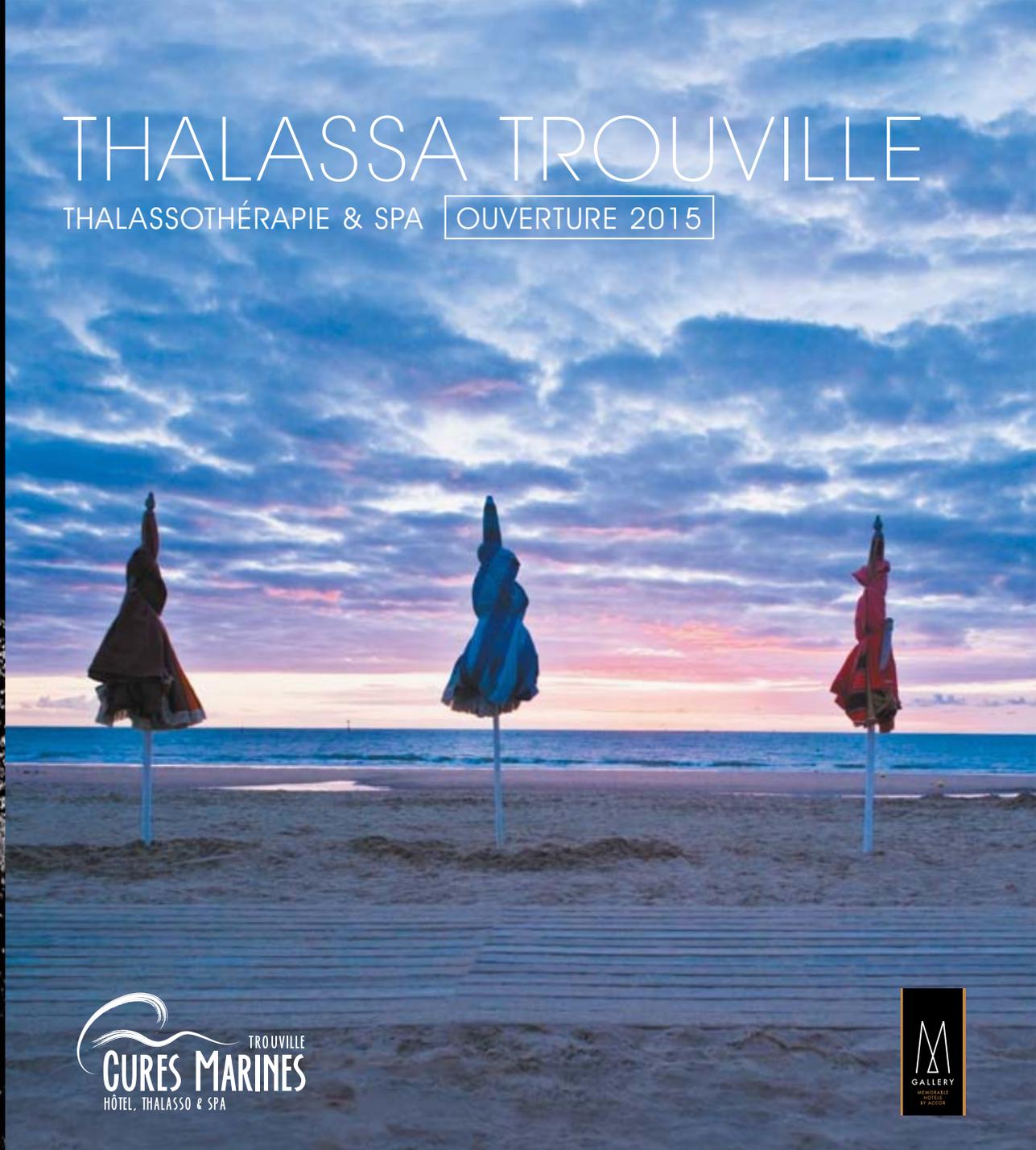


# THALASSA TROUVILLE

THALASSOTHÉRAPIE & SPA OUVERTURE 2015



DESTINATION LUXE



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





# 5 RAISONS DE CHOISIR THALASSA TROUVILLE

1. **Retrouver l'esprit balnéaire chic** du siècle dernier dans un grand hôtel chargé d'histoire et flambant neuf, aérien et feutré, élégant et impertinent.
2. **Découvrir la thalasso de demain** en avant-première, dans un institut de pointe, dédié à la santé globale du corps et de l'esprit.
3. **S'entourer d'une équipe de 45 experts** et spécialistes du bien-être : coach sportif, masseur-kinésithérapeute, ostéopathe...
4. **Partir même quelques jours**, même quelques heures, et renâitre à 2h05 de la Gare Saint-Lazare.
5. **Changer d'air à 2 pas de Deauville**, entre plages, casinos et boutiques, Pays d'Auge et Côte Fleurie.

“ POUR VOUS RESSOURCER. POUR RAJEUNIR. POUR REPRENDRE LE SPORT. POUR REVOIR LES PLANCHES. OU POUR ASSISTER À LA RENAISSANCE D'UNE LÉGENDE BALNÉAIRE... VENEZ ET SOYEZ LES BIENVENUS ! ”

Emilie Viciano  
DIRECTEUR GÉNÉRAL - CURES MARINES, TROUVILLE  
HÔTEL, THALASSO ET SPA

# TROUVILLE

LA RENAISSANCE  
D'UNE LÉGENDE —  
BALNÉAIRE



“  
QUAND LES PREMIERS  
MOTS DE L'HISTOIRE  
SONT DÉJÀ ÉCRITS,  
MON PARTI PRIS DESIGN  
EST D'EXPRIMER L'ÂME,  
LA QUINTESSANCE DU  
LIEU. SOULIGNER SON  
ÉVANESCENCE, SA  
QUALITÉ DE LUMIÈRE...  
”

Jean-Philippe Nuel,  
ARCHITECTE DU NOUVEAU DESIGN  
DES CURES MARINES DE TROUVILLE.



## LA PETITE HISTOIRE DU PALAIS SUR LES PLANCHES

Dès 1830, les élégants parisiens essaient leurs premiers costumes de bains à Trouville, sous le regard de Flaubert ou Maupassant, Boudin, Caillebotte ou Monet. Trouville devient alors Trouville-sur-mer. En 1867, consacrée « Reine des plages », elle crée sa promenade des planches...

Et là, il y a 103 ans exactement, surgit un étonnant palais blanc. Soins marins la journée. Casino

et bal le soir. Les Cures Marines incarnent l'esprit de Trouville tout au long du XX<sup>ème</sup> siècle.

Enfin, en 2015, après 2 ans de travaux, mille idées et cent esquisses, les Cures Marines de Trouville renaissent pour devenir une grande destination thalasso. Entièrement remodelé par l'architecte Jean-Philippe Nuel, le tout nouvel hôtel rejoint MGallery et sa collection d'hôtels uniques et inspirés.

### BALNÉAIRE ? CHIC'

Entre élégance et impertinence, simplicité et excentricité, nostalgie et avant-garde... Selon Jean-Philippe Nuel, l'esprit de Trouville est là. C'est aussi le fil rouge, l'inspiration du nouveau design des Cures Marines.

“ NULLE PART, LA PLAGE N'EST AUSSI BELLE QU'À TROUVILLE, VÉRITABLE TAPIS DE VELOURS SEMÉ DE PAILLETES D'OR ET D'ARGENT. ”

L'ILLUSTRATION, 1844.



# LA RÉFÉRENCE DE LA THALASSO, DÉSORMAIS À TROUVILLE

## LE MIRACLE DE LA MER

Entre plaisir et santé, évasion et bien-être, la thalassothérapie moderne est née à Quiberon en 1964. Depuis 50 ans, Thalassa sea & spa ne cesse de perfectionner cet art : apporter au corps tous les bienfaits naturels de la mer, son miraculeux pouvoir de régénération.

## UNE COLLECTION DE THALASSOS UNIQUE AU MONDE.

Aujourd'hui, Thalassa sea & spa compte 15 destinations, des plages de la côte Ouest française jusqu'au Golfe Persique. 15 rivages incomparables, 15 nuances de bleu, 15 expériences du mieux-être. La thalasso des Cures Marines de Trouville est la dernière-née de cette collection.

⊕ **DE BIENFAITS** : grâce au pouvoir régénérant de l'eau de mer et à des programmes de plus en plus personnalisés, la thalasso de demain soigne le corps, mais aussi l'esprit. Nos objectifs : la santé globale pour apporter de la vie aux années.

⊕ **D'EXPERTISE** : hydrothérapeutes, diététicienne, masseurs-kinésithérapeutes, coachs sportifs, esthéticiennes, ostéopathe... Ici, 45 experts travaillent en synergie pour votre mieux-être.

⊕ **D'INNOVATION** : les Cures Marines de Trouville réunissent les technologies, les marques cosmétiques et les protocoles de soins les plus performants. Elles vous initient aussi aux dernières tendances du lâcher prise, de la nutrition santé et du coaching sportif.

⊕ **D'ÉVASION** : à 2h de Paris : suite de soins privée, bar à gommage, modelages aux pierres volcaniques ou à la fleur d'oranger, élixirs floraux, musicothérapie... En deux jours comme en six, un beau voyage vous attend.

