



TROUVILLE
CURES MARINES
HÔTEL, THALASSO & SPA

L'HARMONIE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

*Une parenthèse
bienfaisante
placée sous le signe
des thérapies
naturelles
et cognitives*

Thalassa

SEA & SPA





Le plus...

Pour toute réservation d'un soin individuel du Pôle Global Bien-être, vous pourrez profiter sur la demi-journée du soin programmé de nos espaces de détente (bassins d'eau de mer, sauna, hammam, salle de fitness...) afin d'enrichir votre expérience par les bienfaits de l'eau de mer...

DÉCONNECTER POUR SE CONNECTER AVEC SOI-MÊME



La recherche de l'équilibre

Aux Cures Marines, nous mettons à votre disposition les thérapies naturelles les plus efficaces qui ont pour objectif de vous apporter les outils et les connaissances nécessaires pour que vous deveniez les responsables de votre propre santé.

Se redécouvrir

Un voyage de dix mille kilomètres commence par un seul pas...

Nous souhaitons que vous profitiez de tout votre potentiel, non seulement au niveau physique, mais aussi au niveau mental, afin d'atteindre un parfait équilibre intérieur pour jouir d'une bonne santé émotionnelle, ce qui influence directement sur le bien-être général

de l'être humain. **Pour ce faire, nous avons créé une offre "le Pôle Global Bien-être"**, pour laquelle nous avons sélectionné une équipe remarquable de professionnels spécialisés en ostéopathie, relaxation, méditation, yoga, respirologie, des séances de pleine conscience en sophrologie et hypnothérapie et d'autres activités en individuel ou en groupe qui vous fourniront les outils et les connaissances pour fonder un bien-être physique, mental et psychique optimal à long terme.



Anne-Claire CHAUVOT DE BEAUCHENE

Directrice de l'Institut

Marie-Sophie Bédikian

Diététicienne & Nutrition du Sport

« Se sentir mieux » dans son corps, perdre ou prendre du poids. Modifier ou conforter ses habitudes alimentaires pour faire de l'alimentation une alliée santé, tout en gardant le plaisir de manger.

Telle est la philosophie de Marie Sophie, diététicienne aux Cures Marines, qui vous permettra de retrouver rapidement et durablement votre poids de forme.



ÉQUILIBRE ET NUTRITION : SUIVI EN DIÉTÉTIQUE

- Consultations Nutrition & Suivi
- Bilans Nutritionnels
- Amorce de perte ou prise de poids
- Rééquilibrage alimentaire
- Accompagnement spécialisé
- Mesure Impédancemétrie

Expertises complémentaires

- Conseils sur compléments alimentaires par D-LAB
- Oligo-Scan - Outil d'expertise permettant un bilan Oligo-Mineral (Nécessite de connaître son groupe sanguin)

Consultation

Première séance	50 min > 80€
Séance de suivi	30 min > 50€
Mesure Oligoscan	30 min > 30€

Antoine Lecoq
Respirologue



Antoine Lecoq est diplômé d'une licence STAPS, et de nombreux brevets et formations liés aux activités sportives, aquatiques et bien-être. Il a commencé en tant que Coach sportif et Maître-nageur en Hôtel 5* et en Centres Aquatiques. Après avoir développé des solutions de Coaching à domicile, il a ensuite évolué à des postes de Formateur et de Responsable Sportif. Fitness Manager aux Cures Marines depuis l'ouverture, il est désormais le directeur Adjoint de l'institut, et propose des séances de Respirologie variées qui vous aideront à vous reconnecter avec votre Respiration.

SOMMEIL & RÉCUPÉRATION : LA RESPIROLOGIE

Maîtriser son souffle pour cultiver l'équilibre et la vitalité. Une promesse de nos séances exclusives de Respirologie basées sur la méthode Vital'Respir™. Les quatre éléments entrent en synergie pour prendre soin de vous.

Respirologie Signature

En réalité augmentée Diacalm.

20 min > 60€

Vivez une expérience unique, entièrement personnalisée où virtualité devient réalité.

Respirologie Vital'Respir en petit groupe

- Bulle d'air - Lâcher prise aquatique en bassin d'eau de mer 20 min > 30€
40 min > 40€
- Terre mer - Séance pédagogique sur la découverte de la respiration consciente - en salle 50 min > 50€
- Énergie - Stimulation et Libération émotionnelle par la respiration - en plage



Olivia, Luc

Nos spécialistes soins énergétiques



STRESS & ÉMOTIONS - LES SOINS ÉQUILIBRES

Shiatsu

Agit en stimulant et harmonise le flux dans l'organisme et en corrige les éventuels dysfonctionnements par des pressions avec les doigts sur les voies empruntées par l'énergie, les méridiens, ainsi que sur les points d'acupuncture.

50 min > 130€

Kansu

S'abandonner et lâcher prise.
Modelage d'inspiration indienne de la plante des pieds à l'aide d'un bol composé d'un alliage de 5 métaux pour rétablir le sommeil, évacuer le stress et la nervosité.

25 min > 85€

Réflexologie plantaire

Massage des pieds ou des mains réalisé avec les doigts par pression des zones réflexes de la voûte plantaire. Considérée comme une médecine douce, permet de localiser les tensions du corps et autres dysfonctionnements, afin de les estomper.

25 min > 85€

50 min > 130€

Modelage Abhyanga

Modelage aux huiles chaudes, originaire d'Inde du Sud, équilibrant et apaisant. Ce modelage enveloppant en effleurages et mouvements amples permet une détente optimale et entraîne une fluidité dans la circulation de l'énergie.

50 min > 120€



Stress
& Émotions

Olivier Brancard
Énergéticien



Le concept des méridiens du corps humain, issu d'une formation approfondie en médecine traditionnelle chinoise, est le pilier de l'approche du soin d'Olivier Brancard. Cette sagesse ancestrale est incroyablement au goût du jour, une fois adaptée à notre mode de vie occidental. La représentation du corps, non dissocié de son environnement et des émotions, fait toute sa force. Il intègre également la méditation dans sa pratique, avec un bénéfice remarquable dans le processus de recentrage et de présence à soi, essentiel pour acquérir un mieux-être durable.

STRESS & ÉMOTIONS - VITALITÉ ET ÉNERGIE : LE TUI NA - LA MÉDITATION

PRATICIEN EN SOIN TUI NA

Issu de la médecine chinoise, il est efficace contre le mal de dos, les migraines, le stress, la fatigue, les insomnies. Il permet au corps de faire circuler les énergies et d'accroître le bien-être général.

50 min > 130€

Méditation

Méditation de pleine conscience et méditation/relaxation guidée : Cette pratique accentue notre conscience du moment présent. Ses applications sont nombreuses, notamment dans la gestion du stress, l'apaisement du corps et la clarification de l'esprit.
En groupe.

50 min > 40€



Vitalité
& Énergie



Stress
& Émotions

Mireille Hoffmann

Professeur de Yoga et Coach vocal

Formée pendant 10 ans dans les Arts de la scène, entre la danse, le théâtre et le chant, la pratique du yoga est venue compléter et enrichir sa pratique. Tout d'abord le Vinyasa pendant 5 ans puis le yoga Iyengar depuis 2015. Diplômée par la Fédération Française de Green Yoga à Paris, elle enseigne en entreprises, établissement scolaire, et au sein de l'association l'Éveil et l'Envol avec Julie Portanguen. Il s'agit d'un yoga traditionnel (Hatha yoga) inspiré Iyengar, précis et rigoureux porté sur l'alignement corporel. Un yoga intense, par la conscience dirigée dans la posture, tonique mais aussi relaxant au cours d'une séance pour équilibrer son énergie. Également coach vocal, et formée à l'approche Chant Voix et Corps, elle développe un enseignement basé sur le développement des sensations corporelles.



Hatha Yoga Inspiration Iyengar

L'enseignement de cette méthode est basé sur la pratique approfondie des asanas (les postures de yoga) et du pranayama (la respiration yogique), le tout s'effectuant en douceur dans la recherche de la rigueur, de l'intensité, de l'alignement et de la précision.

50 min > 40€

Anne Von Lintel

Professeur de Yoga

Franco-américaine, elle a grandi entre la France, l'Iran et les États-Unis. Diplômée du Kripalu Center for Yoga and Health dans le Massachusetts en 1998. Elle enseigne à Trouville depuis quatre ans.



Hatha Yoga

La séance commence avec la respiration, les étirements. Elle se poursuit avec des enchaînements plus dynamiques, avant la détente finale. Le rythme n'est pas trop soutenu. Cela peut convenir à des débutants ou non.

50 min > 40€



Vitalité
& Énergie



Stress
& Émotions

Tiphaine Gouilliard
Ostéopathe



Tiphaine Benoit Gouilliard, Ostéopathe depuis 10 ans, vous proposera une écoute attentive et des techniques adaptées afin de répondre aux mieux à vos besoins. Après une formation de 5 ans au CEESO Paris, elle a d'abord orienté son expertise vers la périnatalité et la pédiatrie. Puis elle a fait évoluer sa pratique thérapeutique au regard des neurosciences, grâce aux formations régulières qu'elle effectue. Elle utilise le mouvement et le bien-être comme ressources vers une meilleure santé.

