

Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie



Trouville

SÉJOURS THALASSO & SPA 2020





Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie

Prenez une pause, la vôtre

Choisir mon rythme au gré de
mon humeur et de mes envies.

Me fier aux experts Thalassa, et à leur connaissance
pointue des bienfaits de la mer.

Partager un risotto aux coquillages avec des amis,
après ma séance de cryothérapie.

Apaiser mon corps avec un modelage zen, et respirer
à pleins poumons pendant un running sur la plage.

M'initier au stand-up paddle, si le coeur m'en dit.

Réveiller ma peau avec des soins beauté iodés,
et plonger en douceur dans un sommeil ultra-réparateur.

Être au centre de toutes les attentions
dans un lieu d'exception.

Vivre une expérience bien-être enrichie,
dans le respect de l'environnement.

Prendre une pause active qui me ressemble,
pour partir rempli d'énergie positive...

Et revenir !

Voyage sur la Côte Normande

Thalassa

SEA & SPA

TROUVILLE

PARTIR

même quelques jours,
même quelques heures,
et renâitre à 2h05 de Paris.

CHANGER

d'air entre plages et casino,
boutiques et haras,
pommiers et ciels pommelés,
Pays d'Auge et Côte Fleurie.

DÉCOUVRIR

la thalasso de demain,
dans un institut de pointe
dédié au bien-être global
du corps et de l'esprit.

S'ENTOURER

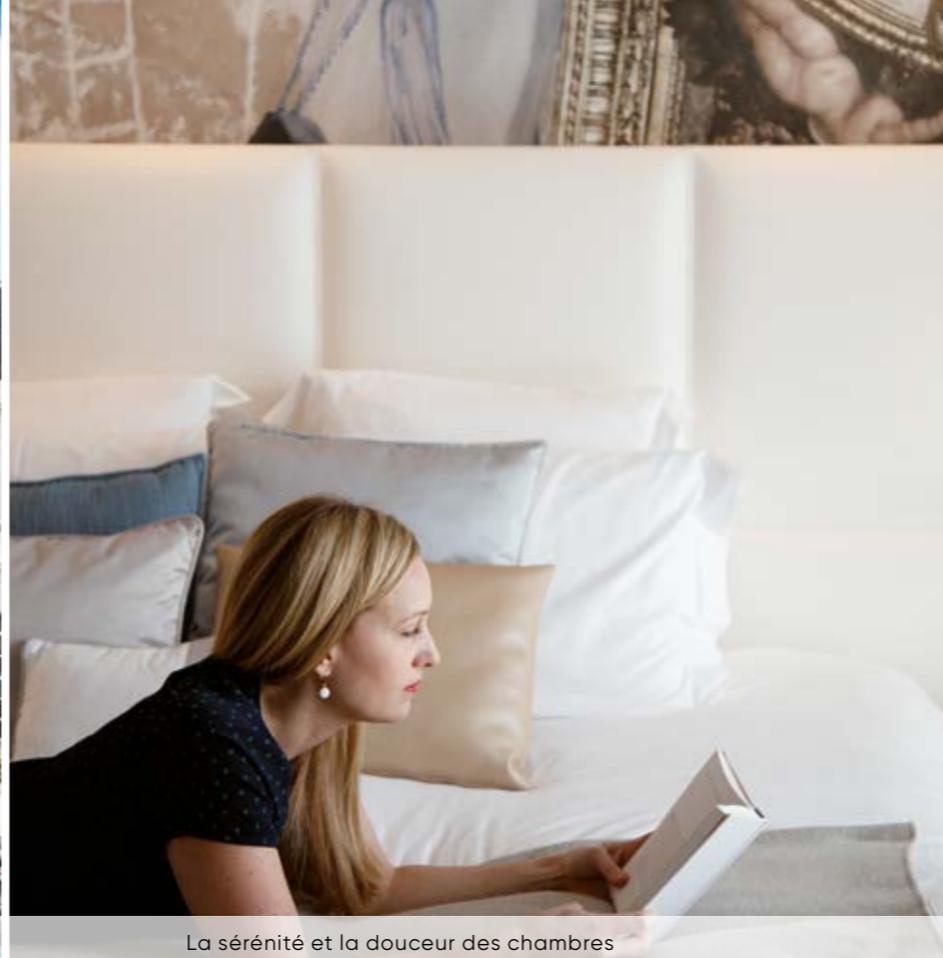
d'une équipe de 45 experts
et spécialistes du bien-être :
hydrothérapeute, coach sportif,
esthéticienne, diététicienne,
masseur-kinésithérapeute,
spa praticienne, respirologue,
énergéticien, make up artist...

SUCCOMBER

au charme et à l'esprit balnéaire chic,
dans un lieu emblématique chargé
d'histoire, résolument contemporain,
aérien et feutré, élégant et audacieux.



Les Cures Marins



La sérénité et la douceur des chambres



Ultra-confort pour un sommeil réparateur

Une légende balnéaire

L'expérience

Un lieu mythique face à la mer, fleuron de la thalasso en France, les Cures Marins de Trouville renaissent en 2015 sous l'œil attentif du designer Jean-Philippe Nuel. bercé par une lumière qui a inspiré les impressionnistes, dans une ambiance apaisante et sereine dédiée au bien-être absolu, vous êtes dans un bâtiment historique emblématique de la « Reine des Plages », érigé en 1912.

Les chambres

Classiques, Supérieures, Deluxes ou Suites, les chambres de cet établissement emblématique, vous offrent la possibilité de choisir une vue particulière. Dans une ambiance douce de dégradés beige et bleu, réhaussées d'un visuel « Art déco » élégant et intemporel, toutes nos chambres disposent de tout le confort nécessaire pour placer votre séjour sous le signe de la sérénité et du lâcher-prise.