⊕ **DE NATURALITÉ** : à Trouville, comme dans chacune de ses destinations, Thalassa sea & spa a un credo : la nature prend soin de nous. Nous prenons soin de la nature.

## L'AVENIR DE LA THALASSO

À Trouville, en 2015, Thalassa sea & spa réinvente la thalasso. Calibrée pour nos rythmes et nos maux d'aujourd'hui, à la fois préventive et personnalisée, cocoonante et performante, en long comme en court séjour, c'est la thalasso de demain.

## NATURELLEMENT THALASSO

Prendre soin de soi. Prendre soin de la nature. Deux principes indissociables pour Thalassa sea & spa, qui s'inscrit dans le programme Planet 21 du groupe Accor : 21 engagements pour réinventer l'hôtellerie, durablement. Et pour que la terre continue de tourner rond.

## THALASSA TROUVILLE

VOTRE DESTINATION SE DÉVOILE.  
VISITE GUIDÉE.

- 10 L'Hôtel et le Restaurant
- 12 L'Institut
- 14 La Thalasso de demain

## LONGS SÉJOURS

6 JOURS / 6 NUITS

18 LES SEMAINES  
Bienfaits immédiats, effets durables... Quel sera le vôtre ?

4 JOURS / 5 NUITS

32 LES ÉCHAPPÉES  
La durée idéale pour lâcher prise.

## COURTS SÉJOURS

1-3 JOURS / 1-3 NUITS

36 LES ESCALES  
Souplesse et choix pour toutes vos envies.

## SPA & À LA CARTE

QUELQUES HEURES

SPA, SOINS THALASSO, ÉVASION,  
SPORT... EN TOUTE LIBERTÉ.

38 L'ESPACE SPA & BEAUTÉ  
*Pour en savoir plus sur le spa,  
consultez la carte des soins.*

42 MES ENVIES DE...

## VOTRE VOYAGE

UNE DESTINATION À RÊVER.  
UN DÉPART À ORGANISER.

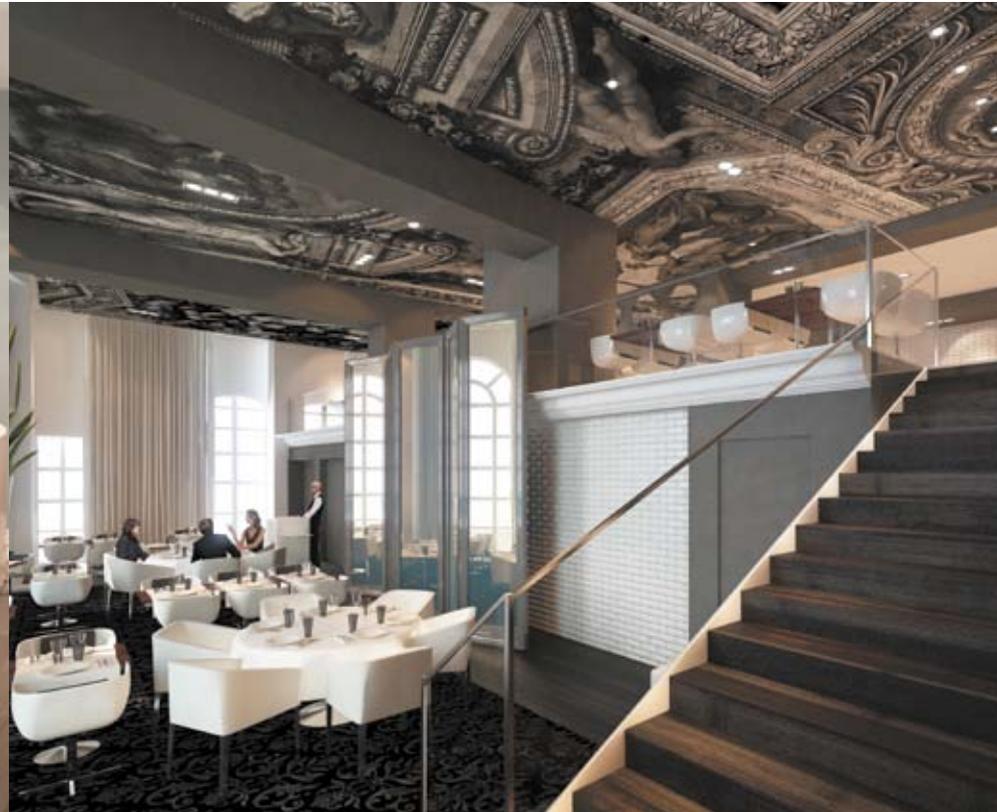
44 Du côté de Trouville

46 Préparer votre séjour  
*Pour en savoir plus et partir au meilleur prix,  
consultez le cahier des Tarifs.*

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION  
**+33 (0)2 31 14 42 80**  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

Quel  
programme  
choisir ?

RENDEZ-VOUS PAGE 16



## LES CHAMBRES

103 chambres et suites spacieuses, toutes différentes et presque toutes tournées vers la mer. Pour une sérénité infinie, literie délicieuse et accès direct à la thalasso et au spa.

## LE RESTAURANT

Inspiré par la pêche et le terroir de la jolie Côte Fleurie, le chef David Drans crée une gastronomie résolument normande et joyeusement contemporaine. Main dans la main avec notre diététicienne, il crée chaque menu dans une démarche de soins du corps et de prévention santé.

## LE DESIGN

Teintes douces. Volumes aériens. Évocations nostalgiques et lignes graphiques. Découvrez l'esprit Balnéaire Chic selon Jean-Philippe Nuel, architecte.

## L'EXPÉRIENCE

La mer et les embruns vous aident à lâcher prise. Et nous, nous vous entourons d'attentions, nous faisons tout pour que chaque instant vous soit doux.



## L'ACCUEIL DE L'INSTITUT

Le charme des baigneuses d'antan. La délicatesse des lumières et des teintes. La musique apaisante et le murmure des jets d'eau.

Du bassin d'eau de mer chauffée au parcours marin, en passant par le hammam et la salle de repos, ici chaque espace est pensé pour la sérénité.



## LES BASSINS D'EAU DE MER

Le meilleur des soins marins rencontre l'excellence des soins Spa et les dernières tendances du lâcher-prise. Nos experts

vous entourent à chaque instant d'attentions et de douceur. Vous êtes bien. Vous êtes aux Cures Marines de Trouville.



# DÉCOUVREZ LA THALASSO DE DEMAIN

## CINQ PILIERS POUR UNE SANTÉ GLOBALE.

Réunis dans notre programme signature Elixir de Jouvence (lire page 20), cinq piliers fondamentaux pour une action personnalisée, synergique et durable.

- 1 **Les bilans et diagnostics** pour une prise en charge personnalisée et un séjour sur-mesure.
- 2 **Les soins ciblés thalasso & spa** pour atteindre vos objectifs : drainage ou relaxation, réjuvenation ou récupération.
- 3 **Le suivi nutritionnel sur-mesure** fondé sur les règles d'une nutrition santé préventive et détoxifiante.
- 4 **La symbiose corps & esprit** grâce aux activités physiques coachées, aux techniques de lâcher-prise et au développement personnel.
- 5 **L'accompagnement post-séjour** pour prolonger les bienfaits de votre thalasso et devenir acteur de votre mieux-être.

“ RÉGÉNÉRER LE CORPS ET L'ESPRIT. ÉVACUER LE STRESS. PRÉVENIR LE SURMENAGE ET LES RAVAGES DU TEMPS... NOUS AVONS CRÉÉ CHAQUE PROGRAMME DE SOINS COMME UNE RÉPONSE CIBLÉE AUX BESOINS, AUX ENVIES ET AUX MAUX DE NOTRE TEMPS. ”

Karine Venière  
RESPONSABLE INSTITUT - CURES MARINES, TROUVILLE



# UN CONCENTRÉ D'INNOVATIONS

## INNOVATIONS BILANS

**La mesure By Beflow** est un scanner du corps et de l'esprit. Elle évalue votre forme physique, mentale et émotionnelle, votre taux de stress et d'anxiété.

**UPulse Health** associe un programme de diagnostic forme complet, à un capteur, véritable coach électronique portable, pour suivre vos mouvements, votre rythme cardiaque et vos progrès.

## INNOVATIONS SOINS

**Iyashi Dôme** est un sauna japonais à infrarouges longs.

Une expérience purificatrice et régénérante pour retrouver l'équilibre et affiner la silhouette.

**Cryolift III** est la technologie anti-âge de notre partenaire Skin Perfusion par Filorga.

Il agit en profondeur, comme une véritable mésothérapie sans aiguille.

## INNOVATIONS LÂCHER-PRISE

**Respirologie** : maîtriser son souffle pour cultiver équilibre et vitalité. Ces séances (en salle, en bassin ou en plein air) sont le complément idéal des soins d'eau de mer. Elles ont été développées en exclusivité pour Thalassa sea & spa en partenariat avec Edouard Stacke, le fondateur de la méthode Vital Respir™

**Music Care** : quand le miracle de la mer s'associe au pouvoir de la musique, les possibilités de bien-être sont infinies.

