

# Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie

# Trouville

SÉJOURS THALASSO & SPA 2022





# Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie

## Prenez votre pause active

Choisir mon programme au gré de mon humeur et de mes envies.  
Vivre une expérience bien-être enrichie, dans le respect  
de l'environnement.

### Les bienfaits de 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.

### Plus de 50 ans d'expertise et d'attention

Nos experts innovent au service de votre mieux-être : nouvelles  
techniques de soins et de lâcher-prise, bilans et programmes  
connectés, marques cosmétiques expertes...

### Des destinations d'exception

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.all.accor.com](http://www.all.accor.com).

# Voyage sur la Côte Fleurie



# Thalassa

SEA & SPA

TROUVILLE

## PARTIR

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

## SE BALADER

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

## PLONGER

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

## S'ABANDONNER

aux mains d'une équipe d'experts  
remarquables qui donne vie à une  
véritable «maison du bien-être».

## SUCCOMBER

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





# L'écrin d'un repos bienfaisant

## Plus qu'un hôtel, une Histoire

Un lieu mythique face à la mer, situé sur l'une des plus belles plages de Normandie, fleuron de la thalasso en France, les Cures Marines 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.

« Trouville a un charme très violent. IMMEDIAT. Je ne connais personne qui dès sa première visite, ne rêve d'y revenir. »

Marguerite Duras

## 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.

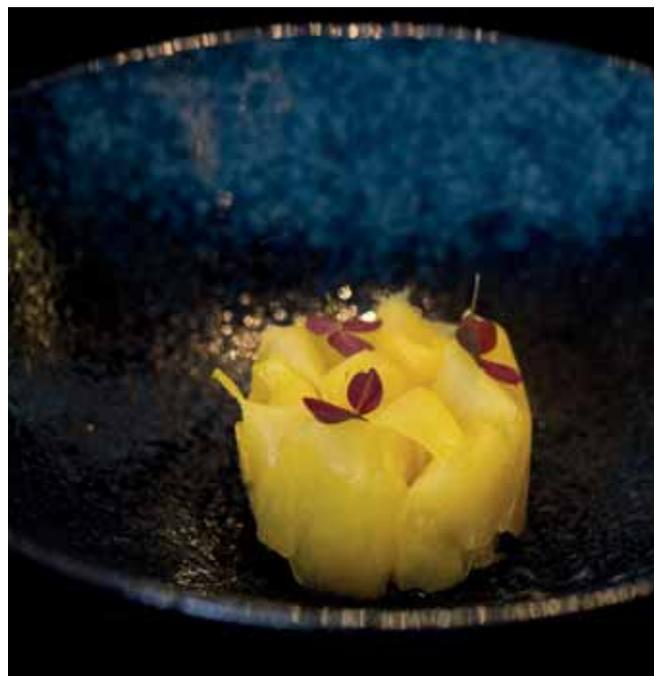
## Un écrin de la Collection MGallery

MGallery est une collection où chaque boutique-hôtel est unique par son design et l'histoire qu'il raconte. Choisir MGallery, c'est choisir de vivre des Moments Mémorables.

## Les cœurs marines, le supplément d'âme

Séjourner aux Cures Marines c'est aller à la rencontre de 130 cœurs marines, 130 collaborateurs qui œuvrent chaque jour pour faire de votre venue, un mémorable moment.

C'est s'abandonner en toute confiance entre les mains d'une équipe d'experts à l'Institut. Praticiennes, hydrothérapeutes, coachs sportifs, hôtesse, équipiers, diététicienne, experts en bien-être global ... A l'Institut des Cures Marines, pas moins de 40 collaborateurs vous prennent en charge avec bienveillance et réconfort.



# Une vague de nouvelles saveurs

Au cœur de l'hôtel, baigné de lumière grâce à ses immenses fenêtres de 4.50 mètres de hauteur, notre restaurant vous accueille pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner.

Vos papilles seront comblées par les belles assiettes du chef, dans un cadre aux allures de salle de bal contemporaine avec sa grande hauteur sous plafond, ses lustres spectaculaires réalisés en fil de fer, ses rosaces et miroirs, ses confortables banquettes en velours aqua.

