

MENU SPA

NESCENS
S P A

C R A N S A M B A S S A D O R

SOMMAIRE

Clinique Nescens	4
Cosmécétiques Haute-Performance	4
Les Rituels Experts Visage	6
Les Concentrés d'Efficacité	9
Les Massages Nescens	10
Les Massages Spécifiques	13
Les Soins Corps	14
Studio Beauté	17
Une journée au Spa Nescens	18
Soins Enfants	21
Fitness	22
Spa Nescens - Le Club	24
Informations Générales	26

CLINIQUE NESSENS

Optimisez vos performances, transformez vos habitudes de vie et identifiez vos risques : la Clinique Nescens, située dans les montagnes suisses, vous fera bénéficier d'une expertise médicale et scientifique de premier plan dans un cadre privilégié et haut de gamme. Avec une approche holistique, nous proposons des check-up médicaux personnalisés et des cures innovantes, ainsi que des interventions en médecine régénérative. À proximité de Genève, la Clinique Nescens bénéficie de technologies médicales de dernière génération et d'un pôle exclusif de spécialistes mondialement reconnus, qui feront de la prévention et de l'optimisation du mode de vie l'axe central de votre séjour.

COSMECEUTIQUES HAUTE-PERFORMANCE

Nescens Cosmeceuticals associe l'expertise scientifique suisse à des actifs de pointe pour régénérer, protéger et revitaliser la peau. Chaque formule est conçue pour optimiser la santé et l'apparence de la peau, accompagnant votre démarche de longévité en parfaite harmonie avec votre programme médical.



SPA NESSENS AU CRANS AMBASSADOR



Au Spa Nescens du Crans Ambassador, l'altitude et l'air pur de Crans-Montana créent un cadre idéal pour optimiser la récupération et soutenir la longévité.

Nos protocoles associent techniques corporelles ciblées et soins visage Haute Performance Nescens afin de libérer les tensions, revitaliser la peau exposée au froid et restaurer une énergie profonde. Un moment essentiel pour régénérer le corps, révéler l'éclat et prolonger les bienfaits de la montagne.

SOIN VISAGE BETTER-AGING

Drainage – Fermeté – Lâcher-prise

Rituel Visage rythmé par cinq étapes clés alliant nettoyage de peau, manœuvres drainantes et décongestionnantes, lifting facial puissant et accessoires dédiés à booster la production de collagène. La peau est raffermie, les rides atténuées et le teint est rayonnant. En 1h30, le soin débute avec le massage du dos et vous offre un moment holistique réparateur et ressourçant.

1h : 240 CHF

1h30 : 295 CHF

RITUEL DE RAJEUNISSEMENT CELLULAIRE

Tonicité – Lifting – Éclat

Soin exceptionnel dédié à sublimer la peau, la repulper et remodeler les contours du visage grâce à un protocole haute performance et éprouvé. Un cocktail d'ingrédients puissants diffusé par méso-esthétique décuple la régénération cutanée et l'élasticité de la peau et promet des résultats visibles immédiatement.

1h30 : 310 CHF

SOIN RE NESCENS

Réparation – Renouvellement – Réveil cellulaire

Soin dynamisant et reconstituant qui restaure l'élasticité et la fermeté de la peau, régénère intensément les structures cutanées du visage, du cou et du décolleté. Le double nettoyage associé au complexe Keratolytique exerce un effet rénovateur puissant sur les tissus qui peuvent alors profiter des actifs relipidants et raffermissants des produits Nescens. Le massage liftant et remodelant, cœur de ce rituel, offre à la peau une nouvelle jeunesse.

1h : 230 CHF

1h30 : 290 CHF

SOIN RÉPARATEUR ET HYDRATANT

Réconfort – Hydratation – Apaisement

Le soin Réparateur et Hydratant reconforte les épidermes les plus sensibilisés, relance les fonctions naturelles de la peau, et les principaux marqueurs de jeunesse. La peau retrouve résistance, douceur et confort. En 1h30, le massage visage se prolonge et la pause du masque s'accompagne d'un massage des pieds et des mains.

