

« Wellness Days » au cœur de la Riviera Française

*Le Spa Nescens de La Réserve Ramatuelle
invite à une parenthèse de détente et propose des séjours complets
pour les femmes en quête d'harmonie, d'énergie et d'équilibre*



Ramatuelle, Avril 2025

Du 11 au 24 mai et du 1^{er} au 12 octobre 2025, cap sur Ramatuelle pour deux rendez-vous inédits dédiés au bien-être. Le Spa Nescens de La Réserve Ramatuelle dévoile une expérience globale dans un cadre des plus apaisants, face à l'étincelant bleu de la Méditerranée. Pendant 2 à 4 jours, les hôtes sont invités à plonger dans un univers de soins et d'activités spécialement conçus pour répondre à leurs besoins. Les programmes sur-mesure de ces « Wellness Days » sont encadrés par trois intervenants spécialisés dans des domaines holistiques variés.

www.lareserve-ramatuelle.com



JOËLLE BILDSTEIN

Fondatrice de « The Belly Lab », une méthode douce centrée sur le ventre visant à améliorer le bien-être

Le concept de Joëlle Bildstein aide les femmes à porter un regard nouveau sur leur ventre, à apprendre à l'aimer et à prendre soin de lui. Son expertise permet à chacune d'entre elles de s'épanouir grâce à une vie plus saine et plus sereine.

Durant chaque séjour, les séances « The Belly Lab » se dérouleront à jeun pour bénéficier des bienfaits des exercices hypopressifs. Joëlle Bildstein guidera aussi les participantes à travers des pratiques de relaxation et de respiration, pour libérer les tensions et retrouver l'harmonie.



GILLES RIO

Thérapeute du mouvement, professeur de Taï Chi et expert en techniques de massage venues d'Asie

Passionné par la Chine antique et ses arts traditionnels, Gilles Rio est spécialisé dans l'enseignement du Qigong, de la méditation et des arts martiaux chinois, disciplines dont il est reconnu comme héritier en Chine.

A l'occasion des « Wellness Days », il enseignera la discipline du Taï Chi. Cette pratique favorise le bien-être nerveux et le calme intérieur, pour un équilibre physique et mental parfait. L'expert en arts martiaux proposera également le massage Tuina, revitalisant et apaisant. Son intervention aidera à rééquilibrer la posture, soulager les blocages et réactiver l'énergie vitale.



NADINE STARK CHOIGNON

Professeur de Pilates et Yoga, Championne du Monde 2023 en massage sportif

Nadine Stark Chognon a créé la méthode « Stark Ball Massage », qui utilise des ballons souples placés sous certaines articulations pour étirer ou détendre les muscles. Masseuse depuis de nombreuses années, elle a été sacrée championne du monde de massage sportif en 2023, en remportant une médaille d'or au Danemark.

Au cours de ses sessions à Ramatuelle, la massothérapeute contribuera à retrouver fluidité, souplesse, équilibre et une plus grande conscience du corps. Plus qu'un moment de sérénité, son massage contribue à réduire le stress, à prévenir la maladie et à améliorer la santé. Nadine proposera par ailleurs un atelier de respiration et de discipline du souffle Pranayama ainsi qu'une séance de yoga.



Une immersion bien-être dans un lieu d'exception, sublimée par trois experts holistiques, promesse d'une transformation intérieure et physique inédite.



LA RÉSERVE RAMATUELLE HOTEL, SPA AND VILLAS

+33 (0)4 94 44 94 44 · info@lareserve-ramatuelle.com · www.lareserve-ramatuelle.com · 736 Chemin des Crêtes · 83350 Ramatuelle

CONTACT PRESSE : Aurore Cornic · Directrice de la Communication et Marketing France · La Réserve Hotels, Apartments, Villas and Spas · +33 (0)1 58 36 60 12 · acornic@lareserve.com

www.michelreybier.com

INFORMATIONS PRATIQUES

Les « Wellness Days » de La Réserve Ramatuelle sont proposées en format de deux ou quatre nuits avec petits-déjeuners servis au restaurant de l'hôtel ou dans le confort de sa chambre. Le programme comprend les déjeuners au Pool Restaurant ainsi que les dîners à La Voile (restaurant deux étoiles Michelin) ou à La Brasserie.