Au gré de vos envies, tout au long de la journée, découvrez de nouvelles émotions culinaires. Les saveurs, les textures et les parfums sont sublimés par les produits du riche terroir normand, cher à notre Chef.

## Optez pour une cuisine bien-être

Bien s'alimenter est fondamental pour optimiser et entretenir son capital santé.

Aux Cures Marines, découvrez une cuisine healthy et élégante, fruit de la collaboration entre le Chef et Marie-Sophie Bedikian, diététicienne et nutritionniste des sportifs.

Succombez à leurs associations surprenantes et laissez-les réveiller vos sens...

Ensemble, ils vous dévoilent les secrets pour renouer avec une alimentation saine, créative et gourmande.

### Le Bar d'Eugène

Dans le prolongement du restaurant, le Bar d'Eugène propose dans un décor intimiste de style Napoléon III, une large variété de savoureux cocktails signature et de tapas à partager. Face à la mer, la terrasse offre un magnifique panorama sur la Reine des Plages.





# Le Spa marin de demain

## Une maison de bien-être

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.  
Découvrez un panel de soins spécialement  
conçus pour répondre à votre quête  
de bien-être.

## Le pôle Sérénité

Nous pensons que tout est connecté,  
le corps et l'esprit. Nous avons donc  
créé un collectif d'experts spécialisés  
en nutrition, ostéopathie, libération  
psycho-émotionnelle, kinésithérapie,  
yoga, respirologie, aromathérapie, pleine  
conscience, sophrologie, hypnothérapie...  
Avec bienveillance, ils vous permettront  
de jouir d'une bonne santé émotionnelle.

# Une équipe de coachs

## Entre vos soins...

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

**Lâcher-prise** : Respirologie, Réflexologie, micro-sieste, Shiatsu, Tui Na...

## Un spa marin

Entre vos soins, profitez de nos bassins d'eau de mer chauffée à 31°C, de notre hammam, sauna, salle de repos et tisanderie.

## Votre coaching sur-mesure

Activités de relaxation et de pleine conscience, activités douces et posturales, activités cardio-musculaires, activités sur la plage comme le Sea Walk, cryothérapie... à votre rythme, redécouvrez votre corps sous les conseils bienveillants de nos coachs et bénéficiez d'un coaching sur mesure.





# Nos activités & loisirs

## Conjuguer forme, détente et bien-être

Associez à votre séjour les bienfaits des actifs marins aux séances de sport dans un cadre sublime !

Placez votre voyage sous le signe du plaisir, de la détente et de l'énergie tout en profitant du charme de la Reine des plages : Trouville.

## 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.

# Des activités pour toutes les envies !

## Se dépenser au grand air

Prolongez votre pause avec des activités tonifiantes sur la plage comme le Beach run, ou Beach walk, et venez vous oxygéner grâce à des séances de respirologie encadrées par nos experts.

Consultez toute la liste de nos activités auprès de nos experts.



# Ma pause active

## Les 3 étapes vers mon programme Thalassa Sea & Spa

- 1 | **Je choisis l'objectif** de mon séjour :  
énergie - sérénité - détox - éclat - récupération - sur mesure
- 2 | **Je choisis le rythme** de mon séjour :  
Découverte - Équilibre - Haute précision
- 3 | **Je choisis mon programme** selon  
**l'objectif et le rythme** de mon séjour

### 1 | **Je choisis l'objectif** de mon séjour.



**énergie**

Je veux bouger  
& retrouver la forme.



**sérénité**

Je veux m'apaiser  
& lâcher prise.



**détox**

Je veux réguler mon poids  
& trouver mon équilibre.



**éclat**

Je veux rayonner  
& révéler ma beauté.



**récupération**

Je veux préserver ma santé  
& mon corps.



**sur mesure**

Je veux créer mon propre  
programme d'exception.

# Des séjours à partir de 1 nuit, jusqu'à 6 nuits et +

2

## Je choisis le rythme de mon séjour

3 niveaux d'intensité

slow\*

Tout en découverte



Je veux découvrir des soins, m'initier à des activités sportives, apprendre à connaître la région, prendre du temps pour moi.