1h : 230 CHF

1h30 : 290 CHF

SOIN NESCENS DÉSINCRUSTANT

Purification – Équilibre – Clarté

Soin rééquilibrant dédié à affiner le grain de la peau et réguler l'excès de sébum. Il comprend un nettoyage en profondeur, un massage drainant et calmant pour réduire les inflammations et l'application du masque reconstituant Nescens. La peau est nette, lumineuse et apaisée.

1h : 230 CHF

1h30 : 290 CHF



LES RITUELS EXPERTS VISAGE

Protocoles de soins Haute-Performance renforcés par des boosters d'efficacité associant méso-esthétique, massages rénovateurs et accessoires dédiés à sublimer la peau.



LES CONCENTRES D'EFFICACITE

Les concentrés d'efficacité sont des protocoles courts qui ont été conçus pour compléter un traitement ou un massage et décupler l'efficacité des soins Nescens.

SHOT D'ACIDE HYALURONIQUE

Hydratation – Confort – Éclat

Réalisé seul ou après un soin ou un massage, ce rituel d'hydratation intense inclue un nettoyage de la peau en profondeur et la diffusion d'un complexe exclusif d'acide hyaluronique par méso-esthétique.

30 min : 150 CHF

ÉLIXIR DE JEUNESSE

Vitalité – Fermeté – Éclat instantané

Nouveau geste expert signé Nescens, dédié à stimuler l'élasticité et la fermeté de la peau. Une fois le visage parfaitement préparé, la diffusion d'un complexe anti-âge exclusif de peptides et vitamines offre à votre peau une transformation immédiate.

30 min : 150 CHF

RITUEL EXPERT VISAGE

Lissage – Éclat – Tonification

Rituel expert idéal pour prolonger un massage du corps et profiter de résultats exceptionnels en un temps très court grâce à l'expertise Nescens. Le complexe Kératolytique appliqué après le nettoyage lisse instantanément la peau et resserre les pores. Puis, Le massage visage ciblé aux manœuvres liftantes et remodelantes sublime l'éclat et la fermeté de la peau et fait disparaître les marques de fatigue.

30 min : 140 CHF

SOIN RÉNOVATEUR CONTOUR DES YEUX

Décongestion – Lissage – Éclat du regard

Rituel dédié à sublimer la beauté du regard grâce à un massage aux manœuvres lissantes, drainante et liftantes. Le soin se poursuit par l'application du masque gel rénovateur massé sur le contour des yeux. Ses 30 composants actifs effacent les marques de fatigue et restaurent la jeunesse du regard.

30 min : 130 CHF

LES MASSAGES NESSENS

En recherche permanente de moyens pour optimiser la longévité de chacun, les ostéopathes et les experts de la Clinique Nescens ont élaboré des protocoles de massage pointus dédiés à décupler le processus de récupération, de lâcher-prise, d'amélioration du sommeil et de détox holistique.

MASSAGE BETTER-AGING

Énergie – Drainage – Prévention

Massage signature qui combine drainage, étirements et stimulation énergétique pour relancer la vitalité et rééquilibrer les fonctions corporelles. Il agit en profondeur pour libérer les tensions, améliorer la circulation et préserver un alignement postural optimal.

1h : 210 CHF

1h30 : 270 CHF

MASSAGE DÉSTRESSANT

Apaisement – Sommeil – Relaxation

Massage enveloppant qui agit sur le système nerveux pour relâcher les tensions, apaiser l'esprit et améliorer la qualité du sommeil. Il est également bénéfique pour soulager les inconforts digestifs liés au stress et rétablir l'équilibre intérieur.

