



le barthélémy  
HOTEL & SPA

# SAINT-BARTH LONGEVITY®

WHEN SCIENCE SERVES LONGEVITY

# Dr FRANCK BAUDINO



FONDATEUR ET DIRECTEUR MÉDICAL  
DE SAINT-BARTH LONGEVITY



# SOMMAIRE

DÉMARCHE - 5

MÉTHODE - 8

## PROGRAMMES

ULTIMATE LONGEVITY - 15

DEEP DETOX - 17

METABOLIC RESET - 19

BRAIN RECOVERY - 21

HARMONY - 23

SKIN RADIANCE - 25

HOME READY - 27

JET LAG RECOVERY - 29

# S A I N T - B A R T H L O N G E V I T Y®

Saint-Barth Longevity propose des programmes de longévité personnalisés où médecine de précision et pratiques holistiques se déploient en harmonie avec l'environnement naturel de l'île.

La prise en charge se déroule directement au sein des hôtels et villas partenaires, de manière fluide, discrète et parfaitement intégrée au séjour.

Ici, l'île devient co-thérapeute : sa lumière, son climat, le vent, la mer et le rythme du vivant apaisent, régulent et soutiennent le corps dans son retour à l'équilibre.

# L'ALLIANCE DE TROIS FORCES FONDATRICES

Saint-Barth Longevity offre une expérience rare pour une  
transformation durable

DES PROTOCOLES  
LONGEVITÉ SUR-MESURE

UNE ÉQUIPE INTERNATIONALE  
DE MÉDECINS & D'EXPERTS

UNE ÎLE EXTRAORDINAIRE  
& DE L'ART DE VIVRE A LA FRANÇAISE

# LA MÉTHODE SAINT-BARTH LONGEVITY

Une approche intégrative où chaque programme s'inscrit dans un parcours structuré et s'articule autour des quatre piliers fondamentaux de la longévité : Nutrition, Sommeil, Mobilité et Régulation du système nerveux autonome.

Nos protocoles associent interventions médicales ciblées, thérapies neurosensorielles, soins corporels régénératifs et rituels cutanés personnalisés.

Cette méthodologie permet d'agir simultanément sur les régulations métaboliques, neurovégétatives et physiologiques, pour favoriser une transformation durable et scientifiquement encadrée.



# PARCOURS LONGÉVITÉ

Nos Parcours Longévité se déploient en trois étapes essentielles, pour une prise en charge cohérente, précise et durable :

## LES BILANS

Fondation des programmes, les bilans permettent une analyse fine et personnalisée de votre état de santé.

## LES SOINS

Parti des bilans, le médecin coordinateur élabore un protocole personnalisé, structuré autour des quatre axes essentiels de la longévité :

- Nutrition — rééquilibrage métabolique, optimisation micronutritionnelle et menus personnalisés élaborés avec nos Chefs partenaires.
- Sommeil — restauration des rythmes circadiens, amélioration du sommeil profond et protocoles de récupération neurophysiologique.
- Mobilité — travail postural, amplitude articulaire, tonicité et fluidité fonctionnelle du mouvement.
- Régulation du système nerveux autonome — respiration guidée, sonothérapie, yoga thérapeutique, cohérence cardiaque et neuro-relaxation.

## LE SUIVI

Parce que la longévité se construit dans le temps, chaque programme inclut un suivi personnalisé destiné à prolonger les bénéfices du séjour et à soutenir une amélioration durable de votre bien-être.



# NOS BILANS

Nos bilans sont adaptés en fonction des programmes et des approches Signature ou Premium. Ils orientent la construction des protocoles thérapeutiques et guident l'ensemble des soins délivrés au cours du séjour.

