

— INCENSUS —

Éclat. Radiance. Performance.

Le programme In Census vous invite à prendre soin de votre corps à travers une approche pluridisciplinaire alliant expertise médicale et coaching personnalisé.

Glow. Radiate. Perform.

In Census encourages participants to take care of their bodies and get back into shape thanks to a holistic approach that takes in both physical and mental wellness.



FOUR SEASONS
HOTEL DES BERGUES
GENEVA

— PLUS D'INFORMATIONS / LEARN MORE > —



Introduction

Découvrez In Census, un nouveau programme bien-être développé en collaboration exclusive avec l'Hôpital de La Tour à Genève. L'hôpital est reconnu pour son expertise dans le domaine de la médecine du sport comme en témoigne sa labellisation « Swiss Olympic Medical Center ».

Au-delà d'un simple programme de remise en forme, In Census offre un bilan médical et un suivi personnalisé permettant de répondre à des besoins et à des objectifs bien définis, grâce à une approche interdisciplinaire.

Indulge in In Census, a 360-degree wellness journey developed in partnership with the Hôpital de la Tour in Geneva. A recognised Swiss Olympic Medical Centre, the Hospital is renowned for its high level of expertise and longstanding experience in providing consultations and treatment in the field of sports medicine.

In Census features a personalised medical check-up and assessment to meet well-defined needs and objectives. The programme is aimed at everyone who wishes to get back into shape, escape the stress of everyday life, and recover vital energy.



Notre Mission

Votre santé est notre priorité.

Au cours de votre programme In Census, vous participerez à des séances de coaching personnalisées, vous découvrirez une nouvelle approche de la nutrition et apprendrez comment changer durablement votre style de vie pour gagner en forme et en bien-être.

Que ce soit pour perdre du poids, renforcer votre tonicité ou apprendre à limiter les effets du stress sur l’organisme, nous sommes à vos côtés pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Our Commitment

Your health is our priority.

During your In Census programme, you will take part in customised training sessions, experience a new approach to nutrition, and become more aware of your personal wellness needs, leaving you with the tools to make healthy changes to your lifestyle.

Choose between weight loss, muscle gain or deep regeneration. We will guide you to help you achieve your goals.



Bilan Médical

Le programme commence par une prise en charge individuelle et un bilan complet, effectué au sein du service de médecine du sport et du laboratoire de performance à l’Hôpital de La Tour.

La consultation comprend :

- Un questionnaire médical
- Une évaluation complète avec tests sanguin et ostéopathique, check-up hormonal, nutritionnel, oxydatif et inflammatoire
- Une analyse de la force musculaire, résistance à l’effort et un bilan métabolique complet
- Une séance de suivi

Medical Assessment

Take part in an in-depth health consultation and a personalised health assessment in the Sports Medicine Department and the Performance Laboratory at Hôpital de la Tour.

The consultation includes:

- Medical Questionnaire
- Full medical assessment at Hôpital de la Tour including Nutritional Analysis, DEXA Body Composition Test and Osteopathic Evaluation
- Muscle Strength and Spirometry (Pulmonary Function) Test
- One Follow-up Assessment





Détente

Profitez d’une séance d’entraînement personnalisée avec nos coaches sportifs pour vous aider à trouver les ressources physiques et mentales nécessaires à l’atteinte de vos objectifs.

