



SMALL HOUSE.  
GREAT INTENTION.



# PHILOSOPHIE

## ÊTRE BIEN

*Le Melrose*

*un Ailleurs*

*une Échappée*

*un Pas de côté*

*une Vision singulière*

*de l'art de vivre*

*et du bien être*

Un centre de vie holistique qui conjugue le yoga en mini groupes de 10 personnes, le coaching personnalisé santé-beauté-nutrition, la gourmandise à redécouvrir chaque jour, des thérapies et des nouveaux soins exclusifs ciblés corps et visage, une jolie terrasse, des ateliers, des voyages surprenants, et une conciergerie privée pour enrichir votre quotidien en permanence.

— C'EST ÊTRE SOI

## UN LOFT

Unique à Genève, niché au sommet d'un immeuble d'architecte au cœur du quartier des Eaux Vives.

— 240 m<sup>2</sup> répartis sur trois niveaux.

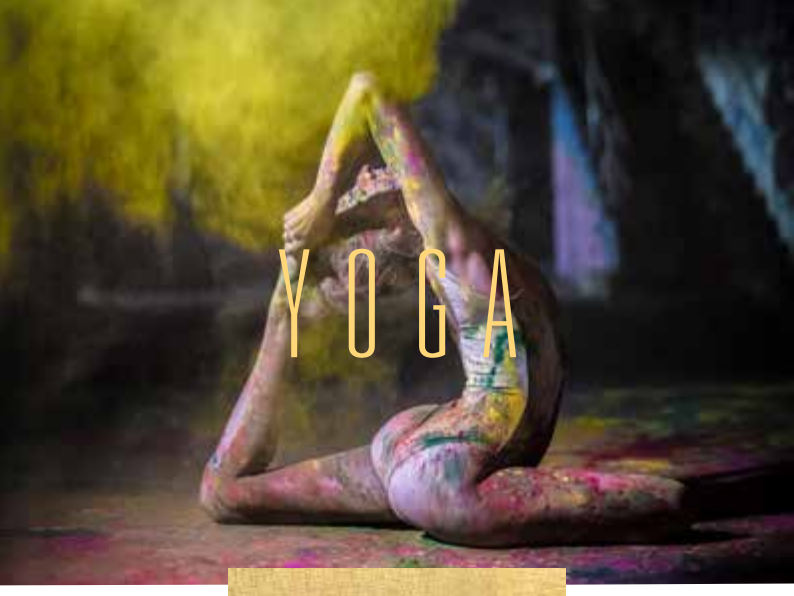
— Accès direct par un ascenseur privé.

— Un étage dédié au yoga desservant un bel espace d'accueil, sa boutique, une salle de yoga lumineuse, un lounge kitchen.

— Un étage supérieur réservé aux soins, au coaching santé et beauté ;

— Un étage inférieur accueillant deux vestiaires séparés homme et femme, douches et WC, accessoires de beauté.

— Un rooftop privé.



## SIGNATURE

*Le Melrose s'inscrit dans le prolongement de l'enseignement théorique et pratique de l'Ashtanga, défini par K. Pattabhi Jois, parce que nous pensons qu'il est un système fondateur, moderne, complexe, et exigeant. La progression d'une série à la suivante requiert une pratique régulière, et un apprentissage sur le long terme qui permettent d'évoluer vers une pleine conscience. En complément, et pour mieux progresser, Le Melrose offre des cours intensifs de stretch et de renforcement profond donnés par des danseurs professionnels de ballet et des coaches, ainsi que des cours variés qui donneront lieu à des ateliers et des événements exceptionnels.*

*Nous recommandons aux débutants de commencer par suivre un apprentissage privé et régulier avant de rejoindre les cours collectifs pour acquérir des bases solides, éviter des blessures, comprendre l'intention et la structure de l'Ashtanga, enfin s'assouplir et renforcer certaines parties du corps qui sont essentielles (épaules, dos, centre). Vous ressentirez les bienfaits tant au niveau physique, mental, et spirituel grâce à une pratique régulière, tout en respectant vos limites et en évoluant à votre rythme.*

*L'équipe enseignante est à votre disposition pour vous conseiller et vous accompagner selon vos besoins, et vos envies.*

## LES SIGNATURES

Led Ashtanga, Flow Vinyasa

## LES COURS COMPLÉMENTAIRES ET INTENSIFS

Extreme stretch (fusion ballet/Ashtanga), Floor barre

## LES COURS PRIVÉS

Tarif 160.–

## CONFORT

- Cours en petit groupe de 10 personnes.
- Equipement et serviette à disposition.
- Penderie disponible directement dans la salle.
- Deux vestiaires séparés, homme et femme, avec casiers individuels, et accessoires pour Elle et Lui.
- Douches et WC.