## **BILANS INCLUS DANS TOUS NOS PROGRAMMES SIGNATURE :**

**BILANS NUTRITION, SOMMEIL & MOBILITÉ**

## **BILANS COMPLÉMENTAIRES & PROGRAMMES SIGNATURE PREMIUM :**

### BILAN BIOLOGIQUE

*Hématologique, immunologique, nutritionnel, vitaminique, inflammatoire, marqueurs tumoraux, endocrinien, hépatique, rénal, thyroïdien, équilibre hydrominéral, méthylation de l'ADN, neurotransmetteurs,...*

### BILAN RADIOLOGIQUE

*Scanner cervico-thoraco-abdomino-pelvien (CTAP)*

### BILAN CARDIOLOGIQUE

*Consultation, score calcique, échographie cardiaque, échographie des troncs supra-aortiques (TSAO), ECG (électrocardiogramme), vitesse d'onde de pouls*

### BILAN DERMATOLOGIQUE



# ULTIMATE LONGEVITY

LE PROGRAMME SIGNATURE DE RÉFÉRENCE POUR UNE RÉINITIALISATION  
CORPS/ESPRIT INTÉGRALE.

*Un programme d'exception conçu pour celles et ceux qui veulent reprendre le contrôle de leur âge physiologique en investissant dans leur vitalité aujourd'hui et à long terme.*

---

SE DÉCLINE EN 5, 7 OU 14 JOURS  
À partir de 24 900 €



# SIGNATURE

## ÉVALUATION PERSONNALISÉE

- + Analyse des expositions environnementales et du profil exposomique
- + Consultation Longévité approfondie et prise des paramètres physiologiques
- + Bilan biologique ciblé
- + Analyse urinaire simple
- + Bilan radiologique ciblé (scanner CTAP)
- + Évaluation cardio-vasculaire (dont un ECG)

## PERSONNALISATION COMPLÈTE DES SOINS

- + Élaboration d'un plan de soins à la carte

## MOBILITÉ & PERFORMANCE

- + 1 Consultation mobilité
- + Bilan physique (composition corporelle & posture)
- + Elaboration d'un protocole fonctionnel
- + Séances quotidiennes de mobilité matinale
- + 2 Massages régénératifs

## NUTRITION CELLULAIRE & LONGÉVITÉ

- + 2 Consultations nutritionnelles
- + Bilan nutritionnel & Analyse des comportements alimentaires
- + Protocoles nutritionnels adaptés à l'environnement du séjour
- + Menus co-construits avec le Chef et personnalisés

## OPTIMISATION DU SOMMEIL & DE LA RÉGÉNÉRATION

- + 1 consultation avec un spécialiste du sommeil
- + Évaluation multi-paramètres du sommeil (Watchpat ou équivalent, analyse circadienne)
- + Protocole personnalisé sommeil profond
- + Elaboration d'un plan «Routines nocturnes» (luminothérapie, respiration, compléments sommeil)
- + 2 séances de sonothérapie

## SOINS OUTSIDE SKIN RADIANCE

- + 1 Soins du visage Signature
- + 1 Myomassage
- + 1 Soin hydra-facial ou équivalent
- + Elaboration d'un protocole professionnel quotidien Skin routine

## IMMERSION DANS UN ÉCOSYSTÈME THÉRAPEUTIQUE NATUREL

Séances quotidiennes : yoga matinal ou vespéral

## SUIVI LONGÉVITÉ

- + 1 Téléconsultation
- + Remise d'un rapport complet avec plan personnalisé NSM
- + Suivi et ajustement des protocoles jusqu'à 3 mois

# PREMIUM

NOTRE PROGRAMME PREMIUM COMPREND L'ENSEMBLE DU PROGRAMME SIGNATURE, AINSI QUE :

- + **BILAN BIOLOGIQUE COMPLET**
- + **BILAN RADIOLOGIQUE COMPLET**
- + **CONSULTATION CARDIOVASCULAIRE**
- + **CONSULTATION DERMATOLOGIQUE**
- + **SUIVI LONGÉVITÉ - 6 MOIS**

# DEEP DETOX

DÉTOXIFICATION EN PROFONDEUR ET RÉINITIALISATION DES SYSTÈMES INFLAMMATOIRES.  
CE PROGRAMME EST CONÇU POUR RÉÉQUILIBRER LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME,  
RÉDUIRE L'INFLAMMATION SILENCIEUSE, FAVORISER LA DÉTOXIFICATION DE L'ORGANISME,  
ET RESTAURER LE CALME INTÉRIEUR.