1h : 210 CHF

1h30 : 270 CHF

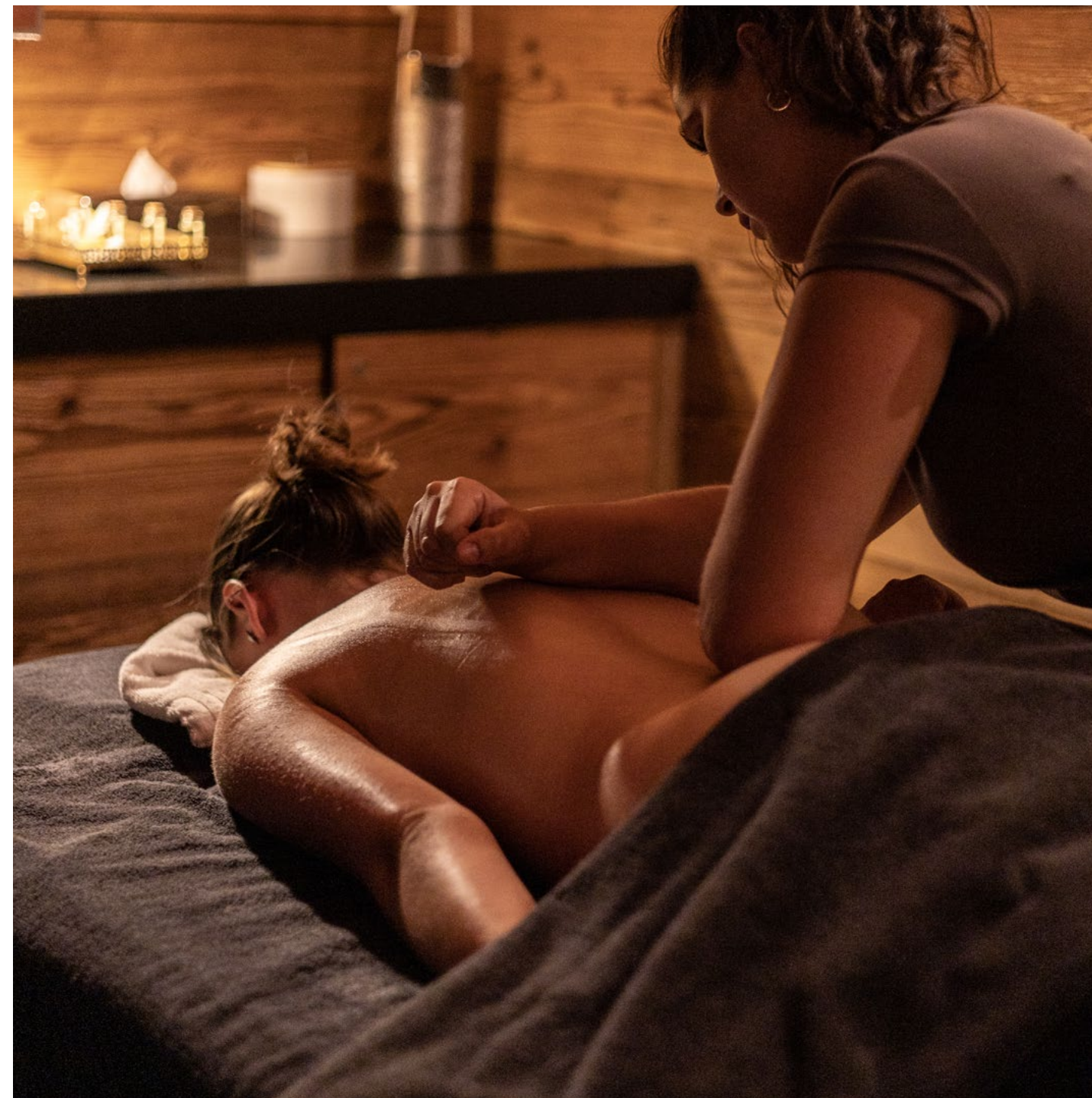
MASSAGE MUSCULAIRE ET RÉPARATEUR

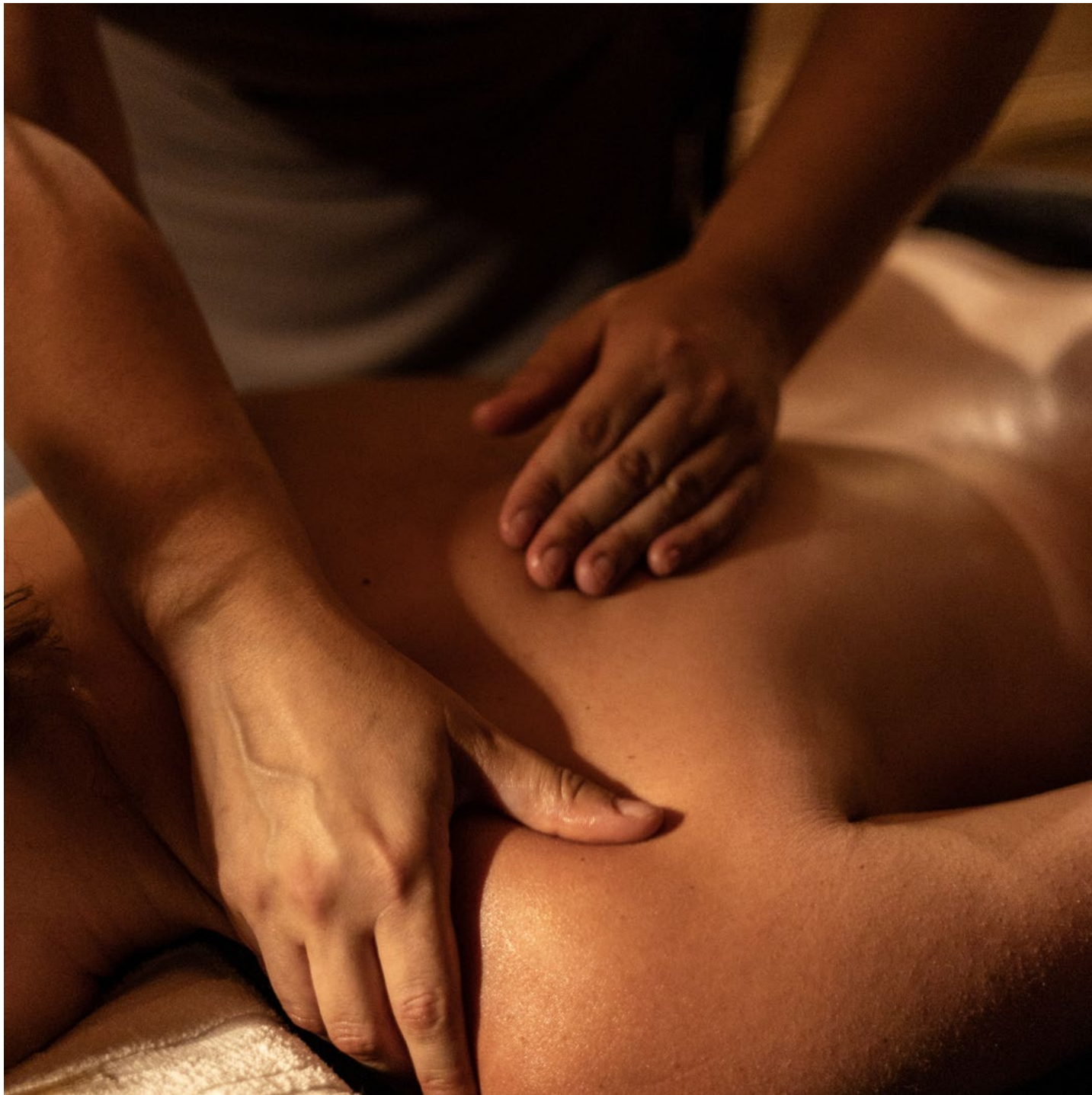
Récupération – Détente – Performance

Idéal après un effort physique ou en phase de récupération, ce massage soulage les tensions musculaires profondes, favorise la régénération des tissus et améliore la mobilité. Une approche ciblée pour une récupération durable et performante.

