



FOUR SEASONS  
HOTEL DES BERGUES  
GENEVA

22<sup>nd</sup> NOVEMBER - 26<sup>th</sup> NOVEMBER 2022

# TRANSFORMATIONAL WELLNESS

  
SHA  
WELLNESS CLINIC

Between 22nd and 26th November, SHA Wellness Clinic will offer an exclusive selection of wellbeing services at Four Seasons Hotel des Bergues Geneva.

SHA Wellness Clinic is a transformative experience designed to help people achieve and maintain optimal health, making the most of their full physical, mental and spiritual potential. The goal of SHA Wellness Clinic is to transform lives through a unique wellness method, offering the best results in the shortest possible time, while also informing and educating guests on how best to maintain an optimal state of health.

Du 22 au 26 novembre, profitez en exclusivité d'une sélection de services de la SHA Wellness Clinic au Four Seasons Hotel des Bergues de Genève.

La méthode SHA est une expérience transformative conçue pour aider les personnes à atteindre et à conserver un état de santé optimal, et leur permettre de profiter pleinement de leur potentiel physique, mental et spirituel. La méthode SHA combine et coordonne plusieurs disciplines importantes dans le but d'améliorer et de renforcer la santé d'un point de vue holistique et intégratif. L'objectif est de transformer des vies grâce à une méthode unique, en veillant à garantir les meilleurs résultats dans les plus brefs délais, tout en fournissant les connaissances nécessaires pour conserver un état de santé optimal.



## HEALTHY GOURMET CUISINE

CUISINE GASTRONOMIQUE EQUILBRÉE

CHF 180 - 50 Min

### HEALTHY NUTRITION CONSULTATION

- Consultation avec un nutritionniste

CHF 400 - 45 Min

### NEUROCOGNITIVE ASSESSMENT CONSULTATION

- Consultation pour bilan neurocognitif

CHF 220 - 45 Min

### TRANSCRANIAL ELECTRICAL STIMULATION

- Stimulation transcraniale électrique

CHF 180 - 45 Min

### TRADITIONAL CHINESE MEDICINE CONSULTATION

- Consultation de médecine chinoise traditionnelle



# HEALTHY GOURMET CUISINE

## CUISINE SAINE ET GASTRONOMIQUE

Guests can enjoy healthy gourmet dishes crafted by Andrés Moran, Head Chef at SHA Wellness Clinic, and Massimiliano Sena, Executive Chef of Four Seasons Hotel des Bergues' Michelin-starred restaurant Il Lago. The lunch and dinner tasting menus feature dishes prepared following key principles from SHA nutrition.

Vivez une expérience gastronomique saine et équilibrée avec un menu à quatre mains créé par Andrés Moran, Chef des Cuisines de la SHA Wellness Clinic et Massimiliano Sena, Chef du restaurant étoilé Il Lago au Four Seasons Hotel des Bergues Genève. Des menus dégustation pour le déjeuner et le dîner seront proposés selon le concept nutritionnel de SHA Wellness Clinic.

SHA Wellness Clinic strongly believes a healthy and balanced diet is key to achieving optimal health. Gourmet dishes are prepared using fresh, local ingredients that provide all the necessary nutrients for the body to function properly. Taste and presentation are equally important, with dishes playing with different colours and textures.

Il est possible de suivre une alimentation saine et équilibrée sans renoncer au plaisir de manger des plats de cuisine gastronomique avec des ingrédients frais d'origine locale qui fournissent à l'organisme tous les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement. Le goût et la présentation sont également très importants et c'est pourquoi nous jouons avec différentes couleurs et textures.