*Il s'adresse aux personnes surmenées comme à celles qui souhaitent éliminer en profondeur les toxines, purifier leur organisme, renforcer leur système immunitaire, ralentir les effets du vieillissement, réduire les métaux lourds et promouvoir un équilibre physiologique efficace sur le long terme.*

---

SE DÉCLINE EN 5 OU 7 JOURS

À partir de 19 500 €



## SIGNATURE

### ÉVALUATION PERSONNALISÉE

- + Consultation Longévité et prise des paramètres physiologiques
- + Bilan biologique ciblé
- + Analyse urinaire 24H
- + Évaluation cardio-vasculaire (dont un ECG)

### PERSONNALISATION COMPLÈTE DES SOINS

- + Élaboration d'un plan de soins à la carte

### MOBILITÉ & PERFORMANCE

- + 1 Consultation mobilité
- + Bilan physique (composition corporelle & posture)
- + Elaboration d'un protocole fonctionnel
- + Séances quotidiennes de mobilité matinale
- + 2 Massages régénératifs

### NUTRITION CELLULAIRE & LONGÉVITÉ

- + 1 Consultation nutritionnelle
- + Bilan nutritionnel
- + Plan alimentaire personnalisé avec suivi métabolique
- + Personnalisation des menus en fonction des objectifs

### OPTIMISATION DU SOMMEIL & DE LA RÉGÉNÉRATION

- + 1 consultation avec un spécialiste du sommeil
- + Évaluation multi-paramètres du sommeil (Watchpat ou équivalent, analyse circadienne)
- + Protocole personnalisé sommeil profond
- + Elaboration d'un plan «Routines nocturnes» (luminothérapie, respiration, compléments sommeil)
- + 2 séances de sonothérapie

### SOINS OUTSIDE SKIN RADIANCE

- + 1 Soins du visage Signature
- + 1 Myomassage
- + 1 Soin hydra-facial ou équivalent
- + Elaboration d'un protocole professionnel quotidien Skin routine

### IMMERSION DANS UN ÉCOSYSTÈME THÉRAPEUTIQUE NATUREL

- + Déconnexion digitale
- + Séances quotidiennes : yoga matinal ou vespéral

### SUIVI LONGÉVITÉ

- + 1 Téléconsultation & emise d'un rapport complet avec plan personnalisé NSM
- + 1 Consultation nutritionnelle
- + Suivi et ajustement des protocoles jusqu'à 3 mois

## PREMIUM

NOTRE PROGRAMME PREMIUM COMPREND L'ENSEMBLE DU PROGRAMME SIGNATURE, AINSI QUE :

- + **BILAN BIOLOGIQUE COMPLET**
- + **BILAN RADIOLOGIQUE**
- + **CONSULTATION CARDIOVASCULAIRE**
- + **CONSULTATION DERMATOLOGIQUE**
- + **SUIVI LONGÉVITÉ - 6 MOIS**

# METABOLIC RESET

CONTRÔLER SON POIDS ET RÉÉQUILIBRER SON MÉTABOLISME DE BASE.

CE PROGRAMME S'ADRESSE AUX PERSONNES SOUHAITANT RETROUVER ÉNERGIE, LÉGÈRETÉ ET PERFORMANCE CORPORELLE. IL COMBINE UNE ÉVALUATION FONCTIONNELLE, DES BILANS NUTRITIONNELS ET HORMONNAUX, DES SOINS DRAINANTS, DES SUPPLÉMENTATIONS SPÉCIFIQUES ET UN PROGRAMME NUTRITIONNEL PERSONNALISÉ.