DES SOINS INNOVANTS ?  
MÊME ?  
POUR QUELQUES JOURS

La thalasso de demain s'adapte aux rythmes d'aujourd'hui.

En 1, 2, 3 ou 4 jours : découvrez nos programmes.

Anti-toxines. Anti-burnout. Anti-grisaille. Anti-méto boulot.

Ils sont faits pour vous.

Les Échappées en 4 jours / 5 nuits : page 32.

Les Escapes en 1 à 3 jours / 1 à 3 nuits : page 36.

# CHOISISSEZ VOTRE PROGRAMME DE SOINS

6 JOURS / 6 NUITS

## 20 ÉLIXIR DE JOUVENCE

— PROGRAMME SIGNATURE —  
JE VEUX UNE STRATÉGIE SUR-MESURE CONTRE LE TEMPS.

## 22 CURE MARINE SPORTIVE

— PROGRAMME SIGNATURE —  
JE VEUX UN COACH POUR RETROUVER LA FORME.

## 24 MERS DU MONDE

— PROGRAMME SIGNATURE —  
JE VEUX UNE ODYSSEE DE SOINS SPA.

## 26 FORME & BIEN-ÊTRE

JE VEUX LES BIENFAITS ESSENTIELS DE LA THALASSO.

## 27 BIEN-ÊTRE À LA CARTE

JE VEUX CRÉER MON PROPRE PROGRAMME.

## 28 CAPITAL MINCEUR

JE VEUX ME RÉCONCILIER AVEC MON CORPS.

## 30 CAPITAL SANTÉ

JE VEUX SOULAGER MES DOULEURS DURABLEMENT.

## 31 SEMAINE DÉCOUVERTE ACCOMPAGNANT

JE VEUX ME LAISSER TENTER.

## 31 SEMAINE ADO ACCOMPAGNANT

JE VEUX DÉCOUVRIR LA THALASSO DÈS 14 ANS.

4 JOURS / 5 NUITS

## 33 ÉCHAPPÉE MER

JE VEUX L'ESSENTIEL DE LA THALASSO.

## 34 ÉCHAPPÉE CITY DÉTOX

JE VEUX DISSOUDRE LE STRESS.

## 35 ÉCHAPPÉE PRO-ÂGE PERFECT

JE VEUX UNE RÉVOLUTION POUR MA PEAU.

1-3 JOURS / 1-3 NUITS

## 36 ESCALE VITALITÉ

JE VEUX UN AVANT-GOÛT DE THALASSO.

## 36 ESCALE ZEN

JE VEUX UN MODELAGE CHAQUE JOUR.

## 37 ESCALE ÉCRIN PRÉCIEUX

JE VEUX DES RITUELS SENSORIELS ET DIVINS.

## 37 ESCALE LA CÔTE FLEURIE

NOUS VOULONS UN APARTÉ EN DUO.

QUELQUES HEURES

## 40 SOINS À LA CARTE

SPA & BEAUTÉ.

## 42 MES ENVIES DE BAINS DE MER

POUR M'INITIER À LA THALASSO.

## 42 MES ENVIES DE LUNCH & SPA

POUR DÉCOUVRIR LES BIENFAITS DE L'EAU DE MER.

## 42 MES ENVIES DE SKIN PERFUSION

POUR ALLIER MODELAGES ET SOINS DE BEAUTÉ.

## 43 MES ENVIES DE DOUCEUR MARINE

POUR VIVRE UNE DEMI-JOURNÉE DE DÉLICES.

## 43 MES ENVIES DE DÉTENTE ABSOLUE

POUR LUTTER RADICALEMENT CONTRE LE TEMPS.

Pour

- S'informer
- Réserver
- Trouver une offre spéciale
- Compléter votre programme de soins

+33 (0)2 31 14 42 80

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



6 JOURS / 6 NUITS

## LES SEMAINES

6 jours et 6 nuits, pour une détente absolue, une déconnexion complète et une régénération profonde... Nos Semaines thalasso ont des bienfaits visibles, sensibles et durables. Et si vous voulez rester plus longtemps, nous adapterons votre programme.



6 JOURS / 6 NUITS

## ELIXIR DE JOUVENCE

PROGRAMME SIGNATURE

À PARTIR DE 2 070 € PAR PERSONNE

6 JOURS / 24 SOINS / + 4 RENDEZ-VOUS EXPERTS / 6 NUITS EN DEMI-PENSION

### JE VEUX UNE STRATÉGIE SUR-MESURE CONTRE LE TEMPS.

Ralentir la course du temps : et si c'était vraiment possible ?

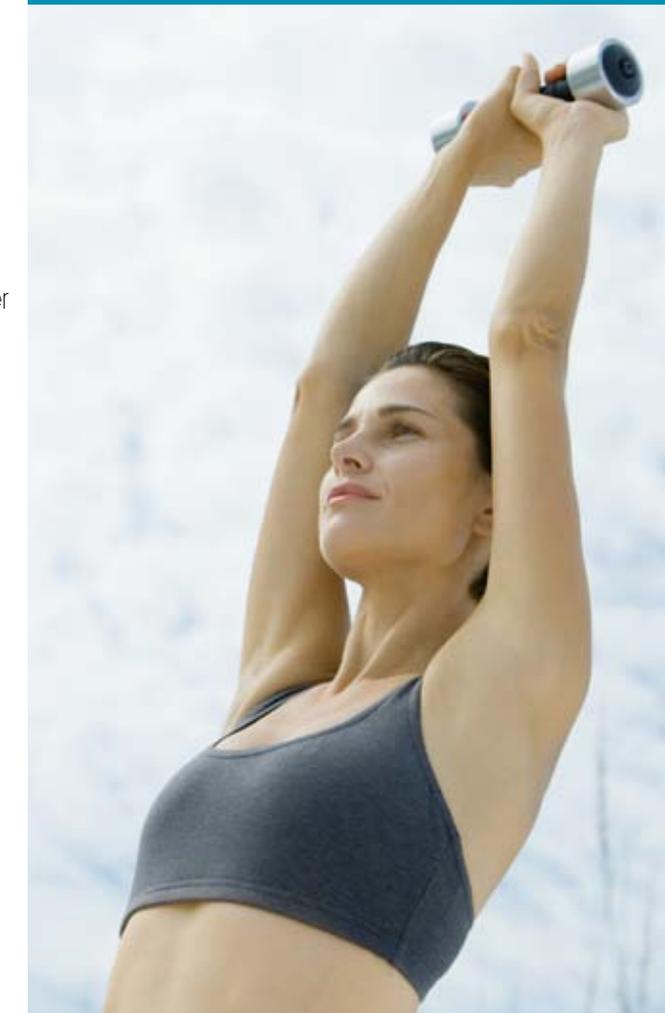
Diagnostics poussés, soins régénérants, gastronomie santé, innovations anti-âge, activités physiques, développement personnel... Ce programme est personnalisé selon vos besoins. Basé sur une démarche préventive, il s'appuie sur les 5 piliers de la santé globale et toutes les expertises de nos équipes. Grâce à l'accompagnement post-séjour, vous pouvez faire le choix d'un changement en profondeur et devenir acteur de votre mieux-être.

« LE STRESS, LES DOULEURS, L'INSOMNIE ET MÊME LE VIEILLISSEMENT CELLULAIRE NE SONT PAS DES FATALITÉS. CERTAINS ALIMENTS, CERTAINES HABITUDES DE VIE OU ACTIVITÉS PHYSIQUES PEUVENT ACTIVER UN PHÉNOMÈNE DE RÉGÉNÉRATION. ALORS QU'ATTENDONS-NOUS POUR AJOUTER DE LA VIE À NOS ANNÉES ? »

Karine Venière, Responsable Institut - Cures Marines, Trouville

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION  
+33 (0)2 31 14 42 80  
www.fhalassa.com

POUR EN SAVOIR ⊕  
SUR LES SOINS,  
VOIR LEXIQUE PAGE 47



### UN PROGRAMME EXCLUSIF THALASSA TROUVILLE

Les Rendez-vous Experts nous permettent non seulement de personnaliser votre programme, mais aussi de mettre au point avec vous une stratégie longévité au long cours. Du début à la fin de votre séjour, un Expert Référent vous accompagne. Les soins thalasso sont choisis sur diagnostics, pour leur action drainante, régénérante, délassante ou reminéralisante. Les séances de lâcher-prise vous aident à vous recentrer et à retrouver votre souffle. Les soins du visage et du corps détoxifient votre organisme et luttent contre le vieillissement cellulaire. Enfin, les séances d'activités physiques boostent votre énergie, votre tonicité et votre métabolisme.