\*slow = pour ralentir

balanced\*

Parfaitement équilibré



Je veux vivre un séjour parfaitement équilibré entre soins et activités de mon choix, pour retrouver forme et vitalité.

\*balanced = équilibré

strong\*

Haute précision



Je veux un accompagnement d'experts au service de mon mieux-être pour atteindre mes objectifs précis et ambitieux.

\*strong = intense

3

## Je choisis mon programme selon l'objectif et le rythme de mon séjour.

Voir la page suivante

# Ma pause active

slow  
Tout en  
découverte

balanced  
Parfaitement  
équilibré

strong  
Haute précision



énergie

Je veux bouger  
& retrouver la forme

1 à 3 jours  
**ma pause vitaminée**  
p.22

4 à 6 jours  
**ma pause vitaminée  
régénérante**  
p.23

**ma pause body positive**  
*ma pause bien dans mon corps*  
p.24



éclat

Je veux rayonner  
& révéler ma beauté

**ma pause bonne mine**  
p.26

**ma pause précieuse**  
p.27



sérénité

Je veux m'apaiser  
& lâcher prise.

**ma pause zen**  
p.28

**ma pause  
« mers du monde »**  
p.30

**ma pause d-stress**  
p.29

## Je choisis mon programme selon l'objectif et le rythme de mon séjour.

slow  
Tout en  
découverte

balanced  
Parfaitement  
équilibré

strong  
Haute précision



détox

Je veux réguler mon poids & trouver mon équilibre.

ma pause **ma'ligne booster**

p.32

ma pause **ma'ligne silhouette**

p.33

ma pause **ma'ligne minceur & saveurs**

p.34



récupération

Je veux préserver ma santé & mon corps.

ma pause **mum to be**

*ma pause future maman*

p.36

ma pause **body repair**

*ma pause réparatrice*

p.37



sur mesure

Je veux créer mon propre programme d'exception.

Avec l'aide des experts, je compose **ma pause iodée** ou **ma pause wellness en toute liberté**