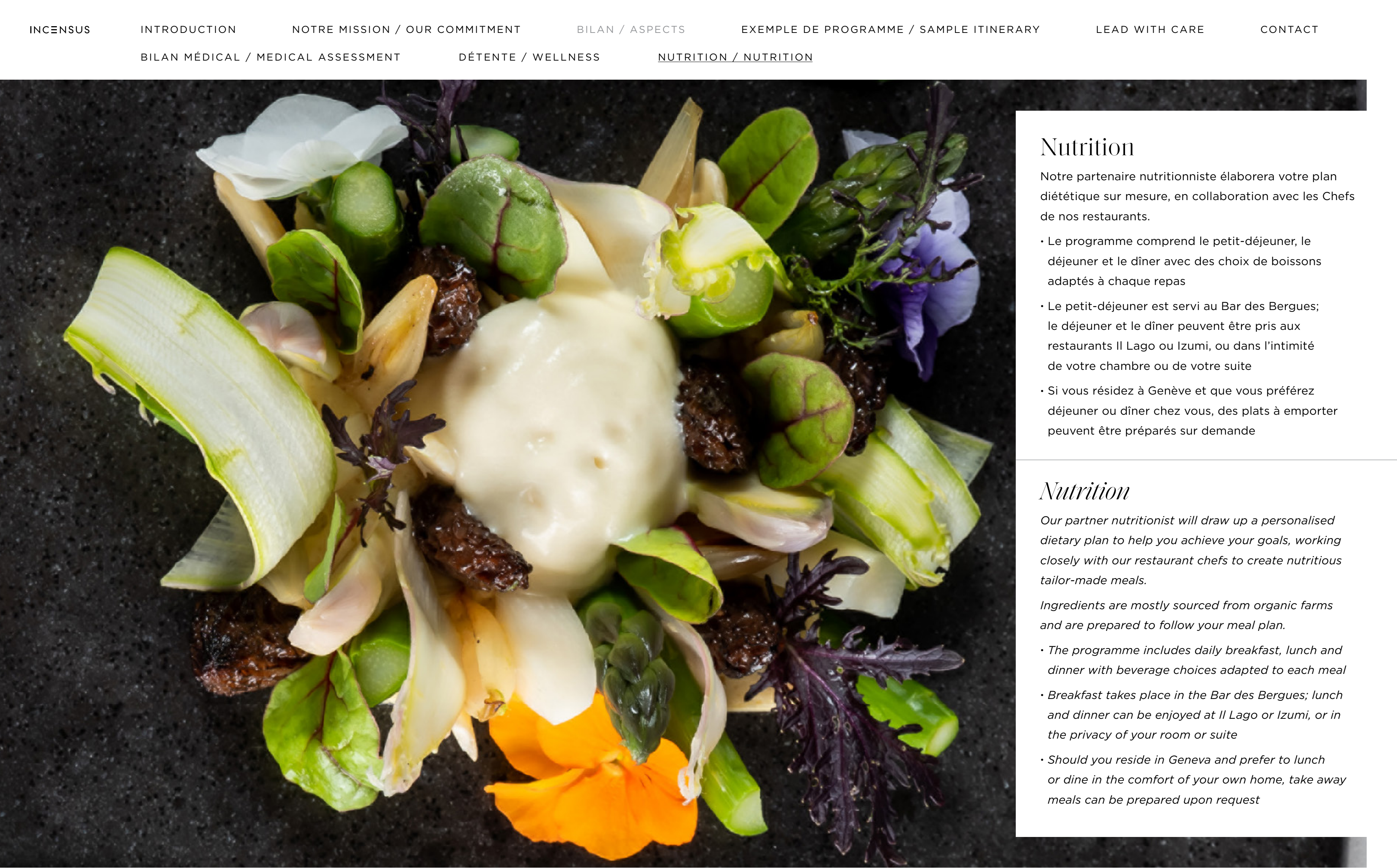
- Séance d’entraînement personnel quotidienne de 2 heures
- 3 soins personnalisés au Spa, de 90 minutes
- Un soin capillaire au choix avec notre coiffeur
- Accès complet à toutes les installations sportives ainsi qu’aux cours prodigués en intérieur et en extérieur (aqua fitness, aqua boxing, aqua tonic, yoya, méditation en plein air, randonnées sur le Mont Salève, circuits à vélo)
- Pour plus de confort, un espace privé sera mis à votre disposition pour vous détendre entre les séances

Wellness

Enjoy a personalised training session with our highly qualified sports coaches and mental trainers to help you achieve your fitness and well-being goals.

- Daily 2-hour personal training session
- 3 personalised 90-min spa treatments
- One hair treatment of choice with the Hotel’s hair stylist
- Full access to all sporting facilities as well as indoor and outdoor classes (aqua fitness, aqua boxing, aqua tonic, yoga, open-air meditation, hikes up Mont Salève and biking tours)
- For added comfort, a dedicated private space will be made available for you to relax between sessions





Nutrition

Notre partenaire nutritionniste élaborera votre plan diététique sur mesure, en collaboration avec les Chefs de nos restaurants.