La terrasse panoramique vue mer



Restaurant Le 1912, 1 étoile Michelin

Une cuisine gourmande & engagée

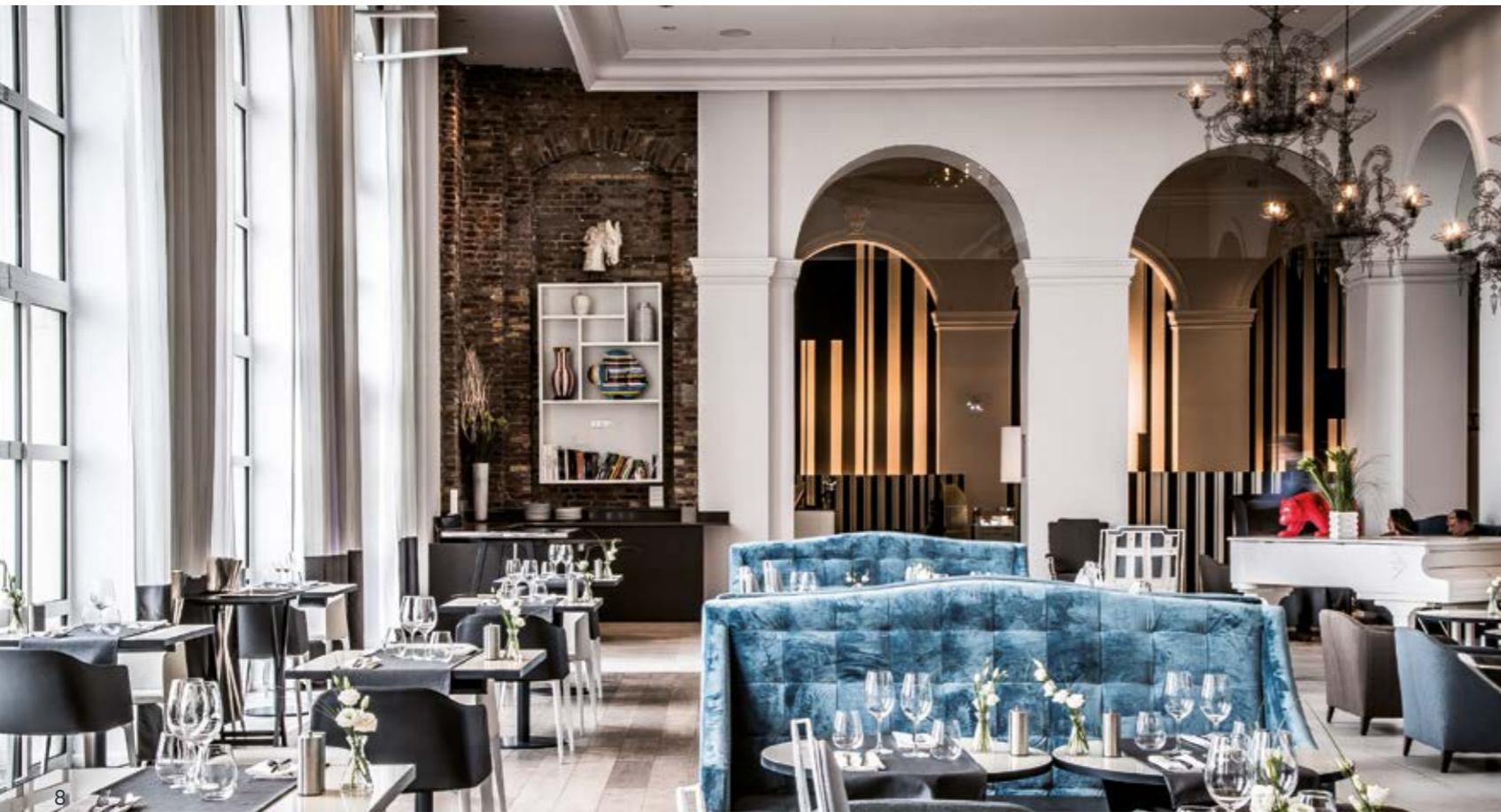
« La cuisine dans nos restaurants, je l'ai voulue amoureusement normande, mêlée à mes découvertes expatriées. » Johan Thyriot, Chef Exécutif des Cures Marines, sincèrement engagé et responsable sélectionne des produits qui répondent à ses exigences : locaux, bio, issus de circuits courts.

La Brasserie bistronomique

Véritable pièce à vivre des Cures Marines, la brasserie vous accueille du petit-déjeuner au dîner. Le Chef propose une cuisine responsable, des fruits & légumes bio, des viandes Normandes et des poissons issus d'une pêche locale. Ses recettes reposent sur l'harmonie des saveurs, équilibre alimentaire et une logique éco-responsable. En salle, la gentillesse et la bienveillance des équipes sauront à coup sûr vous satisfaire.

Le 1912, restaurant gastronomique

Étoilé par le Guide Michelin, Johan Thyriot propose une cuisine faite de poésie, sous le signe des 4 éléments et d'une inspiration venue du Japon. Au restaurant Le 1912, on se laisse porter par le murmure des vagues, le souffle du vent, la chaleur du soleil et la douceur de la terre. Laissez-vous tenter par cette escapade épicurienne qui mettra tous vos sens en éveil et magnifiera votre séjour.



La Brasserie bistronomique

Le Bar d'Eugène

Le Bar d'Eugène vous propose une sélection de cocktails dans l'air du temps, créatifs et équilibrés, à consommer dans l'ambiance feutrée du bar ou sur notre lumineuse terrasse.





La bienveillance des équipes (Capucine et Marine)



L'accueil de l'Institut



L'un des 2 bassins d'eau de mer chauffée

Spa marin, Thalasso & Forme

L'atmosphère

Le charme des baigneuses d'antan. La bienveillance de nos équipes dédiées à votre bien-être global...

Hors du temps, vous vivez une parenthèse iodée bienfaisante au sein d'un Spa marin résolument moderne et chaleureux.

Entre vos soins...

Buller : bassins d'eau de mer chauffée, hammam aux huiles essentielles, sauna, solarium, pauses transats et infusions végétales...

Bouger : Marche aquatique ou Beach walk et Sea walk, coaching privé, yoga, Pilates, Aquarelax, Aquabike, Boxing...

Lâcher-prise : Respirologie, Shiatsu, Tui Na...



Découvrez nos parcours sportifs au départ de l'hôtel en téléchargeant l'application MyThalassa.

Pôle Global Bien-être

DÉCONNECTER POUR SE CONNECTER AVEC SOI-MÊME, tel est l'objectif de notre collectif d'experts en diététique, ostéopathie, relaxation, méditation, yoga, respirologie, sophrologie... Atteindre un parfait équilibre intérieur, jouir d'une bonne santé émotionnelle, c'est la clé du bien-être global tel qu'il est conçu aux Cures Marines.

Le bassin et les espaces détente sont en accès libre 7J/7.
Certaines activités sont en supplément. Pour en savoir plus : +33 (0)2 31 14 26 00.



Thalassa

SEA & SPA

un élément : la mer

Venir chez Thalassa Sea & Spa, c'est vous accorder une pause pour vous régénérer au contact d'un élément essentiel : la mer.

Laissez vos sens s'éveiller aux bienfaits de l'eau de mer chauffée : drainants, apaisants, décontractants... appréciez les vertus de l'environnement marin sous toutes ses formes : produits frais, séances de sport sur la plage, soins d'eau de mer... venez prendre un grand bol d'air iodé, faites le plein d'oligo-éléments et d'ions négatifs et repartez entièrement ressourcé.

50 ans d'expertise et d'attention

Prendre soin de vous, c'est un métier exigeant que nous perfectionnons jour après jour.

Depuis plus de cinquante ans, nos experts innovent au service de votre mieux-être : nouvelles techniques de soins et de lâcher-prise, bilans et programmes connectés, marques cosmétiques expertes... Tout au long de votre séjour, nos équipes vous accompagnent à travers leurs conseils personnalisés et leurs gestes attentionnés.

des destinations d'exception

Choisissez votre destination parmi l'un de nos écrans naturels à couper le souffle : sur une île préservée ou une plage à l'abri des regards, en France, en Sardaigne ou au Maroc...



Nous cultivons chaque jour l'hospitalité positive avec Planet 21, le programme de développement durable du groupe Accor. Plus d'informations sur le programme sur www.accorhotels.com.

Ma pause active je choisis mon objectif et le rythme de

mon séjour

Je choisis l'objectif de mon séjour



énergie

Je veux bouger et retrouver la forme.



sérénité

Je veux m'apaiser et lâcher prise.



éclat

Je veux rayonner et révéler ma beauté.



détox

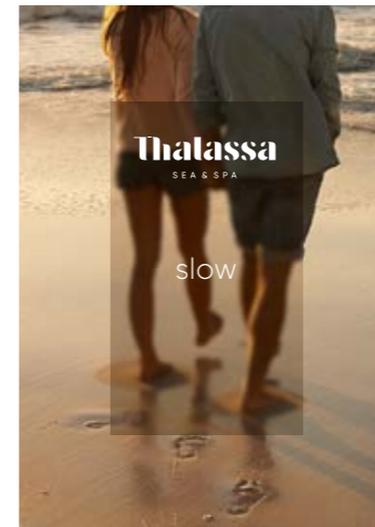
Je veux réguler mon poids et trouver mon équilibre.



récupération

Je veux préserver ma santé et mieux dormir.