ma pause **iodée**

p.38

ma pause **wellness**

*ma pause bien-être*

p.18

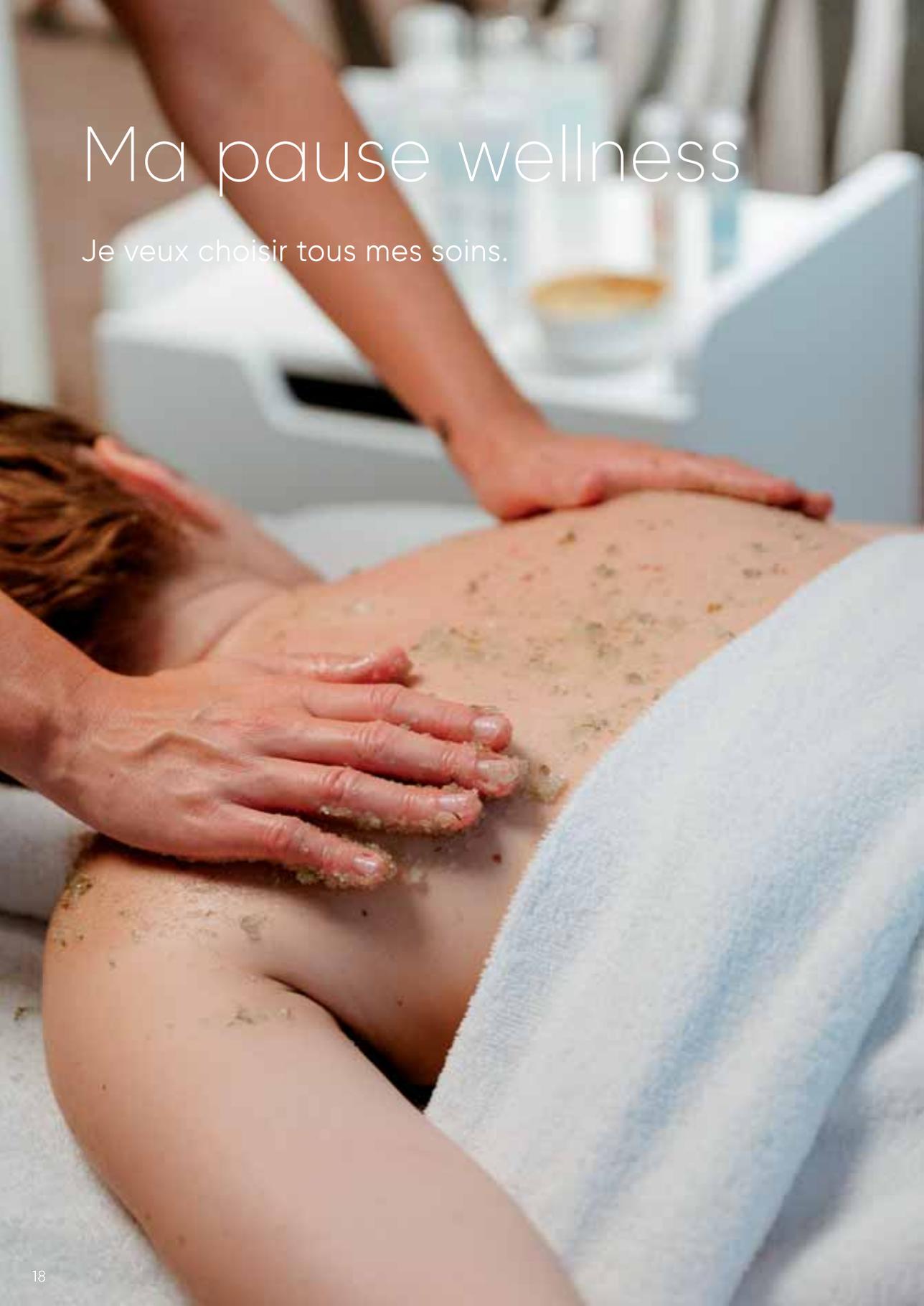
ma pause **wellness en toute liberté**

*ma pause bien-être en toute liberté*

p.20

# Ma pause wellness

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\*\* :

#### 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

\* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://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.

\*\*\*\* Ces soins peuvent être momentanément suspendus en raison des restrictions liées au Covid-19, un autre soin pourra vous être proposé.

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



sur mesure

balanced\*  
Parfaitement  
équilibré

1 à 6 jours

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

À partir de **364 €\***  
par personne  
en chambre double

ENVELOPPEMENT



SOINS THALASSO



MODELAGE



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

# Ma pause wellness en toute liberté

Je veux me composer un programme d'exception.





sur mesure

**Strong**

Haute précision

1 à 6 jours

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

À partir de **424 €\***  
par personne  
en chambre double

## 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



### 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



### Soins éclat

- gommage sous pluie marine\*\*\*\* ou aux sels marins
- soins visage & corps Thalassa Sea & Skin
- soins visage & corps Gemology



### Soins sérénité

- mesure Beflow
- modelage sous pluie marine\*\*\*\*
- modelages zen ou vitalité
- soins équilibres parmi : kansu, réflexologie, Respirologie Diacalm



### Soins détox

- bilan Oligo/check
- coaching nutrition
- modelages minceur
- lipomodelage par LPG



### Soins récupération

- enveloppements marins
- 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.

\*\*\*\* Ces soins peuvent être momentanément suspendus en raison des restrictions liées au Covid-19, un autre soin pourra vous être proposé.

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

MODELAGE



SOINS DU VISAGE



SOIN ESSENTIEL DE THALASSO



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43



énergie

balanced

Parfaitement  
équilibré

1 à 3 jours

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

À partir de **219 €\*  
par personne  
en chambre double**



## Ma pause vitaminée

Je veux me plonger dans le bien-être.

---

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\*\*

SOIN ESSENTIEL DE THALASSO



SÉANCE SPORTIVE



AUTOMASSAGE MARIN



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

\* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com)  
\*\* Activités possible en studio



**U**  
énergie

**balanced**  
Parfaitement  
équilibré

4 à 6 jours

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

À partir de **1136 €\***  
par personne  
en chambre double

# Ma pause vitaminée régénérante

Je veux retrouver la forme durablement.