# LUNCH MENU - CHF 110

Menu Déjeuner - CHF 110

## APPETISER / AMUSE BOUCHE

**Cauliflower and truffle foam**  
Mousse de chou-fleur à la truffe

## STARTER / ENTRÉE

**Mushroom medley**  
Champignons de saison

## MAINS / PLATS PRINCIPAUX

**Saffron, scarlet prawn and tangerine risotto**  
Risotto au safran, crevettes rouges et mandarine  
or / ou

**Sea bass with raita and baby broccoli**  
Bar en sauce raita avec bimis

## DESSERTS

**Basil ice cream on lemon foam and osmotized apple with celery**  
Glace au basilic sur mousse de citron et pomme osmotisée avec céleri  
or / ou

**Dark chocolate Meteorito**  
Météorite au chocolat noir

**RÉSERVATIONS AT +41 (22) 908 7110**  
llago.gen@fourseasons.com

# DINNER MENU - CHF 180

Menu Dîner - CHF 180

## APPETISER / AMUSE BOUCHE

**Leek cannelloni with vegetable sobrasada and sardines in chive oil**

Cannelloni aux poireaux avec soubressade végétarienne et sardines à l'huile de ciboulette

or / ou

**Celery ball tandoori**

Boule de céleri tandoori

## STARTER / ENTRÉE

**Mini Root Vegetables, Raspberry and Basil with Coconut Miso Sauce**

Mini-racines, framboises et basilic avec sauce miso à la noix de coco

or / ou

**Prawn ravioli, sate sauce and coral emulsion**

Raviolis de gambas, sauce saté et émulsion corail

## MAINS / PLATS PRINCIPAUX

**Mushroom and truffle risotto**

Risotto de saison aux champignons et truffes

or / ou

**Sea bass, kale and ponzu**

Bar, chou frisé et ponzu

## DESSERTS

**Citrus Eden**

**Creamy yuzu, tangerine tapioca, blood orange ice cream with wafer butterfly**

Eden aux agrumes

Yuzu crémeux, tapioca à la mandarine, glace à l'orange sanguine et papillon de lin

or / ou

**Gianduja**

**Hazelnut sponge cake, crunchy millet, tiger nut and hazelnut foam**

Gianduja

Génoise à la noisette, millet croquant, souchet et écume de noisette

**RÉSERVATIONS AT +41 (22) 908 7110**

[Illago.gen@fourseasons.com](mailto:Illago.gen@fourseasons.com)

# HEALTHY NUTRITION

## ALIMENTATION SAINTE

SHA nutrition is balanced, natural and alkalising, with dishes customised to each individual, tailored to meet personal nutritional requirements and energy needs without compromising on flavour. The SHA diet favours plant-based dishes that make the most of local, organic, seasonal produce. Fish and seafood are sparingly used, and processed foods are strictly avoided. The SHA nutritional concept brings together centuries-old empirical knowledge from the East with the latest recommendations and nutritional principles of the WHO and Harvard Medical University.

La nutrition SHA est équilibrée, naturelle et alcalinisante. Les plats sont personnalisés pour chaque individu, adaptés pour répondre aux besoins nutritionnels et énergétiques de chacun, sans compromettre la saveur. Le régime SHA privilégie les plats à base de plantes qui tirent le meilleur parti des produits locaux, biologiques et de saison. Le poisson et les fruits de mer sont utilisés avec parcimonie et les aliments transformés sont strictement évités. Le concept nutritionnel SHA repose sur des connaissances empiriques séculaires de l'Orient et les recommandations nutritionnelles de l'OMS et de l'Université médicale de Harvard.



## HEALTHY NUTRITION CONSULTATION

### CONSULTATION EN ALIMENTATION SAINTE

The consultation includes a medical history review, personal interview and health evaluation from a nutritional point of view. The consultant will provide a detailed report on how best to achieve a balanced and healthy diet, with recommendations on food choices and lifestyle suggestions to help achieve desired goals.

La consultation comprend un examen de vos antécédents médicaux, un entretien personnel et une évaluation de votre santé d'un point de vue nutritionnel. Au cours de la séance, votre consultant vous fournira un rapport détaillé sur la meilleure façon d'atteindre une alimentation équilibrée et saine, avec des recommandations sur les choix alimentaires et des suggestions de style de vie pour vous aider à atteindre vos objectifs souhaités.



