17h30 – Introduction au yoga
18h00 – Séance de Yoga de 2h – « Préparation au sommeil »
20h30 - Dîner au restaurant chinois étoilé Le Tsé Fung

SAMEDI

6h30 – Ode au lever du soleil en pleine nature
Marche à pied ou en raquettes avec un accompagnateur en montagne
– Séance de méditation au sommet – Découverte de l'environnement
Selon la météo la sortie pourra se faire au bord du lac ou au cœur du resort.
13h00 – Déjeuner au Café Lauren
15h00 - Soins du visage 60 min / Détente au Spa
17h30 – Séance de Yoga de 2h – « Conscience de soi »
20h30 – Dîner au restaurant Le Loti

DIMANCHE

8h00 – Petit déjeuner au Café Lauren
9h00 – Séance de Yoga de 2h – « Ré-énergisante »
Détente au sein du Resort
12h30 – Déjeuner au Café Lauren
Détente au sein du Resort
15h00 – Départ

CONTACT PRESSE

top secret communication - Marine Verdussen - T +32 2 244 93 26 - marine.verdussen@top-secret.be



La Réserve Genève Hotel, Spa and Villa - 301, route de Lausanne - 1293 Bellevue - Geneva, Switzerland.
Réservations + 41 22 959 59 59 - info@lareserve-geneve.com - www.lareserve-geneve.com