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\*\*\*

## Me régénérer

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

## Renforcer mon corps

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

### Le conseil de l'expert :

« Remplacez un modelage par un gommage sels marins pour mieux préparer votre peau ! »

\* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com).

\*\* Activités possible en studio.

\*\*\* Ces soins peuvent être momentanément suspendus en raison des restrictions liées au Covid-19, un autre soin pourra vous être proposé.

### ENVELOPPEMENTS REMINÉRALISANTS



### MODELAGE ZEN



### SÉANCE SPORTIVE



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

# Ma pause body positive

Je veux retrouver une forme olympique.





énergie

**Strong**

Haute précision

4 à 6 jours

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

À partir de **1276 €\*  
par personne  
en chambre double**

---

Reprendre une routine sportive adaptée et personnalisée accompagné par les meilleurs experts pour retrouver les bienfaits d'un corps aguerris. Alternier entre bilan de forme, activités, récupération et soins ressourçants pour retrouver la voie de la vitalité !

### Retrouver ma forme

- 1 bilan Check Up Health avec mon coach pour faire le point
- 1 bilan Oligo/check ou 1 bilan nutrition sportive
- 2 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

- 5 soins essentiels de thalasso marins ou bien-être
- 2 séances de vague marine ou cryothérapie corps entier\*\*
- 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.**

---

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

\*\* Sous réserve de non contre-indication.

\*\*\* Ces soins peuvent être momentanément suspendus en raison des restrictions liées au Covid-19, un autre soin pourra vous être proposé.

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 ».

#### SOIN ESSENTIEL DE THALASSO



#### CRYOTHÉRAPIE



#### ACTIVITÉ COACHÉE EN EXTÉRIEUR



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43



éclat

balanced\*

Parfaitement  
équilibré

1 à 3 jours

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

À partir de **279 €\***  
par personne  
en chambre double



## Ma pause bonne mine

Je veux pétiller d'éclat.

---

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

SOIN ESSENTIEL DE THALASSO



GOMMAGE AUX SELS MARINS



SOIN DU VISAGE



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

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



éclat

**Strong**

Haute précision

1 à 3 jours

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

À partir de **319 €\***  
par personne  
en chambre double

## Ma pause précieuse

Je veux découvrir la cosmétique précieuse par Gemology.

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 Corps ou Visage  
by Gemology 20 min ou 25 min  
au choix parmi :**

- soin visage express  
Gel Diamant
- soin visage souffle  
givré précieux
- gommage corps précieux
- enveloppement corps  
by Gemology

**1 soin Corps ou Visage  
by Gemology 50 min  
au choix parmi :**

- soin corps précieux
- soin visage écrin sur mesure

SOIN ESSENTIEL DE THALASSO



GOMMAGE CORPS PRÉCIEUX



SOIN VISAGE GEMOLOGY



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

\* En chambre double standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



sérénité

balanced

Parfaitement  
équilibré

1 à 3 jours

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

À partir de **254 €\***   
par personne  
en chambre double



## Ma pause zen

Je veux buller et me faire chouchouter.

---

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

\*\* Ces soins peuvent être momentanément suspendus en raison des restrictions liées au Covid-19, un autre soin pourra vous être proposé.

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

SOIN ESSENTIEL DE THALASSO



MODELAGE ZEN



MODELAGE SÉRÉNITÉ



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43



**U**  
sérénité

**Strong**  
Haute précision

4 à 6 jours

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

À partir de **1436 €\***   
par personne  
en chambre double

## Ma pause d-stress

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

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 Oligo/check

### Évacuer mon stress

- 1 activité libératoire :  
Beach run, boxing,  
Sea walk... (50 min)

### Faire le plein de vitamines

- 5 soins essentiels de thalasso marins ou bien-être
- 1 enveloppement reminéralisant

### Retrouver les clés de mon mieux-être

- 4 séances de Respirologie parmi :  
Bulle d'R, Terre M'R, En'Rgie et  
Relaxation Onirique Diacalm