Je choisis le rythme de mon séjour

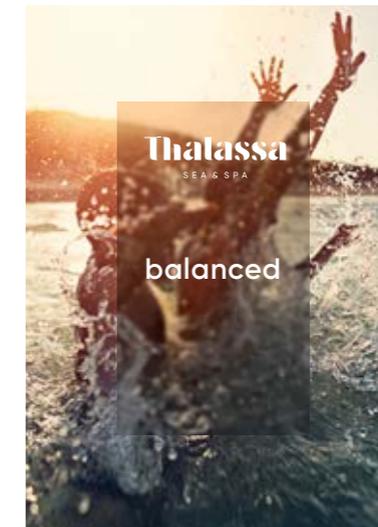


Tout en découverte

Avant ou après mes soins, j'ai du temps pour découvrir la région, profiter des miens, ne rien faire ou m'initier à une activité sportive.



* slow = pour ralentir

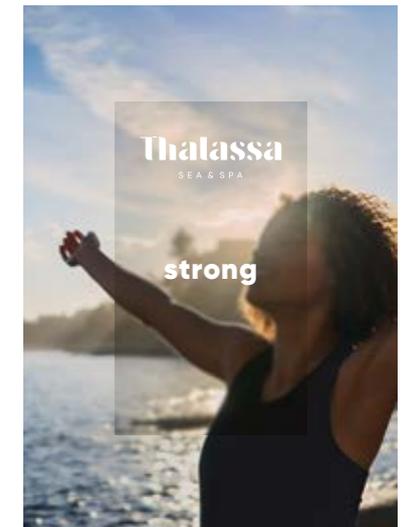


Parfaitement équilibré

Je veux vivre un séjour parfaitement équilibré entre soins et activités de mon choix, pour retrouver une énergie positive.



*balanced = équilibré



Haute précision

Je veux mettre à profit chaque instant grâce à un accompagnement expert et ultra personnalisé au service de mon mieux-être.



*strong = intense

Ma pause active je choisis mon programme selon mon

objectif et le rythme de mon séjour



énergie

balanced
Parfaitement équilibré

ma pause vitaminée

Je veux me plonger dans le bien-être.
Je veux retrouver la forme durablement.

p.22
p.23

strong
Haute précision

ma pause body positive*

Je veux retrouver une forme olympique.

p.24



éclat

balanced
Parfaitement équilibré

ma pause bonne mine

Je veux pétiller d'éclat.

p.26

strong
Haute précision

ma pause précieuse

Je veux découvrir la cosmétique précieuse par Gemology.

p.27



sérénité

balanced
Parfaitement équilibré

ma pause zen

Je veux buller et me faire chouchouter.

p.28

strong
Haute précision

ma pause d-stress

Je veux lâcher prise et me reconnecter avec moi-même.

p.29

balanced
Parfaitement équilibré

ma pause « le grand voyage »

Je veux vivre un grand voyage sensoriel autour du monde.

p.30



détox

balanced
Parfaitement équilibré

ma pause ma'ligne

Je veux m'affiner et me tonifier.

p.32

strong
Haute précision

ma pause ma'ligne

Je veux amorcer une perte de poids.

p.33



récupération

balanced
Parfaitement équilibré

ma pause jeune maman

Je veux récupérer en douceur après bébé.

p.34

strong
Haute précision

ma pause body repair**

Je veux soulager mes douleurs et renforcer ma posture.

p.35

strong
Haute précision

ma pause bain de sommeil

Je veux me réconcilier avec mon oreiller.

p.36

slow
Tout en découverte

une pause tout en découverte :

ma pause iodée

Je veux prendre du temps pour moi.

p.38

Avec l'aide des experts, je compose ma pause wellness en toute liberté, selon mes objectifs



énergie



sérénité



éclat



détox



récupération

balanced
Parfaitement équilibré

ma pause wellness en toute liberté

Je veux choisir tous mes soins.

p.18

strong
Haute précision

ma pause wellness en toute liberté

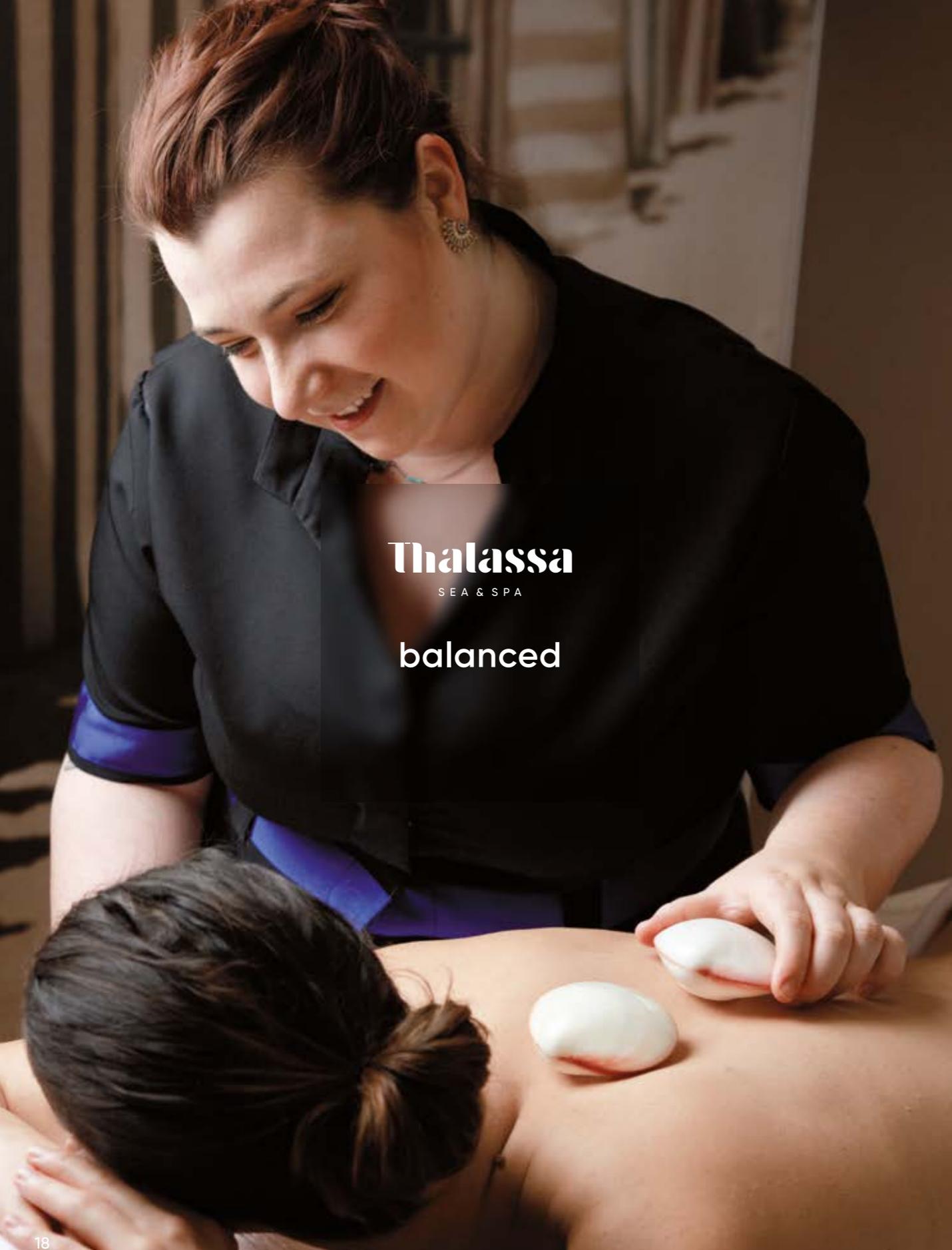
Je veux me composer un programme d'exception.

p.20

slow = pour ralentir, balanced = équilibré, strong = intense

**ma pause body repair : ma pause récupération

*ma pause body positive : ma pause « bien dans mon corps »



Thalassa
SEA & SPA

balanced

1 à 6 jours

4 soins par jour
à partir de 1 jour / 1 nuit
en demi-pension

À partir de **361€***
par personne
en chambre double

Ma pause wellness en toute liberté

Je veux choisir tous mes soins.