#### Les bilans et diagnostics :

- 1 mesure By Beflow pour mesurer votre forme physique, mentale et émotionnelle
- 1 consultation Nutrition et Anti-âge avec mesure d'impédancemétrie
- 1 évaluation forme UPulse Health avec un coach sportif
- 1 bilan « Ma Stratégie Longévité » en fin de séjour

#### 1 gommage à l'eau de mer pour préparer votre peau

#### 8 soins thalasso individuels d'après bilan, dont :

- 2 douches à jet détente ou silhouette
- 2 enveloppements d'algues suivant vos besoins

#### 6 séances pour lâcher-prise et reprendre le contrôle, soit :

- 1 kansu
- 2 hydrojets Music Ô Relax
- 3 séances de Respirologie

#### 3 soins Détox et Équilibre pour le corps, dont :

- 2 séances de Iyashi Dôme

#### 3 soins Pro-âge du visage Skin Perfusion par Filorga

- 1 soin peeling peau neuve
- 2 soins perfusion expert cryolift

#### 3 séances de coaching sportif personnalisé (3 x 45 min)

À partir de 2 070 € par personne, pour 6 jours de soins / 24 soins + 4 rendez-vous Experts / 6 nuits en demi-pension en chambre double. Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

#### OH ! BEFLOW !

Véritable scanner du corps et de l'esprit, la Mesure By Beflow évalue notamment votre niveau de stress et son impact sur votre organisme.



6 JOURS / 6 NUITS

## CURE MARINE SPORTIVE

PROGRAMME SIGNATURE

À PARTIR DE 1 992 € PAR PERSONNE

6 JOURS / 23 SOINS + 2 RENDEZ-VOUS EXPERTS / 6 NUITS EN DEMI-PENSION

### JE VEUX UN COACH POUR RETROUVER LA FORME.

Vous avez décidé de vous reprendre en main. Souffle, tonicité, performances, résistance... Il n'y a pas d'âge pour être au top ! Alors laissez-vous guider par l'un de nos coaches professionnels et goûtez au bonheur de soins de récupération dignes des plus grands athlètes. Grâce à la technologie de diagnostic UPulse Health, votre programme est entièrement personnalisé. Vous réalisez une série de tests médico-sportifs : course, contrôle postural, gestion du stress... Vous suivez vos progrès quotidiens, sur place, puis chez vous, pour un équilibre durable.

### Je Pulse, tu Pulse, il Pulse...

Votre capteur UPulse Health est connecté à votre Smartphone comme à notre programme central. Nous analysons vos progrès, votre souffle, votre rythme cardiaque, pour adapter chaque exercice et ajuster votre stratégie forme en temps réel.

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION  
+33 (0)2 31 14 42 80  
[www.fhalassa.com](http://www.fhalassa.com)

### UN PROGRAMME EXCLUSIF THALASSA TROUVILLE

Votre coach sportif individuel met au point votre stratégie forme, vous accompagne et vous motive tout au long de la semaine. Les soins thalasso favorisent le drainage et la récupération. Les massages et modelages relaxent profondément votre esprit comme vos muscles. Les séances d'activité physique vous redonnent l'énergie, la vitalité, et, tout simplement, le goût du sport... Le programme UPulse Health suit vos progrès pendant et après votre séjour.

#### LES TESTS ET BILANS :

##### 1 consultation diététique avec mesure d'impédancemétrie

##### 1 bilan UPulse Health :

- 10 tests physiques pour personnaliser votre programme.

#### LE SPORT :

##### 3 séances de coaching individuel personnalisé (3x45 min)

##### 2 séances marines coachées :

- Aquabiking
- Longe-côte

##### 10 soins de récupération :

- 3 enveloppements cryo-tonic
- 2 massages avec notre masseur-kinésithérapeute
- 2 drainages marins
- 3 douches à jet

##### 8 soins de relaxation et d'équilibre, dont :

- 1 soin Régénérant Aquascience by Thalassa sea & spa
- 2 hydrojets Music Ô Relax
- 2 séances de Iyashi Dôme

6 JOURS  
2 RENDEZ-VOUS  
EXPERTS  
23 SOINS



POUR EN SAVOIR ⊕  
SUR LES SOINS,  
VOIR LEXIQUE PAGE 47



6 JOURS / 6 NUITS

## MERS DU MONDE

PROGRAMME SIGNATURE

À PARTIR DE 1 992 € PAR PERSONNE  
6 JOURS / 24 SOINS / 6 NUITS EN DEMI-PENSION

### JE VEUX UNE ODYSSEE DE SOINS SPA.

Partez ! Les mers et les océans de la planète bleue vous appellent.

Chaque jour de cette croisière imaginaire, vous découvrez un nouveau rituel, de nouvelles sensations, de nouveaux horizons. Vous vous abandonnez aux délices du cocooning et aux mains des esthéticiennes.

Toute trace de stress s'efface. Dorloté, bercé, énergisé... Vous êtes bien.

“ LES JOURS IMPAIRS : RELAXATION ULTIME.  
LES JOURS PAIRS : DRAINAGE ET ÉNERGIE.  
LE SECRET DE CE PROGRAMME, C'EST L'ALTERNANCE... ”

Anne-Claire Chauvot de Beauchêne, Responsable Soins - Cures Marines, Trouville

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION  
+33 (0)2 31 14 42 80  
www.thalassa.com

### 6 JOURS, 5 SENS

De la musicothérapie au massage chaud aux coquillages, et de la fleur d'oranger au thé vert, tous vos sens sont du voyage.

POUR EN SAVOIR ⊕  
SUR LES SOINS,  
VOIR LEXIQUE PAGE 47



### UN PROGRAMME EXCLUSIF THALASSA TROUVILLE

Les soins thalasso sont choisis non seulement pour leur pouvoir de relaxation, mais aussi pour leur pouvoir de régénération. Les rituels exclusifs Gemology vous proposent une expérience unique et thérapeutique.

Et les modelages du monde sont complices de votre évasion.

6 JOURS  
24 SOINS

#### Le 1<sup>er</sup> jour : La Méditerranée

- 1 rituel autour du hammam (25 min)
- 2 soins thalasso individuels relaxants
- 1 modelage zen à l'huile de fleur d'oranger (25 min)

#### Le 2<sup>ème</sup> jour : La mer de Tasmanie

- 3 soins thalasso individuels dont 1 séance de iyashi Dôme détoxifiant
- 1 soin reminéralisant du volcan de Rotorua (50 min)

#### Le 3<sup>ème</sup> jour : La mer de Corail

- 2 soins thalasso individuels
- 1 enveloppement hydratant au miel et karité
- 1 modelage chaud aux coquillages et à l'huile de Monoi

#### Le 4<sup>ème</sup> jour : La mer de Chine

- 2 soins thalasso individuels, dont 1 Watermass
- 1 enveloppement énergisant au thé vert
- 1 kansu (25 min)

#### Le 5<sup>ème</sup> jour : La mer des Caraïbes

- 3 soins thalasso individuels, dont 1 hydrojet Music Ô Relax
- 1 modelage aux pierres volcaniques

#### Le 6<sup>ème</sup> jour : L'océan Atlantique

- 1 enveloppement d'algues
- 1 gommage aux 3 sels
- 1 drainage marin
- 1 modelage sous pluie marine

À partir de 1 992 € par personne, pour 6 jours de soins / 24 soins / 6 nuits en demi-pension en chambre double.  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



6 JOURS / 6 NUITS

## FORME & BIEN-ÊTRE

À PARTIR DE 1 620 € PAR PERSONNE

6 JOURS / 24 SOINS / 6 NUITS EN DEMI-PENSION

### JE VEUX LES BIENFAITS ESSENTIELS DE LA THALASSO.

Tous les soins thalasso les plus emblématiques sont réunis dans ce programme.

La mer prend soin de vous. Votre organisme se recharge en minéraux

et en oligo-éléments. Vous êtes durablement régénéré.

ZEN ou VITALITÉ ? Vous avez le choix entre 2 objectifs.

6 JOURS

24 SOINS

#### Programme commun pour vous régénérer

- 3 enveloppements d'algues
- 3 modelages relaxants ou sous pluie marine
- 9 soins thalasso individuels, dont 2 drainages marins

#### Soins ZEN pour vous relaxer et évacuer la fatigue

- 3 soins détente sous pluie marine
- 3 aquarelax en bassin d'eau de mer chauffée
- 3 séances de jets sous-marins détente

OU

#### Soins VITALITÉ pour faire le plein de tonus

- 3 douches à jet
- 3 séances d'aquabiking
- 3 séances de jets sous-marins toniques

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION  
+33 (0)2 31 14 42 80  
www.fhalassa.com

POUR EN SAVOIR ⊕  
SUR LES SOINS,  
VOIR LEXIQUE PAGE 47

À partir de 1 620 € par personne, pour 6 jours de soins / 24 soins / 6 nuits en demi-pension en chambre double.



6 JOURS / 6 NUITS

## BIEN-ÊTRE À LA CARTE

À PARTIR DE 1 992 € PAR PERSONNE

6 JOURS / 24 SOINS / 6 NUITS EN DEMI-PENSION

### JE VEUX CRÉER MON PROPRE PROGRAMME.

Thalasso, Spa, modelage, beauté, remise en forme... Vous allez vivre une expérience entièrement sur-mesure.

Choisissez la totalité de vos soins et organisez vous-même vos journées, selon vos désirs et vos besoins. Une question, un doute ? Nos experts sont là pour vous guider.