*Un reset conçu pour durer dans le temps par la mise en place d'une routine efficace pour garder sa vitalité physique et mentale.*

---

SE DÉCLINE EN 5 OU 7 JOURS

À partir de 21 500 €



# SIGNATURE

## ÉVALUATION PERSONNALISÉE

- + Consultation Longévité et prise des paramètres physiologiques
- + Bilan biologique ciblé
- + Analyse urinaire simple
- + Bilan radiologique ciblé (scanner CTAP)
- + Évaluation cardio-vasculaire (dont un ECG)

## PERSONNALISATION COMPLÈTE DES SOINS

- + Élaboration d'un plan de soins à la carte

## MOBILITÉ & PERFORMANCE

- + 1 Consultation mobilité
- + Bilan physique (composition corporelle & posture)
- + Elaboration d'un protocole fonctionnel
- + Séances quotidiennes de mobilité matinale
- + 2 Massages régénératifs

## NUTRITION CELLULAIRE & LONGÉVITÉ

- + 2 Consultations nutritionnelles
- + Bilan nutritionnel & Analyse des comportements alimentaires
- + Protocoles nutritionnels adaptés à l'environnement du séjour
- + Suivi métabolique & Suivi de la glycémie
- + Elaboration de menus co-construits avec le Chef : *anti-inflammatoire / protocole reset glycémique / compléments métaboliques ciblés*

## OPTIMISATION DU SOMMEIL & DE LA RÉGÉNÉRATION

- + 1 consultation avec un spécialiste du sommeil
- + Évaluation multi-paramètres du sommeil (Watchpat ou équivalent, analyse circadienne)
- + Protocole personnalisé sommeil profond
- + Elaboration d'un plan «Routines nocturnes» (luminothérapie, respiration, compléments sommeil)
- + 2 séances de sonothérapie

## SOINS OUTSIDE SKIN RADIANCE

- + 1 Soins du visage Signature
- + 1 Myomassage
- + Elaboration d'un protocole professionnel quotidien Skin routine

## IMMERSION DANS UN ÉCOSYSTÈME THÉRAPEUTIQUE NATUREL

- + Séances quotidiennes : yoga matinal ou vespéral

## SUIVI LONGÉVITÉ

- + 1 Téléconsultation & emise d'un rapport complet avec plan personnalisé NSM
- + 1 Consultation nutritionnelle
- + Suivi et ajustement des protocoles jusqu'à 3 mois

# PREMIUM

NOTRE PROGRAMME PREMIUM COMPREND L'ENSEMBLE DU PROGRAMME SIGNATURE, AINSI QUE :

- + BILAN BIOLOGIQUE COMPLET
- + BILAN RADIOLOGIQUE
- + CONSULTATION CARDIOVASCULAIRE
- + SUIVI LONGÉVITÉ - 6 MOIS

# BRAIN RECOVERY

RECONNEXION AU SOMMEIL RÉPARATEUR ET À LA CLARTÉ MENTALE.  
CE PROGRAMME CIBLE LES TROUBLES DU SOMMEIL, LA FATIGUE COGNITIVE, LES  
TROUBLES DE L'ATTENTION ET LA PERTE DE CLARTÉ MENTALE CHEZ LES PERSONNES  
TRÈS SOLICITÉES.

*Il associe une évaluation neuro-sommeil de pointe à des protocoles régénératifs, des neurothérapies et une nutrition ciblée pour restaurer les performances cérébrales dans un cadre naturel apaisant.*

---

SE DÉCLINE EN 5 OU 7 JOURS  
À partir de 24 000 €



# SIGNATURE

## ÉVALUATION PERSONNALISÉE

- + Questionnaire complet
- + Consultation Longévité et prise des paramètres physiologiques
- + Bilan biologique ciblé (stress oxydatif, nutritionnel, hématologique, vitaminique, inflammation, infectieux, endocrinien, hépatique, rénal, bilan de stress)
- + Analyse urinaire simple
- + Évaluation cardio-vasculaire (dont un ECG)