1h : 210 CHF

1h30 : 270 CHF





LES MASSAGES SPECIFIQUES

MASSAGE CIBLÉ

Soulagement – Personnalisation – Détente

Concentré sur la tête, les pieds, le dos ou les jambes, le massage ciblé est le prélude idéal pour compléter un soin visage Nescens ou pour profiter d'un moment de détente absolue après une longue journée.

30 min : 120 CHF

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Équilibre – Énergie – Relaxation

Massage et stimulation des zones réflexes de la plante des pieds, qui s'accompagne d'un massage crânien. Réduit le stress, améliore la circulation, soulage les tensions, procure une profonde détente.

50 min : 210 CHF

30 min : 120 CHF

MASSAGE PRÉNATAL

Confort – Légèreté – Apaisement

Conçu pour accompagner les femmes enceintes dès le 2^e trimestre, ce massage soulage les tensions musculaires, améliore la circulation et procure un sentiment de légèreté et de bien-être global, tout en respectant les besoins spécifiques de chaque future maman.

1h : 210 CHF

MASSAGE AUX PIERRES VOLCANIQUES

CHAUDES OU FRAÎCHES

Énergie – Harmonie – Détente

Pierres chaudes ou fraîches pour équilibrer les énergies, harmoniser le corps et induire une relaxation profonde et durable.

1h30 : 270 CHF

LES SOINS CORPS

GOMMAGE PERSONNALISÉ

Exfoliation sur mesure pour relancer la circulation, lisser la peau et restaurer douceur et éclat. Recommandé avant un massage.

45 min : 175 CHF

ENVELOPPEMENT SUR MESURE

Enveloppement corporel à visée détoxifiante, drainante ou relaxante pour alléger, apaiser ou tonifier selon l'objectif recherché.

45 min : 175 CHF

GOMMAGE & MASSAGE

Soin complet alliant un gommage du corps pour lisser et illuminer la peau, suivi d'un massage enveloppant pour détendre les tensions et offrir une sensation profonde de légèreté.

1h30 : 295 CHF

GOMMAGE, ENVELOPPEMENT & MASSAGE

Un rituel harmonieux pour éveiller vos sens et revitaliser votre peau. Commencez par un gommage délicat qui révèle l'éclat naturel, poursuivez avec un enveloppement apaisant et nourrissant, et terminez par un massage enveloppant qui relâche toutes les tensions. Une parenthèse sensorielle pour retrouver douceur, équilibre et sérénité.

2h : 375 CHF

RITUEL DETOX ET RÉCUPÉRATION

Régénération – Energie – Vitalité

Conçu pour relancer les circulations sanguine et lymphatique, affiner les jambes tout en favorisant une récupération optimale après un entraînement sportif, le rituel detox et récupération associe un soin cryo-drainant à un massage ciblé pour alléger, lisser et tonifier. L'application de Cryogel, véritable cryothérapie localisée, soulage les tensions musculaires et active le retour veineux, tandis que le massage stimule le drainage et sublime la silhouette.

1h : 230 CHF



RITUEL APRÈS-SKI

Récupération – Circulation – Relaxation

Conçu pour libérer les tensions profondes après une journée sur les pistes, ce rituel associe un massage réparateur ciblant les muscles sollicités avec des céramiques chauffantes et carboxythérapie pour favoriser la récupération musculaire. Un soin complet pour soulager, revitaliser et retrouver toute votre énergie.