6 JOURS

24 SOINS

#### Soins thalasso individuels

##### Enveloppements parmi :

- Détox, minceur, reminéralisant, boue marine, hydratant, jambes légères, Slim Cel

##### Modelages (50 min) parmi :

- Modelage zen, relaxant ou sous pluie marine
- Modelage silhouette ou réconfort du dos
- Modelage pieds légers ou visage et cuir chevelu

##### Soins de beauté parmi :

- Gommage à l'eau de mer
- Bar à gommage
- Souffle de fraîcheur ou Souffle d'éternité Aquascience

##### Séances de remise en forme en bassin d'eau de mer chauffée parmi :

- Jets sous-marins
- Aquabiking
- Aquarelax

À partir de 1 992 € par personne, pour 6 jours de soins / 24 soins / 6 nuits en demi-pension en chambre double.  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



6 JOURS / 6 NUITS

## CAPITAL MINCEUR

À PARTIR DE 1 860 € PAR PERSONNE

6 JOURS DE SOINS / 24 SOINS + 2 À 3 RENDEZ-VOUS EXPERTS / 6 NUITS

### JE VEUX ME RÉCONCILIER AVEC MON CORPS.

Amorcer une perte de poids. Réapprendre les bons réflexes.  
Renouer avec votre jean fétiche.

Tous les projets de minceur ne sont pas les mêmes. D-STOCK ou SILHOUETTE ?  
Choisissez votre objectif et nous vous proposerons un programme minceur sur mesure, des cabines de soins jusqu'aux menus du restaurant, en passant par les activités physiques. Une approche personnalisée, pour un équilibre durable.

6 JOURS  
2 À 3 RENDEZ-VOUS  
EXPERTS  
24 SOINS

#### D-STOCK

pour amorcer  
une perte de poids

OU

#### SILHOUETTE

pour remodeler,  
raffermir et sculpter

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION  
+33 (0)2 31 14 42 80  
www.thalassa.com

« NOUS TRAVAILLONS MAIN DANS LA MAIN AVEC LA DIÉTÉTICIENNE.  
EN CONCILIANT L'ÉMOTION DU GOÛT ET L'ÉQUILIBRE  
DU CORPS, NOUS VOUS ACCOMPAGNONS  
VERS VOS OBJECTIFS EN DOUCEUR... »

David Drans, Chef de cuisine - Cures Marines, Trouville

POUR EN SAVOIR ☺  
SUR LES SOINS,  
VOIR LEXIQUE PAGE 47



### Préparer un plan d'action sur mesure

- 2 consultations avec notre diététicienne
- 1 atelier nutrition

### Préparer votre peau

- 1 gommage du corps à l'eau de mer

### Drainer et détoxifier

- 7 soins thalasso individuels dont 2 drainages marins silhouette
- 2 séances de lyashi Dôme purifiantes
- 2 modelages silhouette
- 6 enveloppements d'algues minceur

### Tonifier et renforcer

- 3 séances de jets sous-marins silhouette
- 3 séances coachées parmi : aquabiking, renforcement musculaire, longe-côte, marche iodée

### Faire le point sur vos habitudes

- 1 consultation avec notre diététicienne
- 1 atelier nutrition

### Préparer la peau

- 1 gommage à l'eau de mer

### Drainer et désinfiltrer

- 3 enveloppements d'algues minceur au fucus
- 8 soins thalasso individuels dont : 3 douches à jet silhouette, 2 pressothérapies

### Tonifier et remodeler

- 2 enveloppements Slim Cel
- 2 modelages silhouette
- 3 séances de jets sous-marins silhouette
- 3 séances coachées parmi : aquabiking, longe-côte, Pilates
- 2 séances de Watermass

## D-STOCK

6 JOURS / 6 NUITS  
EN PENSION COMPLÈTE

3 RENDEZ-VOUS EXPERTS

24 SOINS

## SILHOUETTE

6 JOURS / 6 NUITS  
EN DEMI-PENSION

2 RENDEZ-VOUS EXPERTS

24 SOINS

D-STOCK : à partir de 2 190 € par personne, pour 6 jours de soins / 24 soins + 3 Rendez-vous Experts / 6 nuits en pension complète en chambre double.  
SILHOUETTE : à partir de 1 860 € par personne, pour 6 jours de soins / 24 soins + 2 Rendez-vous Experts / 6 nuits en demi-pension en chambre double.



#### ULTIME DÉLASSEMENT

Gommage, cataplasme chaud et pétillant aux boues marines, modelage auto-chauffant...  
Le soin Bien-être du dos a tout bon.

6 JOURS / 6 NUITS

## CAPITAL SANTÉ ESSENTIEL DOS

À PARTIR DE 1 860 € PAR PERSONNE

6 JOURS DE SOINS / 24 SOINS + 1 RENDEZ-VOUS EXPERT / 6 NUITS

#### JE VEUX SOULAGER MES DOULEURS DURABLEMENT.

Aigus ou chroniques, inflammatoires ou mécaniques : les maux du dos sont le quotidien d'une majorité d'entre nous. Et si vous pouviez vous en libérer durablement ? Confiez votre dos à l'expertise de notre masseur-kinésithérapeute. Dénouez-vous, renforcez-vous. Et apprenez de nouvelles techniques et postures, pour devenir acteur de votre mieux-être.

6 JOURS  
1 RENDEZ-VOUS  
EXPERT  
24 SOINS

#### Personnaliser votre programme

- 1 bilan avec le masseur-kinésithérapeute

#### Pour vous décontracter et vous régénérer

- 1 gommage à l'eau de mer
- 8 soins thalasso individuels

#### Pour dénouer tensions et douleurs

- 2 modelages réconfort du dos
- 2 massages avec notre masseur-kinésithérapeute
- 3 cataplasmes de boues marines
- 1 soin Bien-être du dos Aquascience

#### Pour renforcer votre posture et vos muscles de soutien

- 1 atelier d'éducation posturale
- 2 séances de Kinébalnéothérapie spéciale dos
- 1 séance de Respirologie
- 3 séances coachées parmi : aquarelay, aquabiking, longe-côte

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION  
+33 (0)2 31 14 42 80  
www.thalassa.com

## SEMAINE DÉCOUVERTE ACCOMPAGNANT

SUPPLÉMENT DE 360 € POUR 9 SOINS SUR 6 JOURS

#### JE VEUX ME LAISSER TENTER.

Époux, épouse, parent ou ami, ce programme s'adresse à ceux qui accompagnent nos clients, le temps d'un séjour en 6 jours. L'occasion est trop belle de découvrir les soins de thalasso et les bienfaits de l'eau de mer.

6 JOURS  
9 SOINS

1 gommage sous pluie marine  
6 soins thalasso individuels  
2 enveloppements d'algues

Tarif réservé à l'accompagnant d'un curiste, hors hébergement et restauration.

## SEMAINE ADO ACCOMPAGNANT

SUPPLÉMENT DE 474 € POUR 14 SOINS + 1 RENDEZ-VOUS EXPERT SUR 6 JOURS

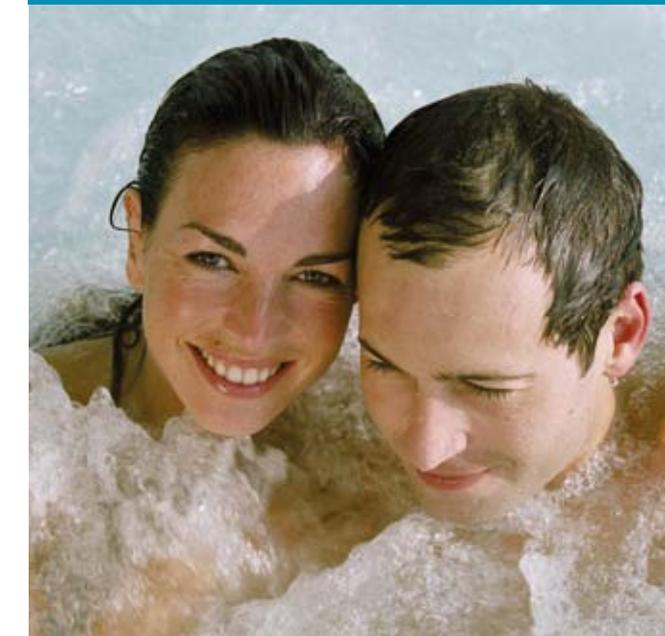
#### JE VEUX DÉCOUVRIR LA THALASSO DÈS 14 ANS.

Il n'est jamais trop tôt pour apprendre à prendre soin de soi... Les adolescents nous ont inspiré ce programme énergisant, conçu pour eux et validé par une équipe médicale. Des soins variés pour ne pas s'ennuyer et pour se sentir mieux dans sa peau.

6 JOURS  
1 RENDEZ-VOUS  
EXPERT  
14 SOINS

1 consultation avec notre diététicienne pour adopter les bons réflexes  
9 soins thalasso individuels dont :  
• Bain de mer hydromassant, hydrojet Music Ô Relax, détente sous pluie marine  
1 soin du visage Souffle de Fraîcheur Aquascience  
1 modelage des pieds  
3 séances coachées de jets sous-marins

Tarif réservé à un adolescent de 14 à 18 ans accompagnant un curiste, hors hébergement et restauration.