Décider de la durée de mon séjour et de mon objectif en composant un programme sur mesure entre spa et thalasso. Avant mon arrivée**, un expert m'aide à trouver le juste équilibre entre mes besoins et mes préférences.

4 soins par jour :



énergie



sérénité



détox



éclat



récupération

3 soins de thalasso spécifiques ou activités coachées parmi :

- automassages marins
- activités coachées en bassin, en studio ou en bord de mer
- soins essentiels de thalasso marins ou bien-être
- vague marine sculptante
- drainage marin silhouette
- enveloppements minceur
- enveloppements marins
- pressothérapie
- cryothérapie corps entier***

1 soin visage ou corps de 25 min ou 1 modelage de 20 ou 25 min parmi :

- modelages zen ou vitalité (25 min)
- modelage sous pluie marine
- gommage sous pluie marine
- soins visage Thalassa Sea & Skin (25 min)
- gommage aux sels marins
- souffle givré précieux by Cryoskin
- watermass détente

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 42 - 43

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00
www.thalassa.com

* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com

** Afin d'assurer la disponibilité de tous vos soins, le programme de vos rêves est composé avec vous au moins 10 jours avant votre arrivée.

***Sous réserve de non contre-indication

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

Thalassa
SEA & SPA

strong

1 à 6 jours

2 heures de soins par jour
à partir de 1 jour / 1 nuit
en demi-pension

À partir de **416 €***
par personne
en chambre double

Ma pause wellness en toute liberté

Je veux me composer un programme d'exception.

2 heures de soins par jour** :

- 40 min de soins parmi les essentiels de la thalasso, les activités coachées, les bilans
- 1h20 de soins, parmi la carte des soins⁽¹⁾



Soins énergie

- bilan Check Up Health
- séances de coaching sportif individuel
- Respirologie Énergie
- activités coachées en bassin, en studio ou en bord de mer
- soins essentiels de thalasso marins ou bien-être
- modelages marins⁽¹⁾



Soins sérénité

- mesure beflow
- modelage sous pluie marine⁽¹⁾
- modelages zen ou vitalité⁽¹⁾
- soins équilibrés parmi : kansu, réflexologie, Respirologie Diacalm⁽¹⁾



Soins détox

- bilan OligoScan
- coaching nutrition
- modelages minceur⁽¹⁾
- lipomodelage par LPG⁽¹⁾



Soins éclat

- gommage sous pluie marine⁽¹⁾
- soins visage & corps Thalassa Sea & Skin⁽¹⁾
- soins visage & corps Gemology⁽¹⁾



Soins récupération

- enveloppements marins⁽¹⁾
- micro-sieste
- cryothérapie corps entier***
- séances de Respirologie

Un expert référent est aux petits soins pour moi.
Il me guide pour prolonger mon expérience bien-être tout au long de mon séjour.

* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com

** Afin d'assurer la disponibilité de tous vos soins, le programme de vos rêves est composé avec vous au moins 10 jours avant votre arrivée.

***Sous réserve de non contre-indication

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 42 - 43

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00
www.thalassa.com

Thalassa
SEA & SPA

balanced



énergie

Ma pause vitaminée

Je veux me plonger dans le bien-être.

1 à 3 jours

À partir de 1 jour /
2 soins et
1 activité par jour
1 nuit avec petit déjeuner

À partir de **216 €***
par personne
en chambre double

Faire le plein de vitamines et d'oligo-éléments
le temps d'un week-end.

Chaque jour

- 2 soins essentiels de thalasso marins ou bien-être
- 1 automassage marin ou activité** coachée en bassin ou en bord de mer

* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com

** Activités possible en studio



énergie

Ma pause vitaminée

Je veux retrouver la forme durablement.

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour /
4 nuits en demi-pension

À partir de **1203 €***
par personne
en chambre double

Bénéficier d'un équilibre parfait entre soins et activités, entre détente
et dynamisme pour redonner à mon corps et mon esprit toute
leur vitalité. Prendre une grande bouffée d'air marin...
et retrouver une énergie durable.

Me détendre

- 2 modelages de 20 ou 25 min parmi :
zen, vitalité, sous pluie marine

Renforcer mon corps

- 4 automassages marins ou activités**
coachées en bassin ou en bord de mer

Me régénérer

- 7 soins essentiels de thalasso marins
ou bien-être
- 2 enveloppements reminéralisants
- 1 drainage marin

Le conseil de l'expert :

« Remplacez un modelage par un gommage sous pluie marine pour mieux préparer votre peau ! »

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 42 - 43

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00
www.thalassa.com

* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com

** Activités possible en studio



Thalassa
SEA & SPA

strong

Robin, Responsable forme



Ma pause body positive

Je veux retrouver une forme olympique.

Retrouver ma forme

- 1 bilan Check up Health avec mon coach pour faire le point
- 1 bilan OligoScan ou 1 bilan nutrition sportive
- 3 séances de coaching personnalisées (25 min)
- 4 activités coachées adaptées à vos besoins en bassin, en studio ou en bord de mer

Me chouchouter

- 2 modelages 20 min ou 25 min parmi : zen, vitalité, sous pluie marine ou drainage marin

Souffler & récupérer

- 3 soins essentiels de thalasso marins ou bien-être
- 2 séances de vague marine ou cryothérapie corps entier**
- 1 séance de sauna Japonais
- 1 séance de Respirologie

+ Le défi du coach : lors de votre dernière séance individuelle votre coach imagine pour vous un défi personnalisé !

Un expert référent est aux petits soins pour moi.

Il me guide pour prolonger mon expérience bien-être tout au long de mon séjour.

4 à 6 jours

4 soins ou activités par jour
+ 2 rendez-vous experts /
4 nuits en demi-pension

À partir de **1 383 €***
par personne
en chambre double

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 42 - 43

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00
www.thalassa.com

* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com

**Sous réserve de non contre-indication

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

-ma pause body positive : ma pause « bien dans mon corps »



Thalassa
SEA & SPA

balanced



Thalassa
SEA & SPA

strong



éclat

Ma pause bonne mine

Je veux pétiller d'éclat.

1 à 3 jours

À partir de 1 jour /
3 soins par jour /
1 nuit avec petit déjeuner

À partir de **276 €***
par personne
en chambre double

Réveiller ma peau avec des soins de beauté iodés.

Chaque jour

- 1 soin essentiel de thalasso marin ou bien-être
- 1 gommage aux sels marins ou enveloppements marins
- 1 soin du visage Thalassa Sea & Skin de 25 min

* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



éclat

Ma pause précieuse

Je veux découvrir la cosmétique précieuse par Gemology.

1 à 6 jours

À partir de 1 jour /
3 soins par jour /
1 nuit avec petit déjeuner

À partir de **316 €***
par personne
en chambre double

Révéler ma beauté par le pouvoir des pierres précieuses et semi-précieuses.