## PERSONNALISATION COMPLÈTE DES SOINS

- + Elaboration d'un plan de soins à la carte

## OPTIMISATION DU SOMMEIL & DE LA RÉGÉNÉRATION

- + 2 consultation avec un spécialiste du sommeil
- + 2 Évaluations multi-paramètres du sommeil (Watchpat ou équivalent, analyse circadienne)
- + Protocole personnalisé sommeil profond
- + Tests de cognition, de mémoire et d'attention
- + Elaboration d'un plan "Routines nocturnes" (sonothérapie, respiration, compléments sommeil)
- + 3 séances de sonothérapie

## ENTRETIEN DE VIE AVEC UN THÉRAPEUTE FORMÉ A LA NEURO-RELAXATION

## NUTRITION CELLULAIRE & LONGÉVITÉ

- + 1 Consultations nutritionnelles
- + Bilan nutritionnel & Analyse des comportements alimentaires
- + Protocoles nutritionnels adaptés à l'environnement du séjour
- + Menus co-construits avec le Chef et personnalisés

## MOBILITÉ & PERFORMANCE

- + 1 Consultation mobilité
- + Bilan physique (composition corporelle & posture)
- + Elaboration d'un protocole fonctionnel
- + 3 Séances de mobilité matinale
- + 2 Massages régénératifs

## SOINS OUTSIDE SKIN RADIANCE

- + 1 Soins du visage Signature
- + 1 Myomassage
- + 1 Soin hydra-facial ou équivalent
- + Elaboration d'un protocole professionnel quotidien Skin routine

## IMMERSION DANS UN ÉCOSYSTÈME THÉRAPEUTIQUE NATUREL+

Séances quotidiennes : yoga matinal ou vespéral

## SUIVI LONGÉVITÉ

- + 1 Téléconsultation
- + Remise d'un rapport complet avec plan personnalisé NSM
- + Suiivi et ajustement des protocoles jusqu'à 6 mois

# PREMIUM

NOTRE PROGRAMME PREMIUM COMPREND L'ENSEMBLE DU PROGRAMME SIGNATURE, AINSI QUE :

- + BILAN BIOLOGIQUE COMPLET (+ ANALYSE URINAIRE DES 24H)
- + BILAN RADIOLOGIQUE COMPLET
- + CONSULTATION CARDIOVASCULAIRE
- + SUIVI LONGÉVITÉ - 6 MOIS

# HARMONY

**HARMONY EST UN PROGRAMME FONDÉ SUR NOTRE MÉTHODE:  
NUTRITION – SOMMEIL – MOBILITÉ.**

*Il s'adresse à celles et ceux qui souhaitent retrouver de l'énergie et rétablir une fluidité naturelle dans le corps et l'esprit, sans examens médicaux invasifs. Guidé par nos praticiens spécialisés, chaque journée associe rituels nutritionnels personnalisés, séances de mobilité douce et protocoles de régulation du sommeil, auxquels s'ajoutent des soins holistiques choisis avec précision.*

---

**SE DÉCLINE EN 3,5 OU 7 JOURS**  
À partir de 9 900 €



## SIGNATURE

### ÉVALUATION PERSONNALISÉE

- + Questionnaire complet
- + Consultation Longévité et prise des paramètres physiologiques
- + Évaluation cardio-vasculaire (dont un ECG)

### PERSONNALISATION COMPLÈTE DES SOINS

- + Élaboration d'un plan de soins à la carte

### OPTIMISATION DU SOMMEIL & DE LA RÉGÉNÉRATION

- + 1 consultation avec un spécialiste du sommeil
- + 1 Évaluations multi-paramètres du sommeil (Watchpat ou équivalent, analyse circadienne)
- + Protocole personnalisé sommeil
- + 2 séances de sonothérapie

### NUTRITION CELLULAIRE & LONGÉVITÉ

- + 1 Consultation nutritionnelle approfondie
- + Bilan nutritionnel & Analyse des comportements alimentaires
- + Protocoles nutritionnels adaptés à l'environnement du séjour
- + Menus co-construits avec le Chef