4 JOURS / 5 NUITS

## LES ÉCHAPPÉES

Pour tous ceux qui veulent s'accorder un peu plus qu'un week-end, Thalassa sea & spa a créé l'Échappée. 5 nuits en tête à tête avec la mer. 4 jours de soins ciblés et de bienfaits marins.

Des programmes juste assez longs, juste assez courts. Pour décompresser sans culpabiliser.

Lâcher prise. S'évader. Prendre soin de soi, de sa beauté, de sa jeunesse.



## ÉCHAPPÉE MER

À PARTIR DE 1 250 € PAR PERSONNE

4 JOURS / 16 SOINS / 5 NUITS EN DEMI-PENSION

### JE VEUX L'ESSENTIEL DE LA THALASSO.

Ressourcé, régénéré, vous découvrez le meilleur de la thalasso en quelques jours. Enfin une grande respiration pour votre corps comme votre esprit !

4 JOURS

16 SOINS

8 soins thalasso individuels dont :

- 3 douches à jet
- 1 hydrojet Music Ô Relax

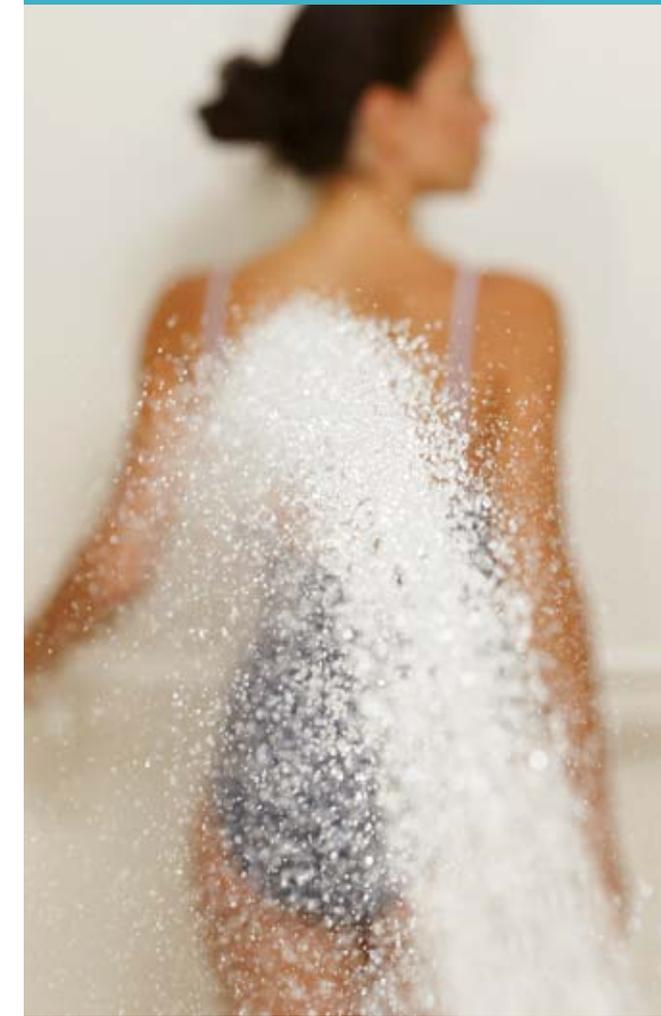
2 enveloppements d'algues

2 modelages relaxants ou sous pluie marine

4 séances coachées de jets sous-marins

À partir de 1 250 € par personne / 4 jours / 16 soins / 5 nuits en demi-pension en chambre double.

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION  
**+33 (0)2 31 14 42 80**  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)





**EN COMPLÉMENT :** La mesure By Bellow  
Un vrai scanner du corps et de l'esprit,  
pour identifier les habitudes qui vous  
abîment et comprendre l'effet du stress  
sur votre organisme.

## ÉCHAPPÉE CITY DETOX

À PARTIR DE 1 390 € PAR PERSONNE  
4 JOURS / 16 SOINS / 5 NUITS EN DEMI-PENSION

### JE VEUX DISSOUDRE LE STRESS.

Pressions professionnelles, fatigue physique et émotionnelle, rythmes anarchiques...

Avant de craquer et de tout plaquer : reprenez le contrôle.

Entre balades sur les planches et soins régénérants, vous apprenez à retrouver l'équilibre

et à vous recentrer. Vous découvrez des techniques essentielles de lâcher-prise.

Vous revivez. Vous respirez. Vous êtes sur la Côte Fleurie.

4 JOURS

16 SOINS

#### Lâcher-prise et relaxer

- 4 séances de respirologie pour reprendre le contrôle
- 3 soins thalasso individuels, dont 2 hydrojets Music Ô Relax
- 1 kansu
- 1 modelage sous pluie marine
- 1 modelage californien

#### Détoxifier et régénérer

- 2 séances de lyashi Dôme
- 2 enveloppements d'algues
- 1 drainage marin
- 1 soin Régénérant by Thalassa sea & spa

À partir de 1 390 € par personne / 4 jours / 16 soins / 5 nuits en pension complète en chambre double.

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION  
+33 (0)2 31 14 42 80  
www.thalassa.com



## ÉCHAPPÉE PRO-ÂGE PERFECT

À PARTIR DE 1 550 € PAR PERSONNE  
4 JOURS / 15 SOINS + 1 RENDEZ-VOUS EXPERT / 5 NUITS EN DEMI-PENSION

### JE VEUX UNE RÉVOLUTION POUR MA PEAU.

Toutes nos expertises au service de votre jeunesse... Chaque jour : des soins thalasso

régénérants et performants, des séances de coaching individuel pour galber

la silhouette et des soins experts du renouvellement cellulaire signés Skin Perfusion par Filorga.

4 JOURS

1 RENDEZ-VOUS  
EXPERT

15 SOINS

#### Jour 1 : préparer et purifier

- 1 diagnostic Skin expert
- 1 gommage corps
- 1 lyashi Dôme
- 1 soin Perfusion Pro-Âge Skin Perfusion par Filorga (50 min),

#### Jour 2 : drainer et galber

- 1 séance de coaching sportif individuel
- 1 drainage marin
- 1 enveloppement hydratant
- 1 soin Perfusion Expert Cryolift ou Leds Booster Skin Perfusion par Filorga (25 min)

#### Jour 3 : reminéraliser et lifter

- 1 enveloppement d'algues
- 1 Watermass
- 1 séance de lyashi Dôme
- 1 soin Perfusion Expert Cryolift ou Leds Booster Skin Perfusion par Filorga (25 min)

#### Jour 4 : régénérer et stimuler

- 1 séance de coaching sportif individuel
- 1 bain de mer hydromassant
- 1 soin régénérant Thalassa sea & spa
- 1 soin Perfusion Expert Cryolift ou Leds Booster Skin Perfusion par Filorga (50 min)

À partir de 1 550 € par personne / 4 jours / 15 soins + 1 Rendez-vous Expert / 5 nuits en demi-pension en chambre double.  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

1-3 JOURS / 1-3 NUITS

## LES ESCALES

Soins marins, Spa & Beauté, relaxation...  
Quelques jours suffisent, car l'effet thalasso,  
c'est aussi le bien-être instantané.

Trouville est la destination idéale pour des courts séjours. Pas une minute de trop sur la route. A peine parti, sitôt arrivé. Et déjà vous attendent la jolie gare à colombages, les bateaux de pêche, les mouettes hilares et la mer gris-bleu. Seul ou en tête à tête.

1, 2 ou 3 jours ? Nos Ecales s'adaptent à votre vie et à votre rythme, le temps d'une journée, d'un week-end improvisé ou d'une évasion programmée. Vous pouvez même choisir une escale différente chaque jour, pour varier les plaisirs.

## ESCALE VITALITÉ

À PARTIR DE 195 € PAR PERSONNE ET PAR JOUR, POUR 3 SOINS ET 1 NUIT AVEC PETIT-DÉJEUNER

### JE VEUX UN AVANT-GOÛT DE THALASSO.

Initiation marine revigorante et vivifiante. Ajoutez une, deux ou trois bonnes nuits de sommeil. Des petits-déjeuners divins. Quelques promenades normandes. Et, déjà, tout va mieux.

CHAQUE JOUR	2 soins thalasso individuels parmi :
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bain de mer hydromassant, douche à jet, détente sous pluie marine, enveloppement d'algues, pressothérapie</li> </ul>
	1 séance de jets sous-marins

À partir de 195 € par personne et par jour, pour 3 soins et 1 nuit avec petit-déjeuner en chambre double.

## ESCALE ZEN

À PARTIR DE 210 € PAR PERSONNE ET PAR JOUR, POUR 3 SOINS ET 1 NUIT AVEC PETIT-DÉJEUNER

### JE VEUX UN MODELAGE CHAQUE JOUR.

Thalasso & Spa... C'est l'association idéale : des soins marins régénérants et des modelages délicieux pour délier et délasser.

CHAQUE JOUR	2 soins thalasso individuels parmi :
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bain de mer hydromassant, douche à jet, détente sous pluie marine, enveloppement d'algues, pressothérapie, drainage marin, Watermass</li> </ul>
	1 modelage parmi :
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Modelage relaxant, pieds légers, zen ou réconfort du dos</li> </ul>

À partir de 210 € par personne et par jour, pour 3 soins et 1 nuit avec petit-déjeuner en chambre double.