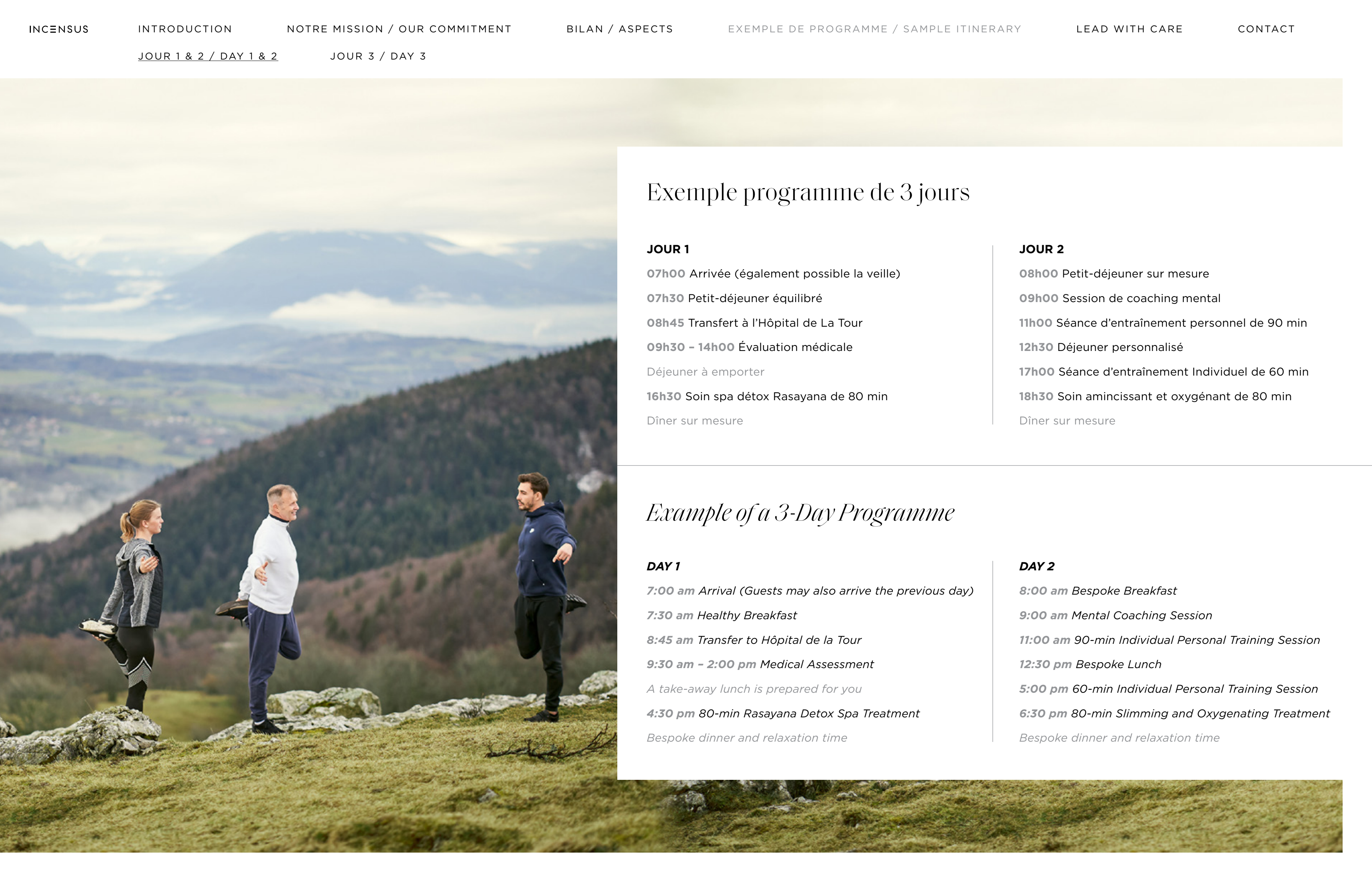
- Le programme comprend le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner avec des choix de boissons adaptés à chaque repas
- Le petit-déjeuner est servi au Bar des Bergues; le déjeuner et le dîner peuvent être pris aux restaurants Il Lago ou Izumi, ou dans l'intimité de votre chambre ou de votre suite
- Si vous résidez à Genève et que vous préférez déjeuner ou dîner chez vous, des plats à emporter peuvent être préparés sur demande

Nutrition

Our partner nutritionist will draw up a personalised dietary plan to help you achieve your goals, working closely with our restaurant chefs to create nutritious tailor-made meals.

Ingredients are mostly sourced from organic farms and are prepared to follow your meal plan.

- *The programme includes daily breakfast, lunch and dinner with beverage choices adapted to each meal*
- *Breakfast takes place in the Bar des Bergues; lunch and dinner can be enjoyed at Il Lago or Izumi, or in the privacy of your room or suite*
- *Should you reside in Geneva and prefer to lunch or dine in the comfort of your own home, take away meals can be prepared upon request*



Exemple programme de 3 jours

JOUR 1

07h00 Arrivée (également possible la veille)

07h30 Petit-déjeuner équilibré

08h45 Transfert à l'Hôpital de La Tour

09h30 – 14h00 Évaluation médicale

Déjeuner à emporter

16h30 Soin spa déttox Rasayana de 80 min

Dîner sur mesure

JOUR 2

08h00 Petit-déjeuner sur mesure

09h00 Session de coaching mental

11h00 Séance d'entraînement personnel de 90 min

12h30 Déjeuner personnalisé

17h00 Séance d'entraînement Individuel de 60 min

18h30 Soin amincissant et oxygénant de 80 min

Dîner sur mesure

Example of a 3-Day Programme

DAY 1

7:00 am Arrival (Guests may also arrive the previous day)