A partir de 3 300 euros pour deux nuits
ou 6 600 euros pour quatre nuits.

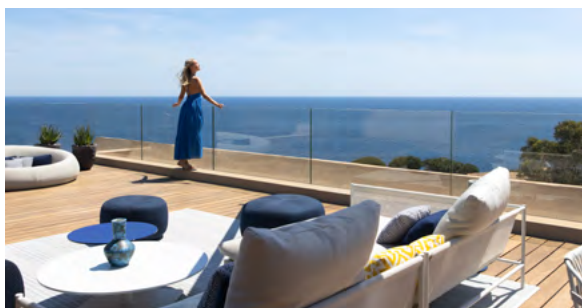
Programme et réservations via ce lien :

<https://www.lareserve-ramatuelle.com/news/wellness-days/>

À PROPOS DE NESSENS

Nescens est une marque suisse pionnière dans le domaine du mieux-vieillir, redéfinissant la longévité en combinant science, technologie et bien-être. Fondée par le Professeur Jacques Proust, expert mondialement reconnu en biologie du vieillissement, la marque repose sur plus de 30 ans de recherches et d'innovations médicales pour offrir une approche intégrée et personnalisée de la santé et de l'anti-âge. À travers trois piliers complémentaires – une clinique dédiée à la médecine préventive, esthétique et régénérative, une gamme de cosméceutiques anti-âge hautement performants, et des spas santé proposant des programmes de bien-être sur mesure – Nescens va bien au-delà des soins traditionnels. La marque propose une expérience globale et unique, alliant excellence scientifique et approche holistique, pour ralentir les effets du temps et optimiser le potentiel de chaque individu. L'approche innovante de Nescens repose sur une synergie entre dermatologie, nutrition, neurosciences et technologies de pointe, guidant ainsi nos clients dans une transformation complète, intérieure et extérieure, pour les accompagner vers une vie plus longue, plus saine et plus épanouie.

www.nescens.com



À PROPOS DE LA RÉSERVE RAMATUELLE HOTEL, SPA AND VILLAS

À quelques minutes du village mythique de Saint-Tropez, il existe encore un lieu préservé de l'effervescence. La Réserve Ramatuelle surplombe l'une des plus belles baies de la Côte d'Azur, avec une vue spectaculaire sur l'infini de la mer, vaste domaine privé lové dans la garrigue provençale, bercé par le chant des cigales. Le palace intimiste offre un nouveau décor dévoilé par Jacques Garcia, un hommage à la belle époque de la Riviera. La cuisine méditerranéenne du restaurant étoilé Michelin est signée Eric Canino. Pour une sublime intimité, les villas à louer avec services hôteliers possèdent leur piscine et jardin privés.

www.lareserve-ramatuelle.com



À PROPOS DE MICHEL REYBIER HOSPITALITY

Depuis plus de 20 ans, Michel Reybier ouvre la voie à une vision singulière très contemporaine du luxe et de l'hospitality. Chacune des adresses Michel Reybier Hospitality porte les valeurs qui lui sont chères : excellence, authenticité et simplicité. Dans un hôtel, une villa ou un appartement privé, à la montagne ou en bord de mer, à la campagne, au cœur des vignobles ou en ville... Une seule exigence, des lieux d'exception qui vibrent d'une émotion particulière. Une seule ambition, partager un art de vivre raffiné, dédié au bien-être et au plaisir des hôtes avant tout. Cette démarche holistique repose sur des expériences inoubliables, où sport, alimentation, wellness et passion forment un tout. Un parti pris conforté par l'expertise médicale de Nescens dont l'objectif ultime est de vivre mieux, en pleine santé, le plus longtemps possible. La promesse de donner du sens à chaque instant.

www.michelreybierhospitality.com



LA RÉSERVE RAMATUELLE HOTEL, SPA AND VILLAS

+33 (0)4 94 44 94 44 · info@lareserve-ramatuelle.com · www.lareserve-ramatuelle.com · 736 Chemin des Crêtes · 83350 Ramatuelle

CONTACT PRESSE : Aurore Cornic · Directrice de la Communication et Marketing France · La Réserve Hotels, Apartments, Villas and Spas · +33 (0)1 58 36 60 12 · acornic@lareserve.com

www.michelreybier.com