## ESCALE ÉCRIN PRÉCIEUX

A PARTIR DE 250 € PAR PERSONNE ET PAR JOUR  
POUR 3 SOINS ET 1 NUIT AVEC PETIT-DÉJEUNER

### JE VEUX DES RITUELS SENSORIELS ET DIVINS.

Sous le signe de Gemology et de ses rituels envoûtants, les minéraux et les pierres semi-précieuses allient leurs pouvoirs mystérieux au miracle de la mer. Synergie idéale pour une pause cocooning bienfaitante...

1 <sup>er</sup> JOUR	1 rituel du hammam ou gommage corps pour préparer la peau
	1 bain de mer hydromassant
	1 modelage à la bougie
2 <sup>ème</sup> JOUR	1 enveloppement d'algues
	1 hydrojet Music Ô Relax
	1 modelage signature « les Bains de Mer » aux pierres semi-précieuses
3 <sup>ème</sup> JOUR	1 drainage marin
	1 bain de mer hydromassant
	1 soin parmi :
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soin minéralisant du volcan de Rotorua</li> <li>Soin corps anti-âge minéral rose grenat</li> <li>Modelage aux pierres volcaniques</li> </ul>

À partir de 250 € par personne et par jour, pour 3 soins et 1 nuit avec petit-déjeuner en chambre double.

## ESCALE LA CÔTE FLEURIE

A PARTIR DE 270 € PAR PERSONNE ET PAR JOUR  
POUR 3 SOINS ET 1 NUIT AVEC PETIT-DÉJEUNER

### NOUS VOULONS UN APARTÉ EN DUO.

Imaginez une suite de soins entièrement privée. Une évasion à deux. Un modelage, un soin marin. Quelques douceurs à déguster. Luxe, calme et volupté au pays des ciels pommelés.

1 <sup>er</sup> JOUR	1 gommage à l'eau de mer
	1 enveloppement d'algues
	1 modelage (zen, relaxant, réconfort du dos) (25 min)
2 <sup>ème</sup> JOUR	1 enveloppement hydratant
	1 bain bulle de mer drainant
	1 modelage sous pluie marine
3 <sup>ème</sup> JOUR	1 bain bulle de mer drainant,
	1 modelage pieds légers (25 min)
	1 soin expert zone ou peau neuve Skin Perfusion par Filorga (25 min)

À partir de 270 € par personne et par jour, pour 3 soins et 1 nuit avec petit-déjeuner en chambre double. Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation. Escale réservable uniquement pour 2 personnes.

POUR EN SAVOIR ⊕  
SUR LES SOINS,  
VOIR LEXIQUE PAGE 47

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION  
+33 (0)2 31 14 42 80  
www.thalassa.com

QUELQUES HEURES

# SPA & BEAUTÉ

À deux pas de vos rendez-vous thalasso, l'ambiance zen des cabines du Spa vous attend. Nos équipes prennent soin de vous. Chaque instant de soin vous délasse.

# NOS PARTENAIRES BEAUTÉ

Découvrez des marques de beauté confidentielles et performantes. Offrez à votre peau ou à votre ligne une révolution technologique. Abandonnez-vous aux mains de nos experts et aux délices de l'évasion. Vous êtes bien. Vous êtes au Spa des Cures Marines de Trouville.



Une collection de soins et de rituels à l'Eau de Source Marine signée Thalassa sea & spa.

## Skin Perfusion par Filorga

Expert innovant des soins anti-âge, Skin Perfusion associe des protocoles inspirés de la médecine esthétique à des formules de soins haute-résolution.

## Gemology

Cette maison a un secret : le pouvoir des pierres. Formules testées, efficacité prouvée et formules sans parabène pour des rituels délicieusement sensoriels.



## INVITEZ LA MER CHEZ VOUS

Thalassa sea & spa a créé une collection de soins à l'Eau de Source Marine. Pour ressourcer votre peau, des formules riches en oligo-éléments marins, 100 % naturelles et sans paraben. Aquascience, la ligne cosmétique marine de Thalassa sea & spa.



QUELQUES HEURES

## NOTRE CARTE DE SOINS

Complémentaires, les soins Spa et les soins marins agissent en synergie. N'hésitez pas à nous demander conseil pour choisir les rituels qui permettront d'approfondir les bienfaits de votre thalasso. Tous les soins Spa & Beauté sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre séjour.

RÉSERVEZ  
VOTRE SOIN À  
L'AVANCE  
+33 (0)2 31 14 42 80

### L'EXPÉRIENCE SPA

UN AVANT-GOÛT DE LA CARTE DES SOINS...

### S'ÉVADER

- Rituels sensoriels du monde entier
- Modelages sérénité
- Modelages énergie

### LUTTER CONTRE LE TEMPS

- Consultation « nutrition et anti-âge » avec notre diététicienne
- Séances pro-âge Skin Perfusion par Filorga : Cryolift ou Led booster
- Rituels experts de la peau Aquascience ou Gemology

### PRENDRE SOIN DE SOI

- Bar à gommage
- Soins du visage et du corps Aquascience ou Gemology
- Beauté des mains et des pieds
- Épilations



### REMODELER SON CORPS

- Bilan nutritionnel et mesure d'impédancemétrie avec notre diététicienne
- Watermass
- Iyashi Dôme
- Enveloppements Slim Cel
- Soins silhouette Aquascience

### TROUVER L'ÉQUILIBRE

- Diagnostic forme et stress : Mesure by Beflow
- Séances de lâcher-prise en bassin d'eau de mer chauffée
- Respirologie en salle, au grand air ou en bassin d'eau de mer chauffée
- Séances de coaching sportif personnalisé
- Activités physiques en bassin ou en extérieur : Longe-côte, Aquabiking...

### NULLE PART AILLEURS... LA SUITE DE SOINS

Imaginez un aparté hors du temps, en amoureux ou entre amies. Un espace intime et cocoonant, entièrement privatisé. Quelques bulles et douceurs à partager. Et des moments de soins délicieusement délassants.

### NULLE PART AILLEURS... LE BAR À GOMMAGE

Il y a plus d'un chemin vers la peau douce... Sels marins, éclat de mangue, perle de nacre : à vous de choisir l'intensité, le grain ou le parfum.



DÉCOUVRIR, CHOISIR, RÊVER...  
Pour vos rendez-vous Spa et Beauté,  
consultez la Carte de soins.

QUELQUES HEURES

# MES ENVIES DE...

Quand avez-vous écouté vos envies pour la dernière fois ?  
Quelques heures suffisent pour découvrir la thalasso ou un rituel de beauté.

## MES ENVIES DE BAINS DE MER | 105 €

Pour m'initier à la thalasso.

3 soins thalasso, soit :

- 2 soins thalasso individuels parmi :  
bain de mer hydromassant, douche à jet,  
détente sous pluie marine, enveloppement  
d'algues
- 1 séance de jets sous-marins

## MES ENVIES DE SKIN PERFUSION | 320 €

Pour lutter radicalement contre le temps.

Seul ou en complément de votre programme,  
ce forfait de 5 soins, à répartir sur 5 jours,  
explore l'éventail des solutions pro-âge  
de notre partenaire Skin Perfusion par Filorga.

- 1 diagnostic Skin Perfusion
- 1 soin Perfusion Pro-Âge anti-tâches (50 min)
- 2 soins Perfusion Expert Cryolift (25 min)
- 2 soins Perfusion Led Booster (25 min)

PLUS D'INFOS  
ET RÉSERVATION  
+33 (0)2 31 14 42 80  
www.thalassa.com

## MES ENVIES DE LUNCH & SPA | 245 €

Pour vivre une demi-journée de délices.

Côté institut

- 1 soin au choix : bar à gommage,  
ou modelage sous pluie marine
- 1 soin thalasso individuel parmi : bain de mer  
hydromassant, douche à jet, détente sous pluie  
marine, enveloppement d'algues, pressothérapie,  
drainage marin, Watermass
- 1 soin beauté du visage ou du corps  
Aquascience (50 min)

Côté restaurant

- Votre table vous attend après les soins

## MES ENVIES DE DOUCEUR MARINE | 125 €

Pour découvrir les bienfaits de l'eau de mer.

- 3 soins thalasso individuels parmi : bain de mer hydromassant, douche à jet,  
détente sous pluie marine, enveloppement d'algues, drainage marin,  
hydrojet Music Ô Relax

## MES ENVIES DE DÉTENTE ABSOLUE | 264 €

Pour allier modelages et soins de beauté.

- 2 modelages (50 min) parmi : californien, pierres volcaniques,  
aux chandelles, signature « les bains de mer » aux pierres précieuses
- 1 soin du visage Aquascience (50 min)

Programme à réaliser sur 2 jours minimum.

Chaque formule Mes Envies de... sans hébergement comprend : l'accès libre à l'espace Forme, au hammam et au parcours marin.  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

# DU CÔTÉ DE TROUVILLE

À 2 heures seulement de Paris, vous y êtes. Si vous êtes venu en train, la jolie gare à colombages vous accueille et c'est déjà le début du voyage. En quelques pas, vous traversez la Touques et vous voilà sur les planches de Trouville, devant la façade lumineuse des Cures Marines.