Chaque jour

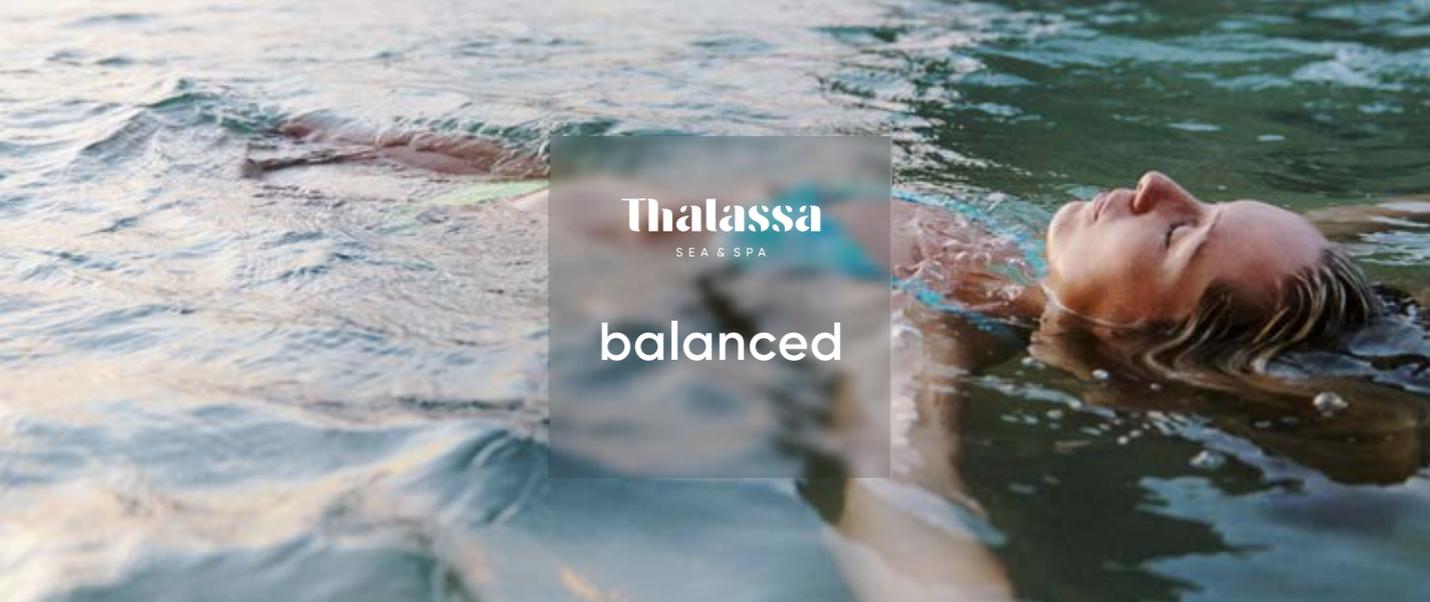
- 1 soin essentiel de thalasso marin ou bien-être
- 1 soin Gemology (20 ou 25 min) au choix parmi :
masque visage gel diamant, soin souffle givré précieux,
bar à gommage ou enveloppement by Gemology
- 1 soin spa corps ou visage by Gemology (50 min)

* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 42 - 43

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00
www.thalassa.com



Thalassa
SEA & SPA
balanced



sérénité

Ma pause zen

Je veux buller et me faire chouchouter.

1 à 3 jours

À partir de 1 jour /
3 soins par jour /
1 nuit avec petit déjeuner

À partir de **251 €***
par personne
en chambre double

Découvrir le fabuleux pouvoir de la mer sur ma peau et plonger dans une vague de douceur, le temps d'un modelage.

Chaque jour

- 2 soins essentiels de thalasso marins ou bien-être
- 1 modelage zen ou vitalité (25 min) ou modelage marin (20 min)

Le conseil de l'expert :

« Envie de changement ? Préférez un modelage traditionnel indien « kansu », ciblé sur la plante des pieds à l'aide d'un bol composé d'un alliage de métaux... Action ré-équilibrante garantie ! »

* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



Thalassa
SEA & SPA
strong



sérénité

Ma pause d-stress

Je veux lâcher prise et me reconnecter avec moi-même.

4 à 6 jours

À partir de 4 jours /
4 soins par jour /
4 nuits en demi-pension

À partir de **1463 €***
par personne
en chambre double

Pression professionnelle, fatigue physique et émotionnelle, rythmes déséquilibrés... Réagir avant l'épuisement, m'aider à reprendre le contrôle et retrouver mon équilibre, le temps d'une vraie pause iodée, entouré d'experts à mon écoute.

Faire le point

- 1 Mesure Beflow
- 1 Bilan OligoScan

Évacuer mon stress

- 1 séance de coaching individuel libérateur : Beach run, boxing, Sea walk... (50 min)

Faire le plein de vitamines

- 4 soins essentiels de thalasso marins ou bien-être
- 1 enveloppement reminéralisant
- 1 séance de Respirologie Énergie (50 min)

Un expert référent est aux petits soins pour moi.
Il me guide pour prolonger mon expérience bien-être tout au long de mon séjour.

Le conseil de l'expert :
« Demandez une séance en supplément de Tui Na pour une ré-harmonisation énergétique ! »

* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

Retrouver les clés de mon mieux-être

- 2 activités douces (25 min) parmi : Respirologie Bulle d'Air, Aquarelax, Aquapilates
- 2 ateliers bien-être : Respirologie Terre Mer, Diacalm ou micro-sieste

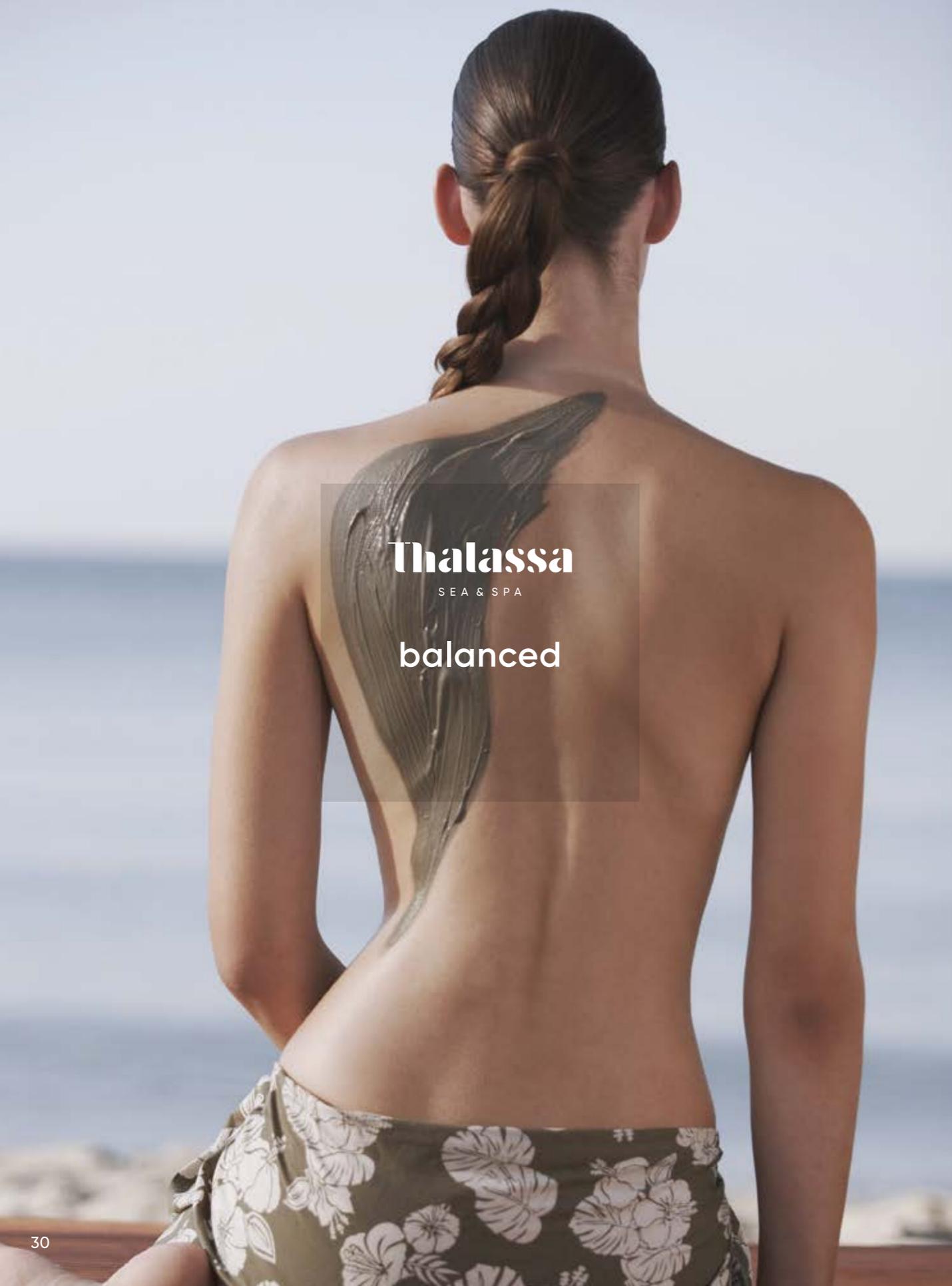
Me reconforter

- 2 modelages (25 min) parmi : zen, réconfort du dos, visage et cuir chevelu
- 1 soin équilibre (50 min) parmi : réflexologie plantaire, modelage régénérant by Thalassa Sea and Spa, Shiastu