### Me reconforter

- 2 modelages (25 min) parmi :  
zen, réconfort du dos,  
visage et cuir chevelu
- 1 soin équilibre (50 min) parmi :  
réflexologie plantaire,  
modelage Abhyanga, Shiatsu

BOXING



RESPIROLOGIE



MICRO-SIESTE



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

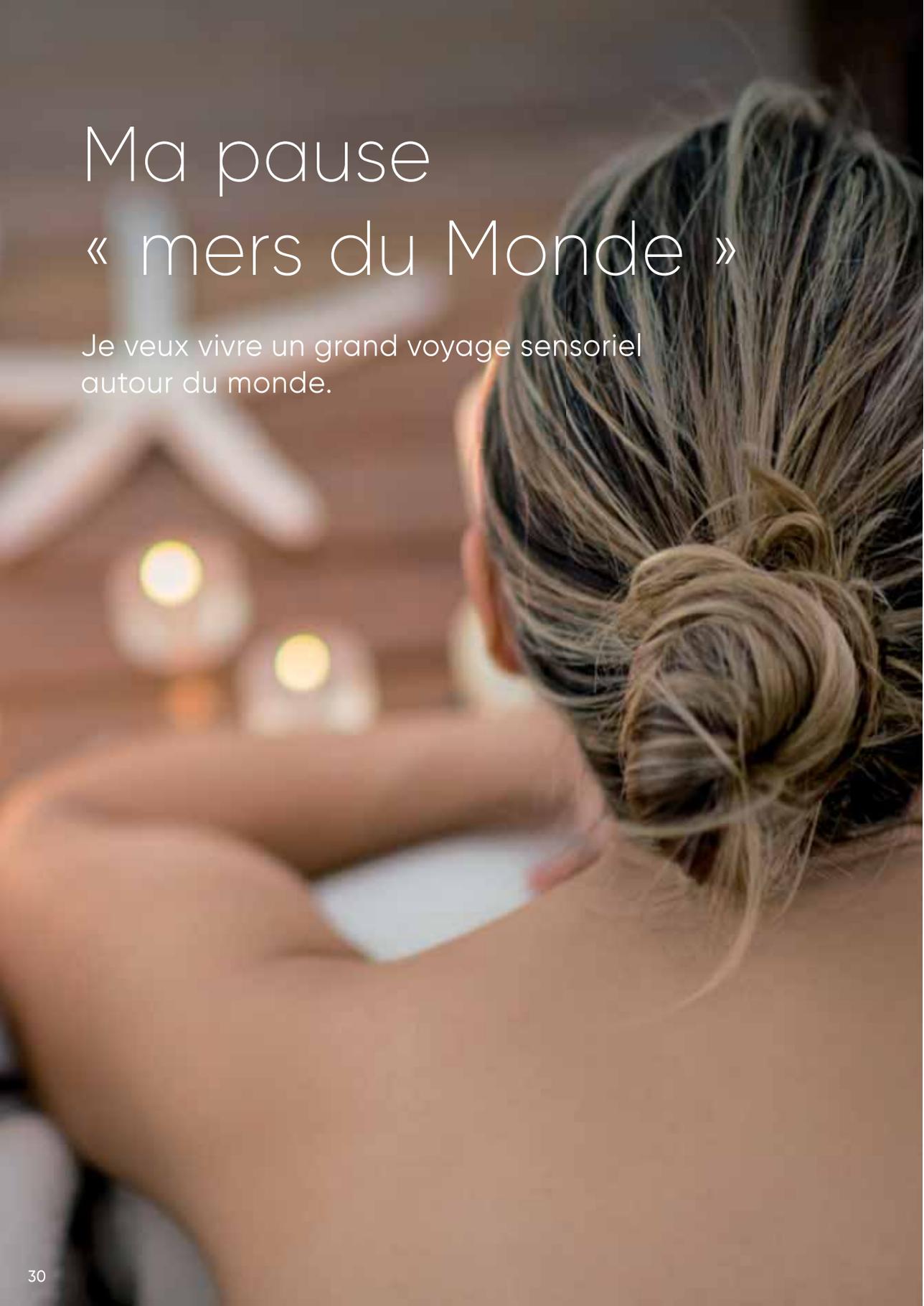
Un expert référent est aux petits soins pour moi.