### MOBILITÉ & PERFORMANCE

- + 1 Consultation mobilité
- + Bilan physique (composition corporelle & posture)
- + Elaboration d'un protocole fonctionnel
- + Séances de mobilité matinale
- + 3 massages régénératifs

### SOINS OUTSIDE SKIN RADIANCE

- + 1 Soins du visage Signature
- + 1 Myomassage
- + 1 Hydra-facial ou équivalent
- + Elaboration d'un protocole professionnel quotidien Skin routine

### IMMERSION DANS UN ÉCOSYSTÈME THÉRAPEUTIQUE NATUREL

- + Séances quotidiennes : yoga matinal ou vespéral

### SUIVI LONGÉVITÉ

- + Téléconsultation
- + Remise d'un rapport complet avec plan personnalisé NSM
- + Suivi et ajustement des protocoles jusqu'à 3 mois

## PREMIUM

NOTRE PROGRAMME PREMIUM COMPREND L'ENSEMBLE DU PROGRAMME SIGNATURE, AINSI QUE :

- + BILAN BIOLOGIQUE COMPLET
- + BILAN RADIOLOGIQUE COMPLET
- + CONSULTATION CARDIOVASCULAIRE
- + CONSULTATION DERMATOLOGIQUE
- + SUIVI LONGÉVITÉ - 6 MOIS

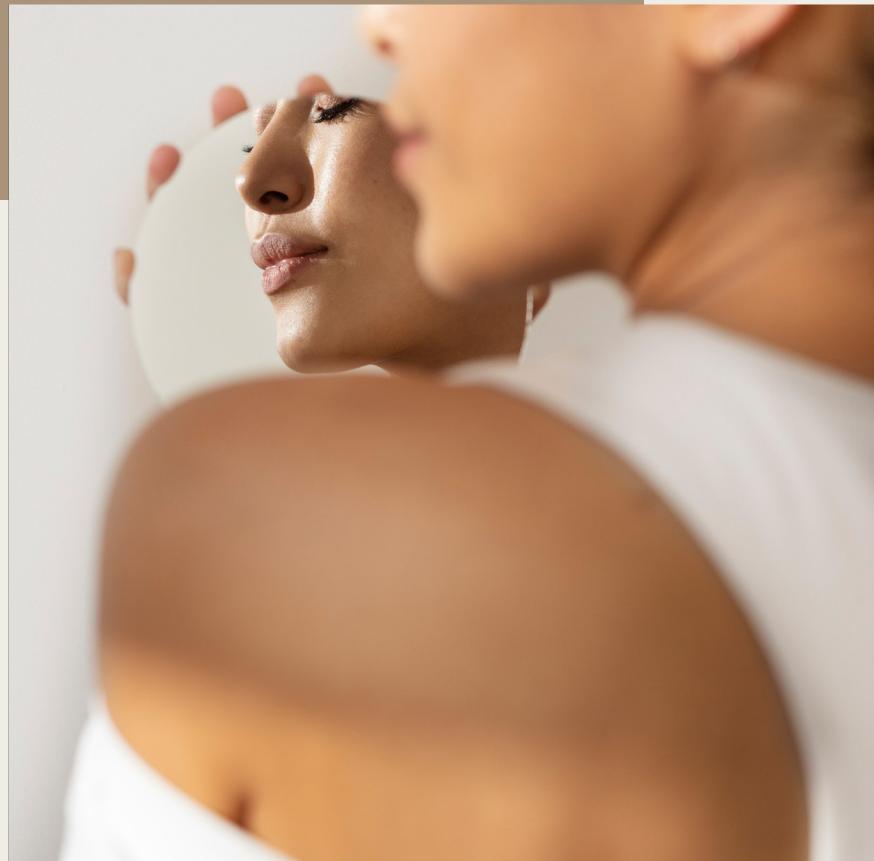
# SKIN RADIANCE

**SKIN RADIANCE EST UN PROTOCOLE ESTHÉTIQUE ET MÉTABOLIQUE  
ENTIÈREMENT PERSONNALISÉ, CONÇU POUR REDONNER VITALITÉ À LA PEAU,  
STIMULER LA MICROCIRCULATION ET CORRIGER LES CARENCES RESPONSABLES  
DU TEINT TERNE.**