1h : 230 CHF





STUDIO BEAUTE

BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS

Express 25 min :

Bain nettoyant, cuticules, limage, polissage, hydratation

80 CHF

Deluxe 50 min :

Bain nettoyant, cuticules, gommage, massage, limage, polissage, hydratation

120 CHF

Pose de vernis 15 min :

30 CHF

Pose de Gel Semi-Permanent 20 min :

Une manicure express ou deluxe est demandé avant ce soin

60 CHF

Dépose de Gel Semi-Permanent 25 min :

40 CHF

CALLUSPEELING

Soin calluspeeling pour les pieds.

Un soin qui donne aux pieds une nouvelle splendeur et une douceur extraordinaire. Ce traitement doux élimine complètement les callosités. Il est idéal en complément d'une beauté des pieds.

45 min : 130 CHF

UNE JOURNÉE AU SPA NESSENS

Au programme de ces journées, des soins Haute-Performance Nescens, un accès exclusif à la salle de Fitness, au Sauna, au Hammam et à la piscine intérieure pour un moment de bien-être absolu.



JOURNÉE DE RÊVE SIGNE NESSENS

Prévention – Relaxation – Régénération

L'immersion idéale au cœur de l'expertise Nescens. Une parenthèse d'exception offrant un accès privilégié à l'expertise Haute Performance des soins Nescens à travers un programme complet incluant rituel corps, soin du visage, massage signature et pause gourmande.

3h45 : 650 CHF

Gommage : 30 min

Massage : 1h30

Soin visage : 1h30

Pause gourmande : 15 min

DUO AU SOMMET

Partage – Détente – Évasion

Un moment de partage dans l'intimité de la Suite Duo. Vivez une échappée à deux : bain parfumé, massage à la carte, champagnes et attentions gourmandes... La promesse d'une expérience exclusive et mémorable.

1h30 – 2 personnes : 520 CHF

RITUEL NESSENS

Prévention – Régénération – Efficacité

Un rituel complet et intensément régénérant incluant: Gommage revitalisant, massage Better-Aging et soin visage Nescens : l'alliance parfaite pour sublimer la peau, réveiller l'éclat et relâcher les tensions.

2h20 : 450 CHF

Gommage : 20 min

Massage : 1h

Soin visage : 1h





SOINS ENFANTS

Un univers pensé pour les plus jeunes, entre douceur et sérénité. Des rituels réalisés avec les produits Nougatine éveillent les sens, apaisent le corps et invitent à vivre un premier moment de bien-être, seul ou en duo, dans une atmosphère chaleureuse.

SOIN VISAGE PURETÉ ADO

Un soin rééquilibrant pensé pour accompagner les adolescents dans leurs premiers gestes beauté. La peau est nettoyée, purifiée et apaisée, tout en préservant douceur et confort. Un moment pour retrouver fraîcheur, clarté et confiance.

1h : 180 CHF

SOIN VISAGE GOURMAND

Une parenthèse douce et ludique imaginée pour initier les enfants au bien-être. La peau est hydratée et protégée, enveloppée d'un parfum gourmand qui éveille les sens. Un premier soin tout en tendresse, conçu pour créer un souvenir réconfortant.

1h : 180 CHF

MASSAGE DOUX RÊVE

Un massage enveloppant réalisé avec des gestes légers et apaisants pour calmer le corps et tranquilliser l'esprit. Une bulle de douceur qui invite à la détente, aide à libérer les tensions et offre aux enfants un moment propice au repos et à la sérénité.

1h : 170 CHF

DUO ROYAL PARENT / ENFANT

Un instant complice à vivre dans le calme d'un espace privatif. Le parent savoure un massage doux et relaxant tandis que l'enfant découvre un soin sensoriel adapté à son univers. Une expérience chaleureuse et harmonieuse à partager, pour créer ensemble un souvenir précieux.

1h : 340 CHF

FITNESS

Profitez de votre séjour au Crans Ambassador pour retrouver votre énergie, dépasser vos limites et prendre soin de vous. Grâce à des équipements complets et variés, chaque entraînement devient une expérience stimulante, au service de votre forme et de votre bien-être.