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 42 - 43

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00
www.thalassa.com



Thalassa
SEA & SPA

balanced

1 à 6 jours

À partir de 1 jour /
une destination par jour /
1 nuit en demi-pension

À partir de 401€*
par personne
en chambre double



Ma pause « le grand voyage »

Je veux vivre un grand voyage sensoriel
autour du monde.

La douceur d'une pierre africaine sur votre peau...
Le parfum d'un coquillage du Pacifique... Fermez les yeux et laissez-vous
transporter ailleurs. Ce programme vous propose une sélection
de nos meilleurs soins – modelage, visage, thalasso – pour un voyage des sens.

Quelle sera votre destination bien-être aujourd'hui ?

LE PACIFIQUE

- 1 bain de mer
- 1 gommage par Thalassa Sea & Skin (25 min)
- 1 enveloppement hydratant au karité
- 1 modelage aux coquillages et à l'huile de monoï (50 min)

L'ANTARCTIQUE

- 1 cryothérapie corps entier**
- 1 vague marine
- 1 soin visage souffle givré by Cryoskin (25 min)
- 1 soin du corps tonifiant menthe et Prêle des champs (50 min)

L'AFRIQUE

- 1 enveloppement au thé vert et aux fèves de cacao
- 1 massage hydrorelax
- 1 détente sous pluie marine
- 1 modelage aux pierres chaudes (50 min)

L'ASIE

- 1 bain de mer
- 1 séance de sauna Japonais
- 1 modelage kansu (25 min)
- 1 modelage visage et cuir chevelu (25 min)

L'OCÉANIE

- 1 vague marine
- 1 gommage ou modelage sous pluie marine (20 min)
- 1 enveloppement du volcan de Rotorua
- 1 modelage zen (25 min)

LA CÔTE FLEURIE

- 1 soin visage écrin (50 min)
- 1 soin bulle de coton (25 min)
- 1 drainage iodé by Kos (25 min)

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 42 - 43

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00
www.thalassa.com

* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com

** sous réserve de non contre-indications

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

Thalassa
SEA & SPA

balanced

Thalassa
SEA & SPA

strong



détox

Ma pause ma'ligne

Je veux m'affiner et me tonifier.

4 à 6 jours

À partir de 4 jours / 4 soins
+ 1 rendez-vous nutrition
et 1 bilan OligoScan /
4 nuits en **demi-pension**

À partir de **1 543 €***
par personne
en chambre double



détox

Ma pause ma'ligne

Je veux amorcer une perte de poids.

6 jours

À partir de 6 jours / 24 soins
+ 2 rendez-vous
et 1 atelier nutrition
6 nuits en **pension complète**
Equilibre

À partir de **2 495 €***
par personne
en chambre double

Faire le point et préparer ma peau

- 1 rendez-vous nutrition
- 1 bilan OligoScan
- 1 gommage sous pluie marine

Me dépenser & me tonifier

- 3 activités coachées en bassin,
en studio ou en bord de mer

Affiner & remodeler ma silhouette

- 2 lipomodelages by LPG (40 min)
- 2 modelages minceur parmi : watermass silhouette, drainage marin silhouette ou modelage silhouette
- 2 vagues marines sculptantes
- 2 enveloppements minceur détox
- 2 soins essentiels de thalasso marins ou bien-être
- 2 séances de cryothérapie corps entier** ou pressothérapie

Le conseil de l'expert : demander une consultation de sortie en supplément pour apprécier l'évolution de votre silhouette !

Ce programme de soins strong** est optimisé grâce à la **pension complète** Equilibre proposée par Johan Thyriot, Chef Exécutif des Cures Marines, ses équipes en cuisine et notre diététicienne Marie-Sophie Bédikian.

Adopter les bonnes pratiques

- 2 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie et bilan OligoScan
- 1 atelier équilibre & nutrition

Préparer ma peau

- 1 gommage sous pluie marine

Éliminer mes toxines

- 4 enveloppements minceur
- 1 séance de sauna Japonais

Drainer & désinfiltrer

- 4 soins minceur parmi : watermass silhouette, drainage marin silhouette et vague marine sculptante
- 4 soins essentiels de thalasso marins ou bien-être

Sculpter ma silhouette

- 2 lipomodelages by LPG (40 min)
- 2 modelages silhouette

Me dépenser & me tonifier

- 6 activités coachées en bassin,
en studio ou en bord de mer

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 42 - 43

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00
www.thalassa.com

* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com

** sous réserve de non contre-indications

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com

**strong = intense

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



Thalassa
SEA & SPA

balanced



Thalassa
SEA & SPA

strong



récupération

Ma pause jeune maman

Je veux récupérer en douceur après bébé.

1 à 6 jours

À partir de 1 jour / 4 soins
1 nuit en demi-pension

À partir de **361 €***
par personne
en chambre double

Dès le 4^{ème} mois après mon accouchement, il est temps de prendre soin de moi pour repartir sereine et régénérée vers ma nouvelle vie de maman.

Prendre soin de moi

- 1 soin spécial maman parmi : gommage aux sels marins ou sous pluie marine, enveloppement jambes légères ou reminéralisant, drainage marin, soins visage par Thalassa Sea & Skin (25 min)

Faire le plein d'énergie et me détendre

- 1 soin essentiel de thalasso marin ou bien-être
- 1 modelage (20 ou 25 min) parmi : zen, visage et cuir chevelu, réconfort du dos, kansu, pieds légers ou sous pluie marine

Le conseil de l'expert : pour prendre connaissance de vos carences ou excès en micro-nutriments, ajouter en supplément un OligoScan à votre programme de soins !

* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



récupération

Ma pause body repair

Je veux soulager mes douleurs et renforcer ma posture.

4 à 6 jours

À partir de 4 jours / 4 soins
+ 1 rendez-vous expert /
4 nuits en demi-pension

À partir de **1 323 €***
par personne
en chambre double

Ici le pouvoir de la mer, associé à des soins experts, m'offre un cocktail régénérant et détonnant exceptionnel. Mon corps se libère, mes tensions se dénouent, je retrouve l'équilibre et l'harmonie de mon corps.

Faire le point

- 1 Bilan Check Up Health

Faire le plein de vitalité

- 4 soins essentiels de thalasso marins ou bien-être

Détendre mon corps et mon esprit

- 2 modelages réconfort du dos (25 min)

Un expert référent est aux petits soins pour moi.

Il me guide pour prolonger mon expérience bien-être tout au long de mon séjour.

Le conseil de l'expert :

« Vous pouvez également nous demander un rendez-vous en supplément pour un bilan ou modelage kiné adapté ! »

* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com

**sous réserve de non contre-indication

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

Ma pause body repair : Ma pause récupération

Libérer mes tensions et renforcer ma posture

- 2 modelages marins
- 2 vagues marines relaxantes
- 2 enveloppements décontractants aux boues marines
- 3 activités ciblées posturales en bassin ou en studio parmi : aquapilates, Pilates, stretching, swiss ball...
- 1 séance de cryothérapie corps entier**

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 42 - 43

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00
www.thalassa.com



Thalassa
SEA & SPA

strong

6 jours

À partir de 6 jours / 24 soins
+ 1 rendez-vous expert /
6 nuits en demi-pension

À partir de **1 805 €***
par personne
en chambre double



récupération

Ma pause bain de sommeil

Je veux me réconcilier avec mon oreiller.