*En quelques jours, ce programme express de régénération cellulaire réactive  
l'éclat naturel du visage pour un résultat visible dès 72 heures, prolongé par un  
suivi beauté personnalisé.*

---

À PARTIR DE 3 JOURS  
À partir de 9 400 €



## SIGNATURE

### ÉVALUATION PERSONNALISÉE

- + Questionnaire complet
- + Consultation Longévité et prise des paramètres physiologiques
- + Bilan biologique ciblé

### PERSONNALISATION COMPLÈTE DES SOINS

- + Élaboration d'un plan de soins à la carte

### SOINS OUTSIDE SKIN RADIANCE

- + Soins du visage Signature & Myomassage
- + Protocole professionnel quotidien Skin routine personnalisé
- + 2 Soins ciblés (personnalisés selon le profil : Photobiostimulation visage - Peeling doux)
- + Supplémentation cosmétique radiance personnalisée

### MOBILITÉ & PERFORMANCE

- + Mobilité matinale quotidienne & protocole fonctionnel
- + Massages régénératifs et drainant

### NUTRITION CELLULAIRE & LONGÉVITÉ

- + 1 Consultations nutritionnelles
- + Bilan nutritionnel
- + Plan alimentaire personnalisé avec suivi métabolique
- + Personnalisation des menus en fonction des objectifs

### OPTIMISATION DU SOMMEIL & DE LA RÉGÉNÉRATION

- + Évaluation multi-paramètres du sommeil (Watchpat ou équivalent, analyse circadienne)
- + Protocole personnalisé sommeil
- + 1 séance de sonothérapie

### IMMERSION DANS UN ÉCOSYSTÈME THÉRAPEUTIQUE NATUREL

- + Séances quotidiennes : yoga matinal ou vespéral

### SUIVI LONGÉVITÉ

- + 1 Téléconsultation Médecin de Longévité
- + Remise d'un rapport complet avec plan personnalisé NSM

## PREMIUM

### PROGRAMME SIGNATURE, ET, EN FONCTION DE VOS OBJECTIFS :

- + CONSULTATION DERMATOLOGIQUE
- + LUMININFUSION & PEELING MULTIVITAMIN + LED ROUGE
- + DERMAPEN DP4 & MÉSOTHÉRAPIE MÉDICALE
- + DERMAPLANING
- + PROBRIGHT TREATMENT (VITAMINE C & PEELING SUPERFICIEL)
- + HYDRAFACIAL

# HOME READY

CE PROGRAMME EXPRESS DE FIN DE SÉJOUR VISE À RÉÉQUILIBRER L'ORGANISME, RÉHYDRATER LES CELLULES, APAISER LE SYSTÈME NERVEUX ET RESTAURER LES GRANDES FONCTIONS AVANT UN RETOUR À LA VIE ACTIVE.

*Une remise en forme ultra-ciblée, intégrée dans un environnement naturel apaisant, sans bilan lourd ni attente.*

À PARTIR DE 3 JOURS  
À partir de 8 200 €



## SIGNATURE

### ÉVALUATION PERSONNALISÉE

- + Questionnaire complet
- + Consultation Longévité et prise des paramètres physiologiques
- + Bilan biologique ciblé
- + Évaluation cardio-vasculaire (dont un ECG)

### PERSONNALISATION COMPLÈTE DES SOINS

- + Élaboration d'un plan de soins à la carte

### SOINS OUTSIDE SKIN RADIANCE

- + 1 Soins du visage Signature
- + 1 Myomassage
- + Elaboration d'un protocole professionnel quotidien Skin routine

### MOBILITÉ & PERFORMANCE

- + 1 Consultation mobilité
- + Bilan physique (composition corporelle & posture)
- + Elaboration d'un protocole fonctionnel
- + 1 Massage régénératif