ÉQUIPEMENTS

CARDIO

Tapis de course / Vélo et Spinning
Elliptique / Rameur

PRÉVENTION - PERFORMANCE - RÉCUPÉRATION
Équipement Senso Pro

PARCOURS RENFORCEMENT DE POINTE



MUSCULATION

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENTS

Session de Personal Training

1h : 130 CHF

Personal Training

1h et Accès Spa (avant 15h) : 190CHF

YOGA STUDIO

Baigné de lumière, ouvert sur les sommets, offrant un espace serein pour recentrer le corps et apaiser l'esprit

Session de Pilates et Yoga

1h : 150 CHF





SPA NESSENS - LE CLUB

Le Club du Spa Nescens vous accompagne à vous sentir équilibré, en forme et en parfaite santé pour devenir la meilleure version de vous même. Rejoignez Le Club et profitez d'un programme sportif et bien-être sans pareille et d'avantages exclusifs au sein du Spa Nescens et de l'Hôtel.



LES AVANTAGES CLUB	ABONNEMENT SAISON	ABONNEMENT SAISON DUO	ABONNEMENT MENSUEL
ACTIVITÉS PHYSIQUES			
• Accès illimité au fitness, piscine intérieure Saunas, Hammams	✓	✓	✓
• Accès aux activités et évènements sportifs	✓	✓	✓
PARCOURS WELLNESS ET SKINCARE			
• 1h de massage ou soin visage au choix signé Nescens	1 ✓	1 ✓	1 ✓
• 10% de réduction sur tous les soins visage et corps	✓	✓	✓
• 10% de réduction sur les produits en vente à la boutique du Spa Nescens	✓	✓	✓
GASTRONOMIE			
• 10% de réduction sur l'ensemble de la restauration hors boissons	✓	✓	✓
BÉNÉFICES EXCLUSIFS À CRANS AMBASSADOR			
• Accès au service Conciergerie (réservation de restaurants, de spectacles, etc.)	✓	✓	✓
PARTAGE & CONVIVIALITÉ			
• Invitations exclusives pour vos proches*	4	4	1
PRIX	2'200 CHF	3'900 CHF	950 CHF

*hors haute saison et selon disponibilités, sur réservation.

INFORMATIONS GENERALES

ACCÈS AU SPA NESSENS

L'accès au spa est réservé aux personnes âgées de plus de 16 ans*. Les espaces forme et détente (piscine, salle de fitness) sont ouverts tous les jours de 7h à 21h. L'espace humide, incluant le sauna et le hammam, est ouvert de 10h à 20h. Ils sont accessibles uniquement aux personnes résidents à l'hôtel Crans Ambassador ou titulaire d'un abonnement ainsi qu'aux clients ayant réservé un soin d'une valeur de 210 CHF minimum.

RÉSERVATION

Nous vous invitons à réserver vos soins à l'avance par téléphone au +41 (0)27 485 48 48, par e-mail à spa@cransambassador.ch ou sur le site internet <https://www.cransambassador.ch>

Nous vous recommandons d'arriver 15 minutes avant l'heure de votre rendez-vous, afin de profiter pleinement de votre soin. Tout retard entraînera une réduction de la durée du soin, ainsi que la facturation intégrale. Pour les clients extérieurs, une garantie bancaire sera demandée pour valider la réservation.

ACCÈS ENFANTS

Piscine : les enfants de moins de 16 ans peuvent accéder à la piscine uniquement s'ils sont accompagnés d'un adulte. Sauna et hammam : l'accès n'est pas autorisé aux enfants de moins de 16 ans. Au-delà de 16 ans ils doivent être accompagnés d'un adulte. Les enfants de moins de 16 ans seront les bienvenus dans notre piscine entre 7h00 et 19h00, au-delà de ces horaires la piscine sera réservée pour les adultes.