## COURS COLLECTIFS

Prix 45.– tarif unique

pour tous les cours collectifs de 1h15 et 1h30 (hors événement, atelier, ou cours exceptionnels)

— 10 cours : 430.– (43.–/cours)

— 15 cours : 600.– (40.–/cours)

— 20 cours : 760.– (38.–/cours)

Vous pouvez consulter le planning, les informations sur les cours et les professeurs, l'agenda des événements et ateliers, et réserver directement sur le site web [www.le-melrose.ch](http://www.le-melrose.ch) ou en appelant la réception en composant le 022 342 42 50.



# BIEN-ÊTRE

*Nous recherchons l'équilibre, et nous manquons souvent d'ancrage. De multiples facteurs influencent notre capacité à être bien. Le stress, la fatigue, le déséquilibre alimentaire, le trop d'écran, la pollution, le manque de sommeil et d'activité physique participent à la dégradation de notre vitalité et au vieillissement prématuré de l'organisme mais aussi de l'épiderme. Le Melrose s'est entouré d'experts du mieux-être et vous propose une prise en charge globale conjuguant le yoga au coaching santé, à la beauté, la nutrition, et l'art de vivre en général.*

*« Le bonheur supprime la vieillesse »*

FRANZ KAFKA

## LES SOINS EXPERT SUR-MESURE CODAGE

*Le Melrose s'est associé à CODAGE, expert dans la formulation sur-mesure pour vous proposer des soins personnalisés corps et visage, adaptés à vos besoins et aux caractéristiques de votre peau. Ses sérums mixtes et sur-mesure répondent à toutes les envies : hydratation, anti-âge, detox, relaxation...*

*« Chaque beauté est unique ;  
à chacun sa formule, sa solution, son CODAGE »*

AMANDINE ET JULIEN AZENCOTT

## SOIN VISAGE EXPERT

Les soins du visage sur-mesure sont une expérience de soin entièrement personnalisée. Ils débutent par un diagnostic de peau complet puis sont suivis d'un soin qui répond et s'adapte à vos envies et vos besoins.

### COACHING BEAUTE & VITALITE / 40 min

—Signature d'une prise en charge globale, Le Melrose vous offre un atelier personnalisé qui conjugue un bilan et un programme de beauté, santé et bien-être à travers des exercices qui boostent radicalement l'efficacité de vos soins sur-mesure. A combiner avec un premier soin sur-mesure Couture, ou lors d'une deuxième visite si vous manquez de temps.

### SOIN VISAGE SUR-MESURE COUTURE / 75 min

—L'expérience de soin sur-mesure Couture conjugue un diagnostic de peau complet, un soin expert du visage, du cou, du décolleté et des mains. Le soin Couture s'adapte à tous vos besoins.

Tarif 260.—

# SOIN VISAGE PRÊT-À-PORTER

Les soins du visage prêt-à-porter répondent à un type de peau et à un besoin précis. Lors du soin, chaque sérum est travaillé selon un protocole spécifique, étudié pour renforcer son action et garantir ainsi une efficacité maximale.

## SOIN N°1 HYDRATANT / 60 min

— Ce soin est spécialement dédié aux peaux sèches en manque de vitalité. Véritable enveloppe de nutrition et d'hydratation intense aux huiles et aux cires végétales, il favorise la régénération cutanée et stimule le renouvellement cellulaire pour une peau repulpée et incroyablement douce.

Tarif 160.—

## SOIN N°2 PURIFIANT / 60 min

— Ce soin est spécialement dédié aux peaux mixtes à grasses sujettes aux imperfections. Il détoxifie et purifie intensément la peau : les pores sont désincrustés et l'excès de sébum absorbé, favorisant ainsi l'élimination des imperfections. La peau est douce et matifiée, le teint est uniforme.

Tarif 160.—

## SOIN N°3 ÉCLAT & ÉNERGIE / 45 min

— Ce soin est spécialement dédié aux peaux ternes en manque d'éclat. Véritable élixir d'énergie cellulaire, il efface les traces de fatigue et redonne à votre peau toute sa vitalité pour un effet lumineux et un coup d'éclat garanti.

Tarif 140.—



## SOIN N°4 PEELING ÉCLAIRCISSANT / 45 min

—Ce soin est spécialement dédié aux peaux présentant des taches et des troubles pigmentaires. Véritable peeling professionnel hautement exfoliant, il lisse le grain de peau, éclaircit le teint et estompe visiblement les taches pour un teint uniforme et éclatant.