## VOUS AVEZ 2 OU 3 JOURS ?

### LE TEMPS D'UNE ESCALE, (RE) DÉCOUVREZ TROUVILLE.

**CÔTÉ PLAGE**, des promenades sans fin, sur le sable ou sur les planches, à pied, en bateau ou à cheval. Mais aussi une piscine, un club de voile, des tennis, un mini-golf...

Tout au long de la côte, les célèbres villas excentriques du XIX<sup>ème</sup> siècle vous emmènent au pays des néo-architecturaux : néo-normand, néo-classique, néo-Louis XIII, néo-italien, néo-mauresque...

**CÔTÉ PORT**, les couleurs joyeuses des chalutiers rappellent le passé du village de pêcheurs.

Le mercredi et le dimanche, le marché de Trouville est un incontournable.

**CÔTÉ VILLE**, jolies boutiques et casino, galeries d'art et sites classés.

Trouville s'anime toute l'année d'expositions et d'événements culturels.

## VOUS AVEZ 4 OU 5 JOURS ?

### LE TEMPS D'UNE ÉCHAPPÉE, SUIVEZ LA CÔTE FLEURIE.

Vous passerez par Deauville. Par Villers ou Houlgate. Par Dives, d'où partit Guillaume le Conquérant. Vous irez peut-être jusqu'à Honfleur ou à Cabourg, sur les pas d'Alphonse Allais ou de Marcel Proust.

## VOUS AVEZ 6 JOURS OU + ?

### LE TEMPS D'UNE SEMAINE, GOÛTEZ LE PAYS D'AUGE.

De colombages en pâturages, explorez le terroir normand, de pommiers en fromages et de fermes en auberges. Et si le cœur vous en dit, suivez les petits chemins jusqu'à Lisieux, Caen ou Bayeux, que vous soyez plutôt Carmel, Mémorial ou tapisseries...



## À OFFRIR



## Avec le Bon Cadeau

Offrez quelques jours ou quelques soins au Cures Marines de Trouville Hôtel, Thalasso & Spa. C'est plus qu'un cadeau... Un rendez-vous avec la mer. Le début d'un voyage...

## Comment ?

Appelez-nous au +33 (0)2 31 14 42 80 et laissez-vous guider.

## PRÉPARER VOTRE SÉJOUR

Voici les quelques étapes simples pour organiser votre venue au Cures Marines de Trouville.

## VOTRE RÉSERVATION

Consultez le cahier des Tarifs joint avec la brochure afin de connaître nos prix, les offres spéciales et les infos pratiques de votre destination. Pour toute question et réservation, nos équipes sont à votre écoute : +33 (0)2 31 14 42 80

## POUR VOTRE SANTÉ

Pour les séjours de 4 jours et plus, un certificat médical de non contre-indication à la thalasso-thérapie et au hammam datant de moins d'un mois est obligatoire. En dehors des soins du programme Ado, nos soins de thalasso-thérapie sont destinés à des personnes majeures.

## POUR PLUS D'INFORMATIONS PRATIQUES

Consultez le cahier des Tarifs.

Siège social : 31 place de la Madeleine 75008 Paris – Tél. : 01 43 12 94 20 – Fax : 01 40 17 07 87. Société par action simplifiée au capital de 460 798,80 euros R.C.S Paris 485 367 486 – Numéro d'identification intracommunautaire FR 65485367486 - Crédits photos : Photothèque Accor-DR, E. Cuvillier, S. Detalle, G. Doyle, C. Erwin, G. Le Bacon, C. Poncellet, F. Rambert, R. Viollet. Agence Nuel, Aurora Open, Corbis, Corbis/ Cultura, Fancy, Flickr, Fotolia, Goodshoot, I love Images, Collection Musée Villa Montebello, Trouville-sur-Mer/ Illustria, Image Source, Océan, Ojo Images, Onoky, PhotoAlto, Radius Images, Bob XIII-www.bob13.com, Shutterstock, Vetta, Westend 61. – Photos non contractuelles. Création : Equancy - Réalisation : DH.C - Impression : Format Raisin. - Imprimée en France.

## LEXIQUE DES SOINS

## L'ESSENTIEL DE LA THALASSO

## BAIN DE MER HYDROMASSANT / détente marine

Dans un bain d'eau de mer chauffée, votre corps est parcouru de jets multiples, de la plante des pieds jusqu'aux trapèzes. Vos muscles se décontractent et votre esprit s'évade.

## DÉTENTE SOUS PLUIE MARINE / apaisement des sens

Vous êtes allongé sur le ventre et une fine pluie d'eau de mer balaie votre corps. Cette brume iodée a une action apaisante sur vos terminaisons nerveuses.

## DOUCHE À JET / efficacité sur mesure

L'hydrothérapeute modèle votre corps avec un jet d'eau de mer. La température et la pression sont réglées selon l'effet recherché. Ce soin précis décontracte, stimule la circulation et sculpte la silhouette.

## DRAINAGE MARIN / modelage dans l'eau de mer

Dans un bain d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute modèle votre corps à l'aide d'un jet. Il insiste sur vos articulations et vos muscles pour les décontracter, ou bien cible les zones de stockage pour un effet drainant et une action anti-cellulite.

## MODELAGE SOUS PLUIE MARINE OU GOMMAGE À L'EAU DE MER / expérience multi-sensorielle

La pluie d'eau de mer assouplit votre peau et démultiplie l'action du gommage aux trois sels ou du modelage manuel réalisé avec un sérum marin selon une gestuelle exclusive.

## HYDROJET MUSIC Ô RELAX / délassant matelas massant, en musique

Allongé sur un matelas d'eau, votre corps est massé et relaxé par deux jets, depuis les chevilles jusqu'aux trapèzes. Une relaxation musicale personnalisée accompagne ce soin et vous invite au lâcher-prise.

## PRESSOTHÉRAPIE / bottes anti-gravité

Vos jambes sont enveloppées de bottes, alternant compression et décompression pour stimuler le retour veineux, combattre la cellulite et l'effet peau d'orange en favorisant l'élimination des toxines.

## WATERMASS / palper-rouler à l'eau de mer

Le thérapeute masse votre corps à l'aide d'une tête aspirante, qui travaille les tissus tout en les imprégnant d'eau de mer chauffée. Selon l'intensité choisie, ce soin peut avoir un effet relaxant ou une action drainante anti-cellulite.

## ENVELOPPEMENT D'ALGUES / cocktail d'actifs et de minéraux

Algues laminaires pour reminéraliser et fucus pour amincir. Dans un cocon de crème d'algues, votre peau et votre organisme font le plein d'actifs, de minéraux et d'oligo-éléments.

## JETS SOUS-MARINS / exercices marins

Sous la direction de l'hydrothérapeute, vous réalisez des mouvements simples face à des jets ciblés. Tonique ou relaxante, suivant l'effet recherché, cette séance agit sur la mobilité articulaire, sur la circulation sanguine et la silhouette.

## ACTIVITÉS FORME / détente et tonicité

Aquatraining, Aqua cardio-training, Aquarelax, Aquapilates. Nous vous proposons une série d'activités pour travailler votre souplesse, votre force musculaire ou votre souffle. Grâce à la portance de l'eau de mer, vous bougez sans risque pour vos muscles et vos articulations.

## LES SOINS PHARES DE TROUVILLE

## SLIM CEL / silhouette affinée

Enveloppement composé de bandes pré-imprégnées d'actifs minceur. Des bottes de pressothérapie renforcent l'efficacité de l'enveloppement pour un effet anti-cellulite et affinant optimisé.

## IYASHI DÔME / purification profonde

Allongé sur un lit recouvert d'un dôme, des infrarouges longs permettent de purifier l'organisme, régénérer et sculpter la silhouette en rééquilibrant le corps.

LE CLUB ACCOR  
HOTELS  
PROGRAMME DE FIDÉLITÉ GRATUIT



AVEC LE CLUB ACCORHOTELS,  
VOUS ÊTES AU CENTRE DE NOS ATTENTIONS...

Offres privilégiées, récompenses, services exclusifs et agréables surprises... À chaque instant, nous veillons à vous entourer d'attentions pour rendre vos voyages réussis.

Adhérez gratuitement sur accorhotels.com ou au sein de l'un de nos 2 700 hôtels participants et découvrez les avantages qui vous attendent !

**THALASSA SEA & SPA**  
LA MARQUE DE THALASSOTHÉRAPIE & SPA DU GROUPE ACCOR

15 destinations de thalassothérapie et spa  
en France et à l'international

- 
- Le Touquet
  - Trouville **NOUVEAU**
  - Dinard
  - Quiberon
  - Île d'Oléron
  - Biarritz
  - Fréjus
  - Hyères
  - Golfe d'Ajaccio
  - Timi Ama
  - Kalidria
  - Capovaticano
  - Essaouira
  - Agadir

Cures Marines de Trouville  
Hôtel, Thalasso & Spa  
Boulevard de la Cahotte  
14360 Trouville-sur-mer

**PLUS D'INFOS ET RÉSERVATION**

Tél : +33 (0)2 31 14 42 80

E-mail : [h8232@accor.com](mailto:h8232@accor.com)



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