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 standard, en très basse saison. Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com).  
Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.



# Ma pause « mers du Monde »

Je veux vivre un grand voyage sensoriel  
autour du monde.



sérénité

balanced

Parfaitement  
équilibré

1 à 6 jours

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

À partir de **409 €\***  
par personne  
en chambre double

BAIN DE MER



KANSU



MODELAGE AUX COQUILLAGES



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43

---

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 ?

#### PACIFIQUE

- 1 bain de mer
- 1 gommage au sucre vanillé (25 min)
- 1 enveloppement hydratant au karité
- 1 modelage aux coquillages et à l'huile de Kos (50 min)

#### 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)

#### 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)

#### ASIE

- 1 bain de mer
- 1 enveloppement rose grenat
- 1 modelage kansu (25 min)
- 1 modelage visage et cuir chevelu\*\*\* (25 min)

#### Océanie

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

#### CÔTE FLEURIE

- 1 soin visage écran by Gemology (50 min)
- 1 relaxation onirique Diacalm (25 min)
- bain bulle Évasion (25 min)

---

\* En chambre classique vue mer, en basse saison. Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com).

\*\* Sous réserve de non contre-indication.

\*\*\* Ces soins peuvent être momentanément suspendus en raison des restrictions liées au Covid-19, un autre soin pourra vous être proposé.

Programme sous réserve de disponibilité.

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



détox

balanced

Parfaitement  
équilibré

1 à 3 jours

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

À partir de **264 €\*  
par personne  
en chambre double**



LIPOMODELAGE LPG



DRAINAGE SILHOUETTE



ENVELOPPÉMENT MINCEUR

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)



## Ma pause ma'ligne booster

Je veux tonifier mon corps rapidement.

---

- 1 vague marine sculptante
- 1 enveloppement minceur
- 1 modelage minceur (20 ou 25 min)  
au choix parmi : lipomodélage by LPG,  
watermass minceur, drainage silhouette  
et modelage silhouette

---

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



détox

balanced

Parfaitement  
équilibré

4 à 6 jours

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

À partir de **1 476 €\***  
par personne  
en chambre double

# Ma pause ma'ligne silhouette

Je veux m'affiner et sculpter mon corps.

## Faire le point & préparer ma peau

- 1 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie
- 1 bilan Oligo/check
- 1 gommage aux sels marins