7:30 am Healthy Breakfast

8:45 am Transfer to Hôpital de la Tour

9:30 am – 2:00 pm Medical Assessment

A take-away lunch is prepared for you

4:30 pm 80-min Rasayana Detox Spa Treatment

Bespoke dinner and relaxation time

DAY 2

8:00 am Bespoke Breakfast

9:00 am Mental Coaching Session

11:00 am 90-min Individual Personal Training Session

12:30 pm Bespoke Lunch

5:00 pm 60-min Individual Personal Training Session

6:30 pm 80-min Slimming and Oxygenating Treatment

Bespoke dinner and relaxation time

JOUR 3

- 08h00 Petit-déjeuner sur mesure
- 09h00 Session de coaching mental
- 11h00 Séance d’entraînement personnel de 60 min
- 12h30 Déjeuner personnalisé
- 14h00 Séance d’entraînement individuel de 60 min
- 16h00 Soin détoxifiant aux sels Alpins de 80 min
- 18h00 Rendez-vous avec notre coiffeur
- 19h00 Débriefing avec le nutritionniste

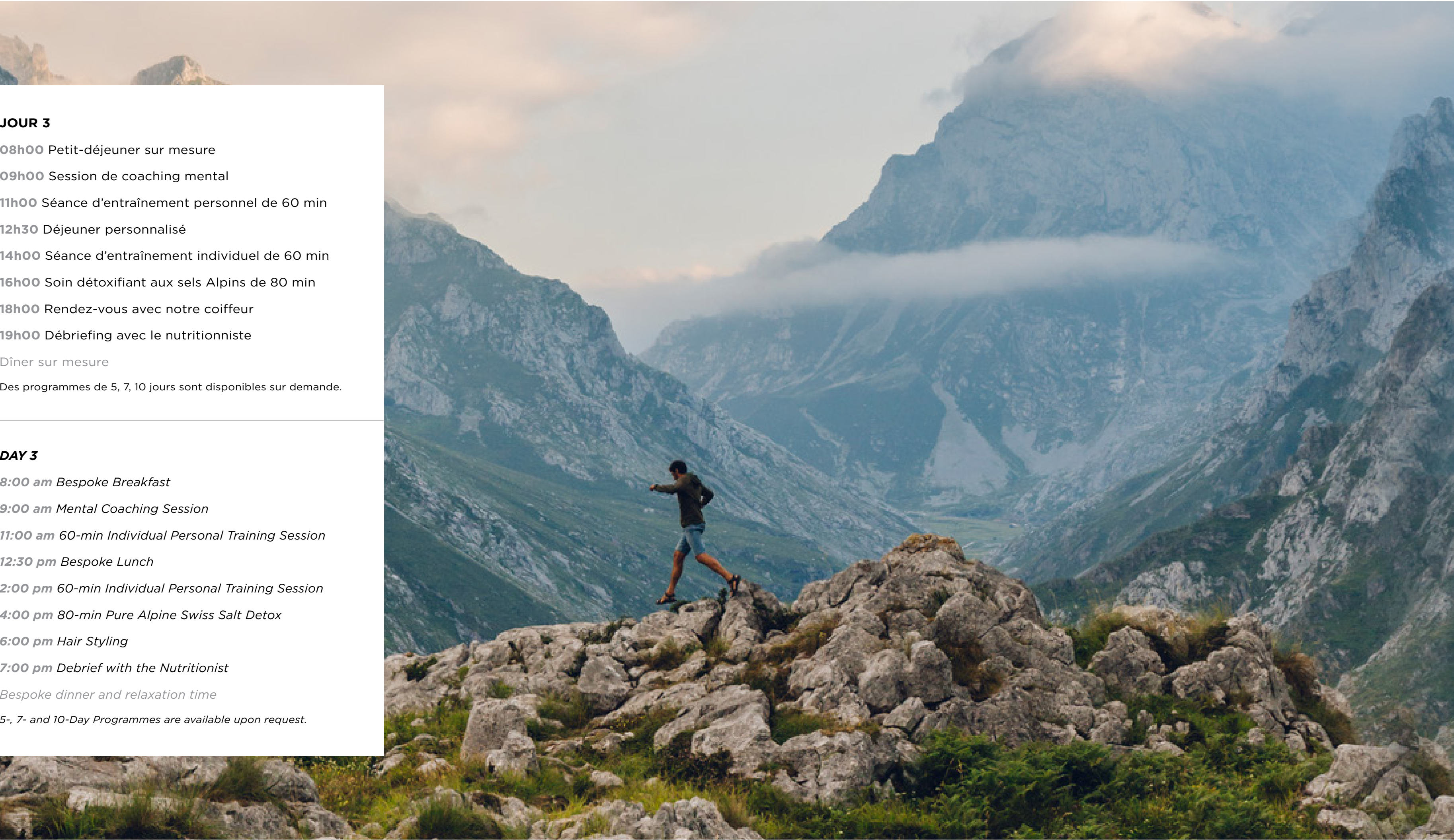
Dîner sur mesure

Des programmes de 5, 7, 10 jours sont disponibles sur demande.

DAY 3

- 8:00 am Bespoke Breakfast
- 9:00 am Mental Coaching Session
- 11:00 am 60-min Individual Personal Training Session
- 12:30 pm Bespoke Lunch
- 2:00 pm 60-min Individual Personal Training Session
- 4:00 pm 80-min Pure Alpine Swiss Salt Detox
- 6:00 pm Hair Styling
- 7:00 pm Debrief with the Nutritionist
- Bespoke dinner and relaxation time

5-, 7- and 10-Day Programmes are available upon request.



Lead with Care

La santé et la sécurité de nos clients et de nos employés sont notre priorité. Suite aux mesures mises en place pour faire face à l'épidémie de COVID-19, et afin d'assurer la protection de tous, l'Hôtel a adapté le programme In Census et respecte les recommandations sanitaires en :

- Respectant les gestes barrière et la distance d'un mètre cinquante pour toute interaction
- Mettant une chambre à disposition de chaque participant pendant la journée, pour la prise des repas et disposer d'un espace privatif avec tapis de yoga et mini bar personnalisé.
- Désinfectant de façon systématique et régulière l'ensemble de nos équipements sportifs
- Mettant à disposition des participants un masque et des gants à usage unique

Four Seasons a implémenté « **Lead With Care** », un programme international amélioré de santé et sécurité mis en place par nos équipes dans les hôtels Four Seasons du monde entier. Combinant l'expertise des soins de santé publique et l'accès aux technologies et outils de pointe, « **Lead With Care** » établit des procédures précises visant à sensibiliser et à offrir à notre personnel les moyens de prendre soin de nos clients et les uns des autres. Le programme a pour but de renforcer le confort et la sécurité de nos clients ainsi que les mesures d'hygiène dans nos établissements et la formation de nos employés.