CHF 200 - 50 Min

**CONSULTANT : MELANIE WAXMAN**

# COGNITIVE AND EMOTIONAL DEVELOPMENT

SANTÉ COGNITIVE ET ÉMOTIONNELLE

Learning how to manage stress is key to finding the perfect balance and successfully performing cognitive tasks.

Apprendre à gérer le stress est essentiel pour trouver l'équilibre parfait et réussir les tâches cognitives.



## NEUROCOGNITIVE ASSESSMENT CONSULTATION

CONSULTATION POUR BILAN NEUROCOGNITIF

The consultation includes an evaluation of higher mental functions, with training in key skills such as relaxation, concentration and overcoming phobias with the use of state-of-the-art technology. During the session, guests learn how mental exercise can improve cognitive function and help prevent Alzheimer's disease.

La consultation comprend une évaluation des fonctions mentales supérieures, avec une formation à des compétences clés telles que la relaxation, la concentration et le dépassement des phobies grâce à l'utilisation de technologies de pointe. Au cours de la séance, vous apprendrez comment l'exercice mental peut améliorer les fonctions cognitives et aider à prévenir la maladie d'Alzheimer.

CHF 400 - 45 Min

**CONSULTANT :**  
**BRUNO RIBEIRO DO COUTO**

## TRANSCRANIAL ELECTRICAL STIMULATION

STIMULATION TRANSCRÂNIENNE ÉLECTRIQUE

This technique uses neuropriming (magnetic electrostimulation) to increase hyperplasticity to facilitate the brain's ability to adapt to an activity, increasing and strengthening motor units and muscle fibres. The use of bioelectric impulses can be used to modulate the functioning of specific areas of the brain. Known to enhance cognitive function, neuropriming has been shown to help in the recovery of stroke and brain damage, as well as relieve the symptoms of pain, depression, tinnitus, migraine and addictive disorders.

Cette technique utilise le neuropriming (électrostimulation magnétique) pour augmenter l'hyperplasticité afin de faciliter la capacité du cerveau à s'adapter à une activité, en augmentant et en renforçant les unités motrices et les fibres musculaires. L'utilisation d'impulsions bioélectriques peut être utilisée pour moduler le fonctionnement de zones spécifiques du cerveau. Connu pour améliorer la fonction cognitive, il a été démontré que le neuropriming aide à la récupération des accidents vasculaires cérébraux et des lésions cérébrales, ainsi qu'à soulager les symptômes de la douleur, de la dépression, des acouphènes, de la migraine et des troubles addictifs.

CHF 150 - 45 Min

# TRADITIONAL CHINESE MEDECINE

## MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Rebalancing the body's energy system using ancient practices.

Natural therapies and complementary treatments are highly effective, with proven health benefits. Comprehensive solutions are sought by strengthening the immune system and enhancing the body's own healing and purifying power.

Rééquilibrer l'énergie du corps grâce à des principes anciens.

Les thérapies naturelles et les traitements complémentaires sont parmi les plus efficaces et prouvés. Des solutions complètes sont recherchées en renforçant le système immunitaire et en améliorant le pouvoir de guérison et de purification du corps.



## CONSULTATION

CHF 180 - 45 Min

The consultation is based upon the diagnostic principles of Traditional Chinese Medicine and includes an acupuncture session to clear blockages and bring the body back into balance. Acupuncture stimulates the body's ability to maintain and regain health by harmonising the organs through the correct flow of energy.

Lors de cette consultation, un diagnostic indicatif de Médecine Traditionnelle Chinoise sera réalisé suivi d'une séance d'acupuncture pour rééquilibrer l'organisme. L'acupuncture stimule la capacité du corps à préserver et à retrouver la santé en équilibrant et en harmonisant les différents organes grâce au bon flux d'énergie.

## CONSULTANT : PHILIPPA HARVEY



For further information and Spa Mont Blanc bookings: +41 (22) 908 7700 or [spa.gen@fourseasons.com](mailto:spa.gen@fourseasons.com)

Information et réservation au Spa Mont Blanc par téléphone au +41 (22) 908 7700 ou par e-mail à l'adresse : [spa.gen@fourseasons.com](mailto:spa.gen@fourseasons.com)