## Me dépenser & me tonifier

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

## Affiner & remodeler ma silhouette

- 2 lipomodelages by LPG
- 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

LIPOMODELAGE LPG



DRAINAGE MARIN SILHOUETTE



SÉANCE SPORTIVE



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

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

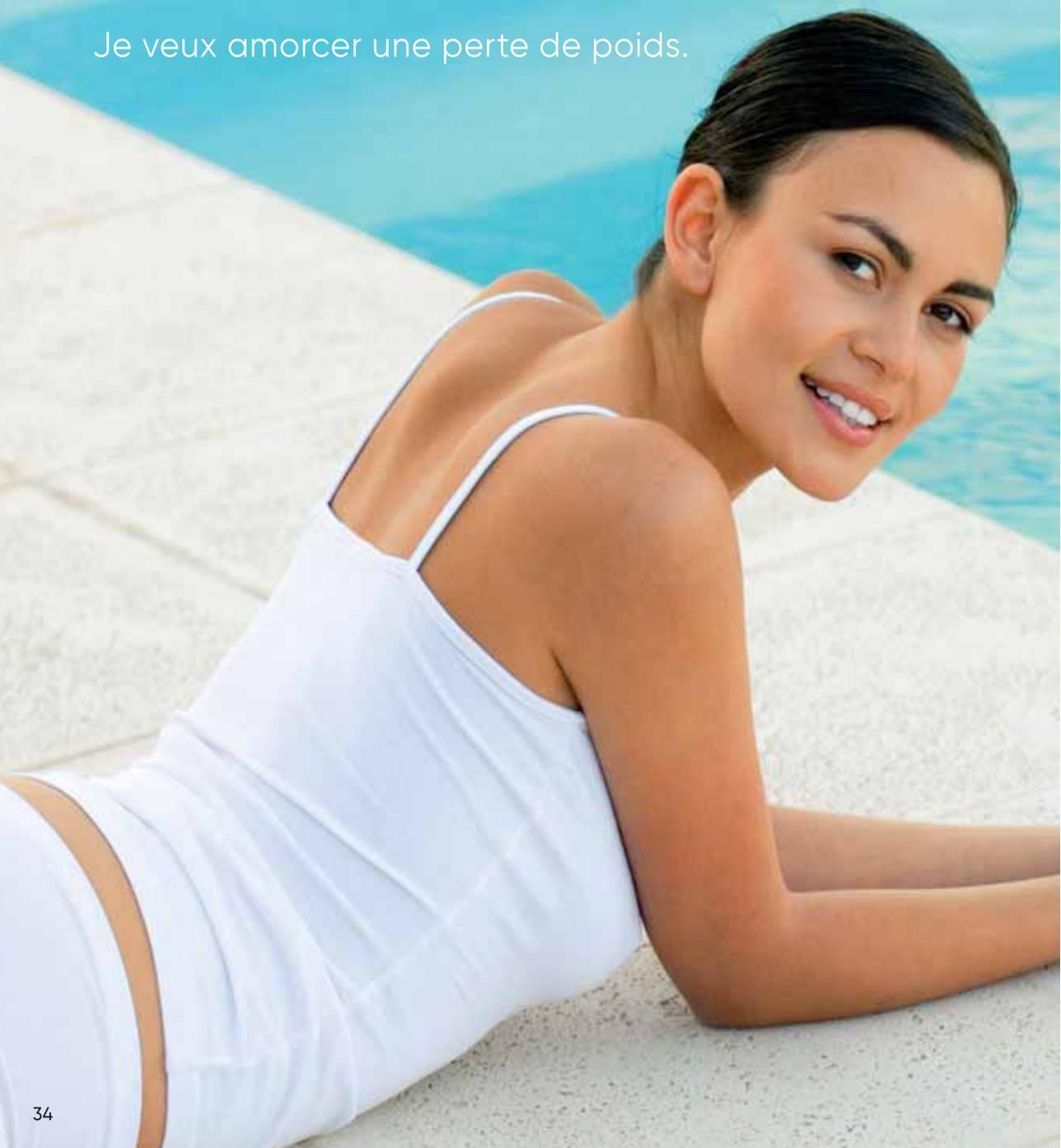
\* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com).

\*\* 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.

# Ma pause ma'ligne minceur & saveurs

Je veux amorcer une perte de poids.



Ce programme est uniquement disponible en pension complète diététique

## Gastronomie & légèreté

Né de la collaboration entre Marie-Sophie Bedikian et notre Chef, ce programme de soins minceurs haute précision associé à une pension complète healthy, légère et créative vous permettra d'engager une perte de poids efficace sans faire de concession sur le plaisir et l'éveil de vos sens.

### Adopter les bonnes pratiques

- 2 rendez-vous nutrition avec impédancemétrie
- 1 bilan Oligo/check
- 1 atelier équilibre & nutrition

### Préparer ma peau

- 1 gommage aux sels marins

### Eliminer 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
- 2 modelages silhouette

### Me dépenser & me tonifier

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

Un expert référent est aux petits soins pour moi.

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

healthy : en bonne santé

\* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com).

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



détox

**Strong**

Haute précision

6 jours

À partir de 6 jours /24 soins  
+ 3 rendez-vous  
et 1 atelier nutrition  
6 nuits en **pension complète**  
Equilibre

À partir de **2 499 €\***  
par personne  
en chambre double

DRAINAGE MARIN



MODELAGE SILHOUETTE



MENU HEALTHY



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43



récupération

balanced

Parfaitement  
équilibré

1 à 3 jours

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

À partir de **274 €\*  
par personne  
en chambre double**



SOIN VISAGE



SOIN MASