

Thalassa

SEA & SPA

TROUVILLE

PÔLE SÉRÉNITÉ

COLLECTIF D'EXPERTS EN BIEN-ÊTRE



TROUVILLE
CURES MARINES
HÔTEL, THALASSO & SPA



Tout est connecté, le corps et l'esprit.

Nous avons créé le « Pôle Sérénité » en 2018 dans le but de dépasser l'idée que le suivi d'un programme de thalasso seul permettait de se reconnecter avec soi-même. Nous avons sélectionné une équipe d'experts remarquable, qui vous aidera à atteindre le parfait équilibre intérieur.

Spécialisés en nutrition, ostéopathie, libération psycho-émotionnelle, kinésithérapie, yoga, respirologie, aromathérapie, pleine conscience, sophrologie, hypnothérapie et d'autres activités en individuel ou en groupe, ce collectif vous permet de jouir d'une bonne santé émotionnelle, la clé du bien-être global tel qu'il est conçu aux Cures Marines.

Antoine Lecoq,
Directeur Institut
Thalassa & Spa Trouville
Cures Marines



la thalasso



les soins



la forme





OFFERT

**Une demi-journée pour soi
dans notre spa marin**

Pour toute réservation d'un soin individuel du Pôle Sérénité, vous profitez, sur la demi-journée du soin programmé, de nos espaces de détente (bassins d'eau de mer chauffée à 31 degrés, sauna, hammam, salle de fitness...) afin d'enrichir votre expérience par les bienfaits de l'eau de mer.



Nos experts et leur spécialité



équilibre Pages 7 à 8

Offrez à votre corps les bases d'une harmonie pérenne

Marie-Sophie Bédikian – Diététicienne & Nutrition du Sport
Cindy Viardot – Naturopathe et Aromatologue certifiée



énergie Pages 9 à 11

Réveillez votre potentiel énergétique pour jouir
d'une bonne stabilité émotionnelle

Olivier Brancard – Praticien en énergétique chinoise
Céline Bellanger – Spécialiste Reiki Cures Marines
Maggy Moron – Spécialiste modelage Abhyanga Cures Marines
Equipe des coachs Cures Marines – Experts Respiriologie



mental Pages 12 à 14

Délestez-vous de vos charges mentales
et retrouvez votre paix intérieure

Aurelia Legeleux – Sophrologie & hypnothérapeute
Clémence Baigorry – Libération Psycho Emotionnelle®



corps Pages 15 à 17

Dénouez vos tensions pour retrouver
un véritable confort corporel

Estelle Mathot – Masseur & Kinésithérapeute
Tiphaine Guillard – Osthéoopathe
Frédéric Louis – Thérapie crânio-sacrale



yoga Pages 18 à 19

Retrouvez confiance en vous et aiguisiez
votre concentration en développant
vos habiletés physiques et mentales

Clémentine Chatroussat
Anne Von Lintel



équilibre

Offrez à votre corps les bases
d'une harmonie pérenne

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.

- Consultations Nutrition & Suivi
- Bilans Nutritionnels
- Amorçe de perte ou prise de poids
- Rééquilibrage alimentaire
- Accompagnement spécialisé
- Séance de suivi en visio-conférence
- Mesure Impédancemétrie

Expertises complémentaires

- Conseils sur compléments alimentaires par D-LAB
- Mesure Oligoscan : une technologie innovante qui évalue vos besoins en minéraux, oligo-éléments, votre niveau de stress oxydatif et détecte la présence de métaux lourds dans votre organisme de façon rapide et non-invasive au niveau intra-tissulaire, afin de prendre connaissance de vos carences ou excès en micronutriments. (Nécessité de connaître son groupe sanguin)
- Mesure By Beflow : véritable indicateur de votre forme physique, mentale et émotionnelle, mais aussi du stress et de l'anxiété. L'idée : mieux vous connaître pour mieux choisir vos soins !

Consultation

- Consultation diététique (avec Impédancemétrie) ⌚ 50 min > 80€
- Séance de suivi ⌚ 25 min > 50€
- Forfait de 5 séances de suivi ⌚ 25 min > 225€
- Séance de suivi en visio-conférence ⌚ 25 min > 55€
- Forfait de 5 séances de suivi en visio-conférence ⌚ 25 min > 245€
- Oligoscan Wellness ⌚ 30 min > 30€
- Oligoscan Santé ⌚ 45 min > 50€
- La Mesure By Beflow ⌚ 50 min > 60€



équilibre

Offrez à votre corps les bases
d'une harmonie pérenne

Cindy Viardot

Naturopathe
et Aromatologue



Retrouver une pleine santé et un bien-être durable avec les extraits purs de plantes.

Cindy a une approche holistique où elle prend en compte la personne dans sa globalité : comprendre le parcours médical et émotionnel de chacun afin de mettre en place un protocole personnalisé et naturel qui correspond aux besoins.