The health and safety of Four Seasons guests and employees is our top priority. In light of the evolving COVID-19 situation, and following recent government regulations, Four Seasons has adapted the In Census programme to comply with reinforced health and sanitary measures as follows:

- *Respecting health care regulations and social distancing of two metres (approximately six feet) for all interactions*
- *Day-use accommodation made available for the duration of the programme, with yoga mats and personalised mini bars*
- *All touch points and workout equipment are cleaned on an hourly basis, including door handles, elevator buttons, front desk counter, Spa equipment and more*
- *Single use masks and gloves provided by the Hotel to be worn at all times*

*Moreover, Four Seasons Hotels and Resorts has implemented a new global health and safety programme, **Lead With Care**, with ongoing, real-time guidance on the evolving COVID-19 situation. Grounded in health care expertise and enabled by access to leading technologies and tools, the **Lead With Care** programme is focused on providing care, confidence and comfort to all Four Seasons guests, employees and residents by outlining clear procedures that educate and empower Four Seasons employees to take care of guests and each other. The programme allows Four Seasons to leverage global expertise to strengthen its already stringent health and safety measures, offering genuine care and the highest levels of service, enhancing procedures to protect Four Seasons guests, residents and employees, while also ensuring that they feel safe and reassured.*

Contact

Pour plus d'informations sur le programme In Census, veuillez consulter : fourseasons.com.

Informations, inscriptions et réservations par e-mail à l'adresse suivante incensus.geneva@fourseasons.com ou par téléphone : 41 (22) 908 77 00.

Connect

For further information on the In Census programme, please visit fourseasons.com.

Information, registration and reservations at incensus.geneva@fourseasons.com or by phone: 41 (22) 908 77 00.

FOUR SEASONS HOTEL DES BERGUES GENEVA

33, QUAI DES BERGUES, 1201 GENEVA, SWITZERLAND

T. 41 (22) 908 70 00 / [FOURSEASONS.COM/GENEVA](https://fourseasons.com/geneva)



INCENSUS