« Mieux bouger et mieux se connaître pour mieux vivre ! »

VITALITÉ & ÉNERGIE : OSTÉOPATHIE

Ostéopathie

L'ostéopathie est une thérapie manuelle basée sur la compréhension globale du corps visant à entretenir et maintenir un bon état de santé. Pour cela elle prévient, diagnostique et traite manuellement les différents maux qui pourraient réduire la mobilité et l'adaptabilité, dont votre corps a besoin au quotidien, quelque soit votre âge et votre situation.

50 min > 120€

Clémence Baïgorry
Praticienne LPE,
Libération Psycho Emotionnelle®



Clémence Baïgorry est spécialiste de la Libération Psycho Emotionnelle®. Après plusieurs années de pratique thérapeutique, elle a souhaité acquérir un outil qui permettrait d'atteindre, plus qu'un soulagement, une transformation profonde et durable des émotions désagréables et douloureuses. Après avoir suivi en Suisse pendant plus de 2 ans Estelle Daves, la créatrice de la LPE®, elle fait partie des 6 thérapeutes à maîtriser et pratiquer cet outil aujourd'hui en France.

STRESS ET EMOTIONS - LA LPE®

Libération Psycho Emotionnelle

La Libération Psycho Emotionnelle (LPE®) aborde les émotions désagréables et douloureuses ressenties aujourd'hui comme l'écho des émotions passées ancrées en vous. D'autre part, certains maux du corps (malaises, maladies, accidents) sont un point de départ pour comprendre les émotions non exprimées, et découvrir les différentes blessures affectives.

1h30 > 135€

La LPE®

- Permet de trouver les causes des maladies ou des scénari répétitifs de votre vie (échecs, peurs, empêchements, sabotages, freins, angoisses, tristesses...)
- intervient directement au niveau des émotions et permet non seulement la compréhension mais surtout la transformation de celles-ci.

Les séances sont individuelles et durent 1h30. Une séance permet de refermer de façon définitive une blessure.

Aurélia Legeleux

Sophrologue et Hypnothérapeute

L'Hypnose est utile pour beaucoup de choses : tant pour la Santé que pour la Qualité de vie et le Développement Personnel.

Toute personne désirant initier des changements profonds et rapides dans sa vie, le besoin d'évoluer, de se dépasser... est concernée par l'Hypnose. Je reçois des adultes, des couples ou des adolescents. La sophrologie est un outil à visée thérapeutique basé sur la conscience. Elle utilise des techniques simples de :

- Respiration
- Détente musculaire
- Visualisation positive



STRESS & ÉMOTIONS – VITALITÉ ET ÉNERGIE : L'HYPNOTHÉRAPIE - LA SOPHROLOGIE

Hypnothérapie

Stress, douleurs chroniques, addictions (tabac, alimentaire, alcool), phobies, burnout. Je vous propose de faire l'expérience de l'hypnose pour accéder à vos ressources personnelles.

Si vous êtes prêt à la reconnexion pour un retour rapide au bien-être, cette technique est faite pour vous.

50 min > 95€

Sophrologie

Sommeil, stress, gestion des émotions, confiance en soi, préparation mentale, la sophrologie apporte une aide efficace et des outils simples pour améliorer votre bien-être. Exercices de respiration dynamique, relaxation et visualisation sont au programme d'une séance de sophrologie pour vous aider à lâcher prise.

50 min > 95€



Vitalité
& Énergie



Stress
& Émotions

RÉSERVATION

Vous pouvez prendre vos rendez-vous par téléphone « Accueil Thalasso » au 02 31 14 25 70.

LE TEMPS DE PRENDRE SON TEMPS

Afin de bénéficier sereinement de vos soins, nous vous recommandons d'arriver à l'institut 30 minutes avant l'heure de votre rendez-vous.

ACCÈS À NOS ESPACES

L'accès à notre espace de détente vous est offert pour toute séance individuelle.

L'accès aux installations est possible sur votre demi-journée de soins (de 9h à 13h et de 14h à 18h - 17h le dimanche).

Pour accéder à l'espace Forme, tenue et chaussures de sport sont indispensables.



CURES MARINES TROUVILLE HÔTEL, THALASSO & SPA

BOULEVARD DE LA CAHOTTE
14360 TROUVILLE-SUR-MER, FRANCE

TÉL. +33 (0)2 31 14 25 70
E-MAIL : H8232-TH5@ACCOR.COM

lescuresmarines.com