Réparer mes nuits en agissant sur mes jours. Petit ou grand dormeur, entre soins experts et soins iodés, je respire, je lâche prise, je retrouve un rythme biologique, je récupère de l'énergie positive et je m'endors comme un bébé !

Faire le point

- 1 mesure Beflow

Evacuer la fatigue et faire le plein d'énergie

- 8 soins essentiels de thalasso marins ou bien-être
- 1 séance de sauna Japonais
- 3 enveloppements reminéralisants

Doper mon sommeil

- 2 activités extérieures : Beach walk ou Sea walk ou Respirologie énergie
- 2 séances de cryothérapie**

Retrouver mon équilibre

- 4 ateliers ciblés : 2 micro-siestes, 1 Respirologie Bulle d'air, 1 Diacalm

Détendre mon corps et mon esprit

- 1 modelage marin parmi : drainage marin, gommage ou modelage sous pluie marine
- 3 modelages zen ou équilibre de 25 min

Le conseil de l'expert : pour prolonger l'expérience en chambre, renseignez-vous sur le « dodow » véritable allié du sommeil en vente à la boutique Institut !

Un expert référent est aux petits soins pour moi.

Il me guide pour prolonger mon expérience bien-être tout au long de mon séjour.

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 42 - 43

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00
www.thalassa.com

* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur thalassa.com

**sous réserve de non contre-indications

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.

Thalassa
SEA & SPA

slow

Ma pause iodée

Je veux prendre du temps pour moi.

Rompres avec mon rythme quotidien et savoures l'instant présent. **Ressentir l'effet des oligo-éléments sur ma peau** lors de ma séance de sport ou de lâcher-prise sur la plage. **Laisser la mer prendre soin de moi** et découvrir son incroyable pouvoir de bien-être.

Je choisis chaque jour

- mon « soin welcome to the sea » parmi : vague marine, bain de mer hydromassant, enveloppements, modelage sous pluie marine, drainage marin
- mon activité** sur la plage parmi : Beach walk, Sea walk, Beach run...

Et prendre le temps de savoures le temps, à mon rythme, tout au long de mon séjour ou me laisser tenter par une séance de coaching sportif, un modelage,...
à réserver à l'avance pour plus de choix !

1 jour de soins*

À partir de 1 jour / 1 soin
et 1 activité sur la plage
1 nuit avec petit-déjeuner

À partir de **191 €**
par personne

DÉTAILS DES SOINS
PAGE 42 - 43

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00
www.thalassa.com

*Offre réservée aux clients hébergés.

**En fonction des indisponibilités ou des conditions météorologiques, l'activité peut se faire en bassin ou en studio.

Les soins Spa & Beauté

Tous les soins **Spa & Beauté** sont proposés à la carte, seuls ou en complément de votre programme de soins : soins spa visage & corps, modelages, activités coachées, tendances du lâcher-prise...

Réservez vos soins **Spa & Beauté** à l'avance,
pour plus de choix +33 (0)2 31 14 26 00
www.spa.thalassa.com

Notre carte de soins ainsi que nos Experts seront là pour vous guider.



Bon cadeau et bon pour moi

Thalassa
SEA & SPA

Journées thalasso, rituels Spa ou soins à la carte, offrez un moment privilégié à ceux que vous aimez. Choisissez parmi nos soins ou définissez un montant pour votre bon cadeau à partir de 40 €.

(Bons valables 1 an)

Commander directement sur www.bon-cadeau.thalassa.com ou au +33 (0)2 31 14 26 00





Thalassa
SEA & SKIN
ma pause, mon énergie
LES ESSENTIELS

Thalassa Sea & Skin

Les Essentiels

Parce que nous pensons que toutes les beautés sont dans la nature. Nous apportons des réponses efficaces qui riment avec action et des soins innovants qui riment avec plaisir. Parce que nous pensons que les bienfaits essentiels sont dans la mer. Nous avons réuni le meilleur de notre expertise en thalasso et de notre maîtrise des biotechnologies marines. Parce que nous pensons que prendre du temps pour soi et pour son corps en toute simplicité, c'est faire une pause active ! Nous avons créé **Thalassa Sea & Skin, la gamme cosmétique marine** pour une beauté positive.

POUR COMMANDER
VOS PRODUITS
0 805 630 298 (n° vert)*
www.boutique-thalassa.com

- Une fabrication **100% made in France.**
- 100% des actifs obtenus par **des procédés naturels**
- 100% des actifs issus de **la biotechnologie marine**
- Des formulations conformes à la législation européenne en vigueur : sans parabènes, sans huiles minérales, sans actifs d'origine animale et sans test sur les animaux.

*Appel gratuit depuis un numéro fixe ou au + 33 (0)1 41 51 54 22 (du lundi au vendredi de 8h à 19h).

Nos marques partenaires



Cellcosmet a mis au point des produits cosméceutiques de pointe basés sur des ingrédients spécifiquement ciblés : cellules bio-intégrales stabilisées actives grâce à la méthode Cellcontrol™, extraits phytos et marins, huiles essentielles 100% pures et naturelles pour une revitalisation anti-âge remarquable.



Gemology détient le secret du pouvoir des pierres et crée une famille de soins aux spécificités uniques où la puissance des oligo-éléments et minéraux précieux révèle votre beauté.



La gamme Kos Paris est née d'une passion pour les plantes rares qui ont fait la preuve de leur efficacité et du désir d'élaborer une ligne de cosmétiques naturels haut de gamme combinant le pouvoir d'actifs issus du monde végétal, de textures riches et le respect de l'environnement



L'approche D-Lab est basée sur la nutricosmétique sur mesure, mettant en avant les liens entre la peau et l'équilibre intérieur, une expertise nutritionnelle unique et des produits à la pointe de l'efficacité qui agissent sur le corps dans son ensemble.



Par sa composition naturelle à base de minéraux, cette ligne de maquillage n'agresse pas la peau et assure une protection solaire optimale.

Mes soins & moi

Détails des soins

Les essentiels de thalasso

Inspirer. Expirer. L'essence de la thalasso est là. Laisser la mer prendre soin de moi et découvrir son incroyable pouvoir de régénération.

Les essentiels marins

BAIN DE MER HYDROMASSANT / vagues de bien-être

Me plonger dans un bain de mer délicieusement chaude et laisser les jets massant décontracter mon corps des pieds à la tête.

PLUIE MARINE APAISANTE / embruns iodés

Sentir les effets apaisants d'une fine pluie d'eau de mer qui balaie mon corps et faire le plein d'oligo-éléments essentiels à mon bien-être.

Les modelages et enveloppements marins

Je fais de chaque modelage un moment unique, mon moment !

VAGUE MARINE / jet massant

Sentir mes tensions se dissoudre sous l'effet d'un massage réalisé avec un jet dirigé par les mains expertes du praticien. Relancer mon énergie, sculpter ma silhouette ou me relaxer lors d'une séance spécial dos, les gestes sont adaptés à mon besoin.

DRAINAGE MARIN / massage sous-marin

Confier mon corps aux gestes experts de mon praticien et sentir les bienfaits d'un massage sous-marin que procure un jet d'eau de mer sur mes muscles, mes articulations ou mes capitons.

GOMMAGE SOUS PLUIE MARINE / massage gommant

Sentir ma peau s'adoucir sous l'effet des sels marins et des gestes du praticien et plonger dans une vague de bien-être purifiante.