SANTÉ ET GROSSESSE

Lors de votre réservation, nous vous invitons à nous informer de votre état de santé ou d'éventuelles allergies, afin de vous proposer les soins les mieux adaptés à vos besoins. À votre arrivée au Spa Nescens, un questionnaire de santé vous sera remis. Veuillez noter que la chaleur du hammam est déconseillée aux personnes souffrant de problèmes de circulation, d'hypertension ou de difficultés respiratoires. Les soins pour les femmes enceintes sont disponibles à partir du deuxième trimestre de grossesse. Nous vous encourageons à informer nos réceptionnistes de votre grossesse afin qu'elles puissent vous orienter vers les soins les plus adaptés.

POLITIQUE D'ANNULATION

Si vous souhaitez annuler ou modifier votre rendez-vous, merci de nous en informer au moins 24 heures avant l'heure prévue, afin d'éviter la facturation intégrale du soin.

CODE VESTIMENTAIRE

Le spa met à votre disposition un casier ainsi que le linge pendant votre présence au spa. La Direction du spa se réserve le droit d'ouvrir en fin de journée les casiers qui seraient restés fermés et d'en retirer les objets s'y trouvant, les casiers n'étant pas attribués nominativement. Vous pouvez déposer les objets de valeur dans des coffres individuels mis à votre disposition à la réception de l'hôtel pendant votre présence. En aucun cas, le spa du Crans Ambassador ne pourra être tenu pour responsable en cas de perte, d'oubli, de détérioration ou de vol d'objets au sein de l'établissement.

TÉLÉPHONES PORTABLES

Pour le bien-être et la tranquillité de tous, nous vous prions d'éteindre vos téléphones portables et autres appareils électroniques dès votre entrée dans l'espace Spa Nescens.

VESTIAIRES

Le spa met à votre disposition un casier ainsi que le linge pendant votre présence au spa. La Direction du spa se réserve le droit d'ouvrir en fin de journée les casiers qui seraient restés fermés et d'en retirer les objets s'y trouvant, les casiers n'étant pas attribués nominativement. Vous pouvez déposer les objets de valeur dans des coffres individuels mis à votre disposition à

la réception de l'hôtel pendant votre présence. En aucun cas, le spa du Crans Ambassador ne pourra être tenu pour responsable en cas de perte, d'oubli, de détérioration ou de vol d'objets au sein de l'établissement.

PERTE OU DÉTÉRIORATION D'EFFETS PERSONNELS

Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou de détérioration d'effets personnels. Nous vous recommandons de déposer vos objets de valeur dans le coffre-fort de votre chambre si vous séjournez à l'hôtel, ou dans votre casier sécurisé au Spa Nescens.

BOUTIQUE DU SPA NESSENS

Les produits Nescens sont disponibles exclusivement dans notre boutique et sur notre site en ligne <https://www.nescens.com> Issus de la recherche scientifique, ces produits sont reconnus pour leur grande efficacité, grâce à des actifs anti-âge, hydratants et resurfaçants. Nos expertes Nescens sont à votre disposition pour toute information personnalisée.

COFFRETS CADEAUX

Des coffrets cadeaux sont disponibles à l'achat à la réception du Spa et sur notre site <https://www.cransambassador.ch> Tous les soins, y compris nos forfaits, peuvent être offerts sous forme de bons cadeaux. Ils sont valables un an à compter de la date d'achat, sont nominatifs et ne sont ni échangeables ni remboursables.



CRANS AMBASSADOR

CRANS - MONTANA



CRANS AMBASSADOR

Route du Petit Signal 3 · 3963 CH · Crans-Montana · +41 27 485 48 48
info@cransambassador.ch · www.cransambassador.ch · www.nescens.com

Décembre 2025 · Document non contractuel · Photos : G. Gardette · D.R.

Prix en francs suisses, service et TVA inclus.