### NUTRITION CELLULAIRE & LONGÉVITÉ

- + 1 Consultation nutritionnelle
- + Bilan nutritionnel
- + Plan alimentaire personnalisé avec suivi métabolique

### OPTIMISATION DU SOMMEIL & DE LA RÉGÉNÉRATION

- + Évaluation multi-paramètres du sommeil (Watchpat ou équivalent, analyse circadienne)
- + Protocole personnalisé sommeil
- + Elaboration d'un plan «Routines nocturnes» (luminothérapie, respiration, compléments sommeil)
- + 1 séance de sonothérapie

### IMMERSION DANS UN ÉCOSYSTÈME THÉRAPEUTIQUE NATUREL

- + Séances quotidiennes : yoga matinal ou vespéral
- + Rituels de retour au calme : infusion nootropique, protocole sensoriel efficace

### SUIVI LONGÉVITÉ

- + 1 Téléconsultation Médecin de Longévité
- + Remise d'un rapport complet avec plan personnalisé NSM

## PREMIUM

NOTRE PROGRAMME PREMIUM COMPREND L'ENSEMBLE DU PROGRAMME SIGNATURE, AINSI QUE :

- + **BILAN BIOLOGIQUE COMPLET**
- + **BILAN RADIOLOGIQUE**
- + **CONSULTATION CARDIOVASCULAIRE**
- + **SUIVI LONGÉVITÉ - 6 MOIS**

# JETLAG RECOVERY

PENSÉ POUR LES GRANDS VOYAGEURS CE PROGRAMME ULTRA-CIBLÉ AGIT RAPIDEMENT POUR ATTÉNUER LES EFFETS DU DÉCALAGE HORAIRE.

*Il associe soins régénératifs, chrono-nutrition, luminothérapie et techniques de ré-synchronisation circadienne dans un environnement apaisant pour rétablir votre horloge interne et votre énergie en 72h.*

À PARTIR DE 3 JOURS  
À partir de 6 600 €



## SIGNATURE

### ÉVALUATION PERSONNALISÉE

- + Questionnaire complet
- + Consultation Longévité et prise des paramètres physiologiques
- + Bilan biologique ciblé

### PERSONNALISATION DES SOINS

- + Élaboration d'un plan de soins

### NUTRITION CELLULAIRE & LONGÉVITÉ

- + 1 Consultation nutritionnelle 29
- + Bilan nutritionnel
- + Supplémentation Post-JetLag anti-fatigue
- + Nootropiques doux et adaptogènes

### OPTIMISATION DU SOMMEIL & DE LA RÉGÉNÉRATION

- + 1 Évaluations multi-paramètres du sommeil (Watchpat ou équivalent, analyse circadienne)
- + Protocole personnalisé sommeil Jet Lag
- + Elaboration d'un plan «Routines nocturnes» (sonothérapie, respiration, compléments sommeil)
- + 1 séance de sonothérapie

### MOBILITÉ & PERFORMANCE

- + 1 Consultation mobilité
- + Bilan physique (composition corporelle & posture)
- + Elaboration d'un protocole fonctionnel- Réveil matinal doux

### IMMERSION DANS UN ÉCOSYSTÈME THÉRAPEUTIQUE NATUREL

- + Séances quotidiennes : yoga matinal ou vespéral

### SUIVI LONGÉVITÉ

- + 1 Téléconsultation Médecin de Longévité
- + Remise d'un rapport complet avec plan personnalisé NSM

## PREMIUM

NOTRE PROGRAMME PREMIUM COMPREND L'ENSEMBLE DU PROGRAMME SIGNATURE, AINSI QUE :

- + BILAN BIOLOGIQUE COMPLET
- + BILAN RADIOLOGIQUE
- + CONSULTATION CARDIOVASCULAIRE
- + SUIVI LONGÉVITÉ - 6 MOIS



S A I N T - B A R T H  
L O N G E V I T Y ®

[www.saintbarthlongevity.com](http://www.saintbarthlongevity.com)