MODELAGE SOUS PLUIE MARINE / expérience multi-sensorielle

Me laisser envelopper par la chaleur de l'eau de mer qui glisse sur ma peau au rythme des gestes attentionnés du praticien et laisser mon corps et mon esprit se détendre sous ses mains expertes.

Les essentiels bien-être

SAUNA JAPONAIS / infrathérapie purifiante

Purifier mon corps grâce à des infrarouges longs diffusés par un dôme sous lequel je suis allongé et laisser la douce chaleur me régénérer.

MASSAGE HYDRORELAX / matelas massant sensoriel

Laisser mon corps se relâcher sous l'effet d'un massage réalisé par deux jets puissants, des chevilles aux trapèzes et m'évader sous l'effet d'une relaxation musicale personnalisée.

PRESSOTHÉRAPIE / bottes anti-gravité

Affiner mes jambes et favoriser l'élimination des toxines de mon corps grâce à des bottes, alternant compression et décompression.

WATERMASS / palper-rouler à l'eau de mer

Ressentir les bienfaits sur mon corps d'un massage drainant à l'aide d'une tête aspirante diffusant de l'eau de mer. Oxygéner mes tissus et me décontracter intensément ou cibler des zones engorgées pour les remodeler, mon praticien adapte les gestes à mon besoin.

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

Booster ma peau en vitamines, sels minéraux et oligoéléments dans un cocon de crème d'algues chaude appliquée sur ma peau. Algues laminaires pour me régénérer, fucus pour mincir, boues marines pour me décontracter... elles sont choisies pour répondre à mon objectif.

Les activités coachées

Bouger, se défouler, respirer... Sur la plage, au studio fitness ou en bassin d'eau de mer !

EN BASSIN D'EAU DE MER /doux renforcement musculaire

Aquafitness, Aquapilates... Quel que soit mon niveau, mon coach adapte les exercices à mon besoin et me transporte dans une expérience de sport plaisir : **Aquarelax** - Relaxation et lâcher-prise aquatique ; **Aquapilates** - Renforcement en douceur des muscles profonds ; **AquaBike** - Travail du système cardio vasculaire et affinement du corps ; **Aquafitness** - Gym tonique aquatique ; **Aquafitness power** - Circuit cardio-musculaire intense.

EN EXTÉRIEUR / sensations iodées

Beach run, Beach walk, Sea walk, Sea sand training... mon coach utilise la plage pour me faire vivre une expérience ludique en pleine nature et m'invite à prendre un bon bol d'air iodé.

Les soins innovants de Trouville

CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER / froid bienfaisant
Apaiser mes douleurs, mieux récupérer et agir sur la qualité de mon sommeil lors d'une exposition à un froid sec entre -120 et -170°C pendant quelques minutes.

CRYOSKIN / froid défatiguant – 25 min

Ressentir les bienfaits d'un nuage de froid intense lisser mon visage et repulper ma peau.

RESPIROLOGIE VITAL RESPIR /

apprentissage bénéfique

en bassin, en studio ou en extérieur, ré-apprendre les bases d'une respiration relaxante et réveiller l'énergie vitale.

MICRO-SIESTE / secret de vitalité – 25 min

Dissiper ma fatigue et ma tension nerveuse grâce à des exercices de respiration, d'automassage et d'apprentissage de la micro-sieste, en salle ou en extérieur et récupérer mon énergie en quelques minutes.

Les soins Signature

SOIN SOFTMESOLAB BY CELLCOSMET / régénération cellulaire instantanée – 110 min

L'association de la technologie anti-âge révolutionnaire Softmesolab et de la science cosmétique suisse avant-gardiste Cellcosmet pour un rajeunissement et un éclat incroyablement immédiats !

MODELAGE LES BAINS DE MER BY GEMOLOGY / voyage minéral – 50 min ou 80 min

Associer les bienfaits des onguents à base de minéraux à un modelage aux pierres de quartz stimulant l'énergie du corps.

MODELAGE À 4 MAINS SOUS PLUIE MARINE BY KOS PARIS / harmonie rythmée – 25 min ou 50 min

Un bien-être décuplé dans un moment d'extase garanti : votre corps, totalement détendu, n'est plus modelé par deux mais par quatre mains sous la glisse de notre huile précieuse by KOS Paris.

DRAINAGE IODEE BY KOS PARIS / modelage sous-marin – 25 min

Soin de l'ensemble du corps qui associe tous les bienfaits de l'eau de mer chauffée appliquée en jet et combinée à un massage aux huiles précieuses, dans un but de relâchement et de décontraction globale et localisée.

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 3 460 799,10 euros r.c.s Paris 485 367 486 – Numéro d'identification intracommunautaire fr 65485367486 – Crédits photos : Photothèque Accor-DR, © Delpixart, People Images/Gettyimages, ROSSandHELEN photographers, ABACAPress/Didier Delmas, David Morganti, Sylmi-Sébastien Delanoë, Artur Debat, Yuri Arcus/Peopleimages/Gettyimages, Imgorhand/Gettyimages, Andres/Gettyimages, Cavan Images/Offset_com, NKS_Imagery/Gettyimages, Jean-Charles Gigonnet/ William Kergonnet, Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, Mosuno Media/Westend61/Offset_com, Byba Sepit/Gettyimages, Julian Winslow/fStop/Offset_com, Ryan McVay/Gettyimages, Quentin Lagache/Unsplash - Informations sujettes à modifications sans préavis. Photos non contractuelles – Création : DH.C - Imprimée en France

Beach walk - Marche iodée et éveil de l'endurance ; **Sea walk** - marche aquatique en mer et grande dépense calorique ; **Beach run** - Apprentissage du jogging et conseils. **Sea sand training** - Séance intense en bord de mer.

EN STUDIO / efficacité absolue

Méditation-relaxation, Stretching, Pilates, Swiss Ball Training... mon coach utilise les techniques actuelles et me fait vivre une expérience plaisir efficace, adaptée à mon niveau. **Stretching** - Travail des étirements corporels ; **Pilates** - Sollicitation des muscles profonds et posturaux ; **Swiss Ball** - Effort postural soutenu ; **Cuisses Abdos Fessiers** - Tonification des cuisses, abdos et fessiers ; **Cardio Boxing** - Séance cardio-musculaire libérateur.

KANSU / voyage relaxant – 25 min

savourer un délicieux modelage traditionnel indien de la plante des pieds à l'aide d'un bol composé d'un alliage de métaux et m'aider à rétablir mon sommeil et à évacuer mon stress et ma nervosité.

BULLE DE COTON / voyage lunaire – 25 min

En réalité augmentée, se laisser surprendre par la légèreté du massage aux foulards et la précision symphonique d'un massage à 4 mains.

RELAXATION EN RÉALITÉ AUGMENTÉE DIACALM / immersion méditative – 25 min

Séance de méditation réalisée en réalité virtuelle pour un éveil des sens et un lâcher-prise total.

PLUS D'INFOS
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00
www.thalassa.com

Thalassa

SEA & SPA

THALASSA TROUVILLE
CURES MARINES
HOTEL THALASSO & SPA
MGALLERY HOTEL COLLECTION

Boulevard de la Cahotte
14360 Trouville-sur-Mer

Plus d'infos et réservation
+33 (0)2 31 14 26 00

h8232@accor.com



#ThalassaSeaAndSpa
#MyCuresMarines

thalassa.com



**NOS DESTINATIONS
EN FRANCE
ET À L'INTERNATIONAL**

TROUVILLE

LE TOUQUET

DINARD

QUIBERON

ÎLE D'OLÉRON

BIARRITZ

HYÈRES

GOLFE D'AJACCIO

ESSAOUIRA (MAROC)

AGADIR (MAROC)

TIMI AMA (SARDAIGNE)

ZALLAQ (BAHREÏN)