Toutes les pathologies, qu'elles soient ponctuelles ou chroniques peuvent y avoir recours : allergies chroniques, déficiences immunitaires, microbiote intestinal, suite d'opérations, troubles du sommeil, fatigue chronique, douleurs inflammatoires, maux des sportifs, addictions, traumatismes, problèmes hormonaux féminins, arrêts de contraceptif, prise de poids, détox.

Consultations : séance de 1h30

- Bilan santé, vitalité et bien-être
- Mise en place d'un protocole personnalisé :
Aromathérapie, Nutrition, Phytothérapie, Olfactothérapie

🕒 1h30 > 140€

Accompagnement holistique :

- Bilan santé, vitalité et bien-être
- Mise en place d'un protocole personnalisé :
Aromathérapie, Nutrition, Phytothérapie,
Olfactothérapie, Développement personnel
- Suivi et adaptation à chaque étape des différents protocoles en fonction de l'évolution

🕒 3 séances de 1h30 - 1 séance tous les deux mois > 390€



énergie

Réveillez votre potentiel énergétique pour
jouir d'une bonne stabilité émotionnelle

Olivier Brancard

Praticien en énergétique
chinoise



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.

9

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

Tui Na (ou Digitopuncture)

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. Olivier Brancard revisite le Tui Na originel, pour vous offrir une version plus intuitive et douce, à l'efficacité hautement réharmonisante.

🕒 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€



énergie

Réveillez votre potentiel énergétique pour
jouir d'une bonne stabilité émotionnelle

Céline Bellanger

Spécialiste Reiki



Méthode énergétique d'origine japonaise, le Reiki est une technique d'imposition des mains qui vise à favoriser l'émergence de votre potentiel naturel. C'est une pratique de bien-être et de relation d'aide, consistant à limiter vos maux, en équilibrant votre corps, votre énergie et votre esprit.

Céline vous propose des séances sur-mesure et personnalisées à vos besoins présents.

🕒 50 min > 130€

10

Maggy Moron

Spécialiste modelage Abhyanga



Le modelage Abhyanga, est une des pratiques les plus anciennes de la médecine ayurvédique qui dépassent le simple effet relaxant et tonifiant d'un modelage. Maggy vous propose un véritable rééquilibrage énergétique.

Sur le plan corporel, ce modelage améliore la circulation des fluides, la digestion et le fonctionnement du système nerveux. Une réelle prise de conscience du schéma corporel. Sur le plan émotionnel, il apporte sérénité et plénitude, confiance et estime de soi.

🕒 50 min > 120€



énergie

Réveillez votre potentiel énergétique pour
jouir d'une bonne stabilité émotionnelle

**Tiffany, Sébastien,
Robin et Alexandre**

Les coachs des Cures Marines



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. Nos coachs sportifs vous proposent des
séances pour vous relaxer, vous stimuler, et retrouver les
vertues d'une respiration optimale.

Respirologie Vital'Respir en petit groupe

- Bulle d'air – Lâcher prise aquatique en bassin d'eau de mer
- Terre mer – Séance pédagogique sur la découverte
de la respiration consciente – en salle
- Énergie – Stimulation et Libération émotionnelle
par la respiration – sur la plage

🕒 **20 min** > 30€

🕒 **40 min** > 40€

🕒 **50 min** > 50€

Respirologie Signature

En réalité augmentée Diacalm.

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

🕒 **20 min** > 60€



mental

Délestez-vous de vos charges mentales
et retrouvez votre paix intérieure

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.

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.

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.



Se sentir bien c'est être en accord entre
ce que l'on ressent, ce que l'on pense,
ce que l'on dit, et ce que l'on fait.
Ça s'appelle l'harmonie.



Entretien d'écoute thérapeutique

Parler est facile, exprimer ses états d'âme l'est beaucoup moins.

Dire ce qui nous pèse est parfois nécessaire, mais être écouté avec attention est presque un luxe.

Celui qui a besoin de se confier peut se retrouver en un clin d'oeil à la place de celui qui écoute.

Exprimer ses ressentis ou ses besoins sans être interrompu est chose rare.

C'est pourquoi l'entretien d'écoute thérapeutique est une soupape. Durant 1h30 il ne sera question que de vous. Vos humeurs, réflexions, doutes, peurs, questionnements, votre fatigue, colère, tristesse, culpabilité... Dans le cadre d'une écoute active et bienveillante, vous pourrez avoir tout l'espace pour vous exprimer, être entendu, accueilli et compris. Je vous propose alors des pistes de réflexion qui vous permettront d'adopter un point de vue différent. Les charges mentales et émotionnelles ressenties en arrivant se trouvent alors allégées et vos pensées s'organisent de façon plus constructive.