Tarif 140.—

## SOIN N°5 ANTI-ÂGE / 60 min

—Ce soin est un concentré d'action anti-âge qui prévient et corrige les principaux signes du vieillissement cutané. A la fois relaxant, régénérant et liftant, il stimule la synthèse de collagène, lisse les premières rides et raffermi la peau. Le teint est lumineux, la peau est visiblement lissée.

Tarif 160.—

## SOIN N°7 APAISANT & ANTI-ROUGEURS / 60 min

—Ce soin est spécialement dédié aux peaux sensibles et présentant des rougeurs cutanées. Hydratant et apaisant, il rétablit le bouclier naturel de la peau, permet de réduire l'hypersensibilité cutanée et agit directement au niveau des capillaires sanguins. La peau retrouve une sensation de confort et de douceur, le teint est sublimé.

Tarif 160.—



## SOINS CORPS EXPERT

CODAGE a développé des gestuelles spécifiques musculaires, drainantes, et relaxantes combinées aux actions anti-âge, hydratantes, raffermissantes, ou réparatrices des huiles végétales et des laits concentrés. Un Lait Concentré est un produit traitant « tout-en-un » hybride, qui nourrit, protège la peau et apporte douceur et confort en un seul geste. Comme pour les sérums, ils possèdent un « CODAGE », soit une séquence de nutri-éléments constituant la formule. Les soins corps experts sont une véritable expérience de soin alliant efficacité, beauté et bien-être.

### SOIN CORPS SUR-MESURE COUTURE | 75 min

—L'expérience de ce soin sur-mesure Couture débute par un diagnostic complet, suivi d'un soin du corps, d'un massage du visage et du cuir chevelu. Véritable massage personnalisé, les gestes sont enveloppants, profonds, précis et structurés pour allier bien-être, beauté et résultat.

Tarif 220.—



# SOINS CORPS PRÊT-À-PORTER

## SOIN RELAXANT / 60 min

—Véritable source de détente, le massage enveloppant et profond apaise et relaxe pour un pur moment de bien-être. Les tensions sont dénouées, la peau est nourrie, profondément hydratée et incroyablement douce.

Tarif 160.–

## SOIN DÉCONTRACTANT MUSCULAIRE / 60 min

—Le massage énergisant par excellence. Grâce à un travail musculaire profond, vos tensions se dénouent, la circulation des énergies est relancée et les toxines s'évacuent, vous apportant légèreté et vitalité pour plusieurs jours.

Tarif 160.–

## SOIN AMINCISSANT DRAINANT / 60 min

—Ce soin est un concentré d'action anticellulite. Le massage tonique aide à l'élimination des capitons, et à réduire l'aspect «peau d'orange». La gestuelle drainante favorise l'élimination et la régénération cellulaire. Ce soin stimule la microcirculation pour une vraie sensation de confort et de légèreté.

Tarif 160.–

## SOIN ANTI-ÂGE / 60 min

—Ce soin est spécialement dédié aux peaux matures. L'association d'actifs anti-âge et de techniques de massage expertes, permet de lisser et raffermir visiblement la peau. Véritable booster cellulaire, ce massage réveille l'épiderme et tonifie la peau.

Tarif 160.–





## ADDS ON

Uniquement en complément d'un soin du visage ou du corps.

### SOIN ÉCLAT DU REGARD / 15 min

— Ce soin du contour des yeux s'attaque à tous les signes du vieillissement cutané et le regard est plus lumineux, visiblement rajeuni.

Tarif 60.–

### SOIN DES MAINS ANTI ÂGE / 15 min

— Ce soin des mains apporte confort, souplesse et douceur à votre peau. Un gommage régénère et lisse la peau pour un effet « peau de velours » garanti. Un modelage aux actifs apaisants, nourrissants et anti-âge répare et soulage les mains sèches et abîmées.

Tarif 60.–

### GOMMAGE / 45 min

— Ce gommage complet du corps élimine les cellules mortes, relance le métabolisme cellulaire, affine le grain et réveille l'épiderme. Idéal avant ou après soleil, il permet de préparer la peau à recevoir d'autres soins. La peau est éclatante de vitalité, lissée et incroyablement douce.

Tarif 140.–



## EDITIONS SPECIALES (VISAGE & CORPS)

Les éditions spéciales sont des soins hybrides alliant massage du corps et du visage ou réflexologie plantaire. Ces soins répondent à un moment de vie : après un long voyage ou une journée de shopping, ou encore en cas de stress... Une vraie parenthèse de bien-être et de détente.

### SOIN ANTI-STRESS / 45 min

— Ce soin du haut du corps travaille le dos, la nuque, le visage et le cuir chevelu. Véritable massage relaxant, il élimine la fatigue et les tensions pour un effet anti-stress garanti.

Tarif 140.—

### SOIN SHOPPING BREAK / 45 min

— Véritable massage drainant associé à de la réflexologie plantaire, ce soin des jambes et des pieds procure fraîcheur et bien-être. La sensation de jambes lourdes est effacée, les pieds sont « défatigués ».

Tarif 140.—

### SOIN TRAVEL DETOX / 60 min

— Ce soin du visage et ce massage des jambes, du dos et de la nuque détend après une longue position assise. A la fois relaxant, énergisant et drainant, il apaise les tensions du haut du corps, élimine la fatigue et atténue la sensation de jambes lourdes. Un véritable booster d'énergie et d'éclat.

Tarif 160.—

## LE BEAUTY BAR DU MELROSE

Le Beauty bar est un espace unique de diagnostic pour Elle et Lui.

Retrouvez la collection complète sur-mesure et « lifestyle » CODAGE. Prolongez l'effet de vos soins en suivant les conseils et le diagnostic de votre praticienne.

Formulez votre CODAGE et commandez votre serum sur-mesure Haute Couture myCodage signé de vos initiales.

Enfin, grâce à la vision lifestyle de CODAGE, trouvez votre routine personnelle avec la ligne PRESCRIPTION grâce aux formats mini pour répondre aux besoins quotidiens de votre peau, spécifiques à votre mode de vie.





# MASSAGES THERAPEUTIQUES

## «RÉFLEXOLOGIE OCULAIRE, BEAUTÉ DU REGARD®» / 45 min

Méthode Corinne Maréchal

— La « Réflexologie Oculaire, Beauté du Regard® » est un soin unique, immédiatement relaxant et régénérant. Tel un rajeunissement de l'œil, il libère les tensions musculaires du visage et celles des yeux soumis à beaucoup de stress. Il se termine par des pressions de réflexologie plantaire indispensables pour renforcer et ancrer les effets du soin.

Tarif 140.— par séance

Cure recommandée de 3, 6, 9 séances pour ancrer l'efficacité du soin

- 3 séances 400.— au lieu de 420.—
- 6 séances 800.— au lieu de 840.—
- 9 séances 1'160.— au lieu de 1'260.—

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE SUR-MESURE / 45 min

— La réflexologie plantaire procure un bien-être physique et mental en apaisant les tensions et en rétablissant l'équilibre énergétique dans le corps. Elle soigne les troubles digestifs, du sommeil, les états de fatigue, et dynamise l'organisme, harmonise les fonctions vitales, libère le stress et les tensions nerveuses, soulage les tensions du dos et autres douleurs, améliore la circulation sanguine, apporte détente et relaxation profonde, active le système lymphatique et décontracte les muscles.

Tarif 140.—

## DRAINAGE LYMPHATIQUE (D.L.M) / 75 min

— Triple action. Ce massage permet de résorber les œdèmes, favorise la régénération des tissus, et calme les douleurs avec une propriété antalgique.

Tarif 160.— par séance

Dix séances recommandées pour booster l'efficacité du traitement.

- 3 séances 460.— au lieu de 480.—
- 6 séances 920.— au lieu de 960.—
- 10 séances 1'500.— au lieu de 1'600.—

Réservez directement sur le site web [www.le-melrose.ch](http://www.le-melrose.ch) ou appelez la réception en composant le 022 342 42 50 pour plus d'information sur les soins, et les cures.



*Nous imaginons chaque jour un menu équilibré, gourmand, rien que pour vous...*

*Découvrez les créations exclusives pour Le Melrose, signées par le chef Marc Audibert et Lisa Salis – nutri thérapeute\*.*

*A personnaliser et à déguster au lounge, ou à l'emporter.*

*Prix et menu à découvrir sur place.*

*Appelez la réception pour plus d'information en composant le 022 342 42 50.*

## LA « NUTRITION-SANTÉ » — MARC AUDIBERT

— Il a découvert la haute gastronomie à 14 ans, puis les étoilés Michelin comme Alain Ducasse à Monaco, avant de diriger la cuisine et le château d'une famille de renom genevoise pendant dix ans. Pour Le Melrose, il collabore en exclusivité avec Lisa Salis – nutri-thérapeute. Avec la « Nutrition-Santé, il recherche la gourmandise et l'équilibre pour répondre aux besoins de chaque personne.

## LA NUTRITHÉRAPIE — LISA SALIS

— Ancrée dans une approche holistique, la nutrithérapie associe la nutrition à la réflexologie et à l'aromathérapie, en se basant sur les principes de la médecine énergétique chinoise, dont l'objectif est de relancer le système d'adaptation et d'auto guérison du corps. Lisa élabore les menus du Melrose avec la complicité de Marc pour veiller à votre équilibre quotidien. Pour aller plus loin en séance individuelle :

Première séance de conseil avec anamnèse / 75 min / 160.–

Programme recommandé de 3 à 10 séances pour observer le maximum de résultats.

— 3 séances 460.– au lieu de 480.–

— 6 séances 920.– au lieu de 960.–)

— 10 séances 1'500.– au lieu de 1'600.–

## LA NUTRI-BEAUTÉ — EVOLEUM

Avec la nutri-beauté d'Evoleum, vous renforcez votre capital santé et beauté toute l'année. Découvrez sur place les cures, les recettes, le délicieux miel de safran, les huiles et les eaux florales.



# ÉTHIQUE

*Nos collections sont limitées.*

*Pour plus d'information, contacter nous au 022 342 42 50  
ou par email [info@le-melrose.ch](mailto:info@le-melrose.ch)*

*Le Melrose est un lieu unique et engagé qui rend hommage au patrimoine culturel et spirituel de l'Inde.*

*En sélectionnant pour vous des collections et des pièces uniques réalisées par des familles d'artisans locaux, Le Melrose s'engage à soutenir la micro-économie du pays, et à lutter contre le travail des enfants.*

*En suivant cette éthique, la boutique du Melrose propose quelques petits trésors de l'Inde qui reflètent sa richesse culturelle (tissus imprimés au tampon de bois, peinture sur bois, bijoux, etc).*





# GUIDE DE RÉSERVATION

## SOINS, MASSAGES THERAPEUTIQUES

Nous vous conseillons de réserver à l'avance afin de choisir l'offre et le créneau qui vous convient le mieux. Merci de contacter la réception en composant le 022 342 42 50.

Nos massages sont des soins mixtes, de bien-être, et thérapeutiques.

Nous vous remercions de bien arriver 15 mn avant votre séance. Vous pourrez vous détendre et prendre le temps de nous informer de votre état de santé en complétant le questionnaire de préparation au soin. Une arrivée tardive ne donne droit à aucune prolongation.

Nous vous accueillons à l'étage dédié aux soins avec toute l'originalité et le confort imaginé par le Melrose.

## COURS

Vous pouvez consulter le planning des cours collectifs, réserver et acheter directement vos places sur le site internet [www.le-melrose.ch](http://www.le-melrose.ch)

Les cours collectifs sont généralement des cours "tous niveaux", si le niveau n'est pas précisé. Chaque professeur adapte son cours en fonction des élèves. Si vous avez des questions concernant les disciplines et certaines pratiques, merci d'interroger la réception et l'équipe enseignante.

Merci d'informer les professeurs avant chaque cours de votre état de santé si ce dernier nécessite un accompagnement particulier (blessure, grossesse...).

Merci de respecter les horaires des cours afin de ne pas gêner. Les professeurs sont en droit de refuser l'accès au cours en cas de retard, si la classe a déjà commencé.

Nous tenons à garantir un accueil chaleureux, un maximum de confort, et une véritable qualité d'enseignement. Pour cette raison, les places sont limitées à 10 personnes, et nous donnons la priorité aux membres abonnés.

Pour votre confort, évitez les repas 2 heures avant le cours, et portez des vêtements confortables.

## POLITIQUE D'ANNULATION

Si vous souhaitez annuler ou reporter un cours ou un soin, merci de modifier votre réservation en ligne, ou de prévenir la réception au moins 24h à l'avance.

En cas d'absence ou annulation postérieure aux délais précisés ci-dessus, la totalité du montant sera prélevé (à partir du numéro de carte bancaire renseigné lors de la réservation. Dans le cas d'un abonnement ou d'un Bon Cadeau, le montant du soin sera déduit.

Horaires d'ouverture :

Lundi, Mercredi : de 8h30 à 20h

Mardi, Jeudi : de 10h à 21h

Vendredi : de 8h30 à 19h

Samedi : de 9h à 19h

Ruelle du couchant 11, 1207 Geneva

3<sup>ème</sup> étage

Reception 022 342 42 50

info@le-melrose.ch

Réservez en ligne sur [www.le-melrose.ch](http://www.le-melrose.ch)

*Nous vous offrons également la possibilité de privatiser Le Melrose et d'organiser des programmes privés, sur-mesure, au Melrose ou ailleurs selon vos envies. Pour toute demande de privatisation, et offre corporate, merci de contacter la réception.*

Toute l'équipe vous remercie!  
Nous sommes ravis de vous accueillir.