🕒 1h30 > 135€



mental

Délestez-vous de vos charges mentales
et retrouvez votre paix intérieure

Aurélia Legeleux

Hypnothérapeute,
Sophrologue



Hypnose : accompagnement au changement

Pour découvrir cet état de conscience modifié qui va vous permettre d'accéder à vos ressources intérieures. Parce que nous avons tous les clés de notre réussite en nous. Je vous aide grâce à l'hypnose à vous reprogrammer pour changer de mauvaises habitudes, pour vous débarrasser de freins qui vous empêchent d'atteindre vos objectifs.

- définition de l'objectif de la séance
- apprentissage de techniques d'auto-hypnose
- séance pour la gestion des phobies
- séance pour la gestion de la douleur
- séance pour élimination des blocages
- séances pour un changement d'habitudes

(grignotage, tabac)

Hypnose ⌚ 50 min > 95€

Sophrologue : accompagnement pour reprendre le contrôle de ses émotions

Pour retrouver le calme et gérer son stress grâce à la respiration, la relaxation et des exercices simples. Cette technique psycho-corporelle permet de gérer ses émotions. La sophrologie, par la visualisation positive, permet également de retrouver la confiance en soi, en ses capacités pour dépasser une épreuve ou des difficultés.

- exercice de relaxation dynamique
- séance : sophro-programmation liminale (sommeil)
- séance : sophro-programmation future (préparation à un événement)
- séance : sophro-déplacement du négatif (évacuer le stress)
- séance : sophro-geste-signal (retour au calme)

Sophrologie ⌚ 50 min > 95€



corps

Dénouez vos tensions pour retrouver
un véritable confort corporel

Tiphaine Guilliard

Ostéopathe



Tiphaine Benoit Guilliard, 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, quel que soit votre âge et votre situation.

🕒 **50 min** > 120€



corps

Dénouez vos tensions pour retrouver
un véritable confort corporel

Estelle Mathot

Masseur kinésithérapeute



Retrouver une harmonie corporelle globale par une expertise médicale.

Offrir au corps la possibilité de se soigner par une consultation thérapeutique en complément d'une écoute corporelle globale.

16

- **Rééducation**
- **Massage thérapeutique**
- **Massage bien-être**

Prestations:

- bilan thérapeutique
- soins thérapeutiques
- massage abdominal énergétique chinois
- massage de bien-être sous une expertise médicale
- posturologie
- travail en chaînes musculaires
- conseil hygiène de vie quotidienne

🕒 **50 min** > 145€



corps

Dénouez vos tensions pour retrouver
un véritable confort corporel

Frédéric Louis

Thérapie crânio-sacrale
Praticien TNC et Sophrologue



Le bien-être et la santé au quotidien.

Vous vous sentez fatigué(e), démotivé(e), stressé(e), vous souhaitez préserver votre équilibre, améliorer votre qualité de vie. La thérapie crânio-sacrale est une approche tissulaire, sensorielle et énergétique de l'ostéopathie. Cette pratique est une écoute fine de la personne dans son entièreté. Les appuis manuels sont respectueux et n'impliquent aucune manipulation forcée, mais au contraire, elle laisse les forces de vie réharmoniser toute la personne.

- Rétablir l'équilibre articulaire, musculaire et circulatoire du corps
- Soulager les douleurs, les raideurs, les tensions physiques et mentales
- Favoriser les échanges vasculaires, nerveux et énergétiques
- Améliorer la mobilité et la souplesse des tissus

La main du praticien n'est pas intrusive, elle se met seulement au service des corrections que réclame "l'intelligence du corps".

🕒 50 min > 130€



yoga

Retrouvez confiance en vous et aiguisiez votre concentration en développant vos habiletés physiques et mentales

Clémentine Chatroussat

Professeur de yoga thérapeutique



Yoga Thérapeutique : Harmonisation du corps et de l'esprit

Il s'agit d'une pratique physique ouverte à toutes les personnes qui souhaitent soulager des douleurs corporelles ou réduire le stress et l'angoisse.

Une séance commence par un temps de parole nécessaire pour identifier vos besoins et adapter les mouvements en fonction des zones de déséquilibres.

- Apprentissage des techniques de respiration et de relaxation
- Exercices d'alignement et d'ancrage du corps
- Développement de la conscience corporelle
- Acceptation de soi
- Amélioration du sommeil

Chaque séance est une prise en charge globale et personnalisée.

Cours individuels.

🕒 1h15 > 120€



yoga

Retrouvez confiance en vous et aiguisiez votre concentration en développant vos habiletés physiques et mentales

Anne Von Lintel

Professeur de Yoga



Franco-américaine, elle a grandi entre la France, l'Iran et les Etats-Unis.

Diplômée du Kripalu Center for Yoga and Health dans le Massachussets 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.

Cours collectifs.

🕒 50 min > 30€

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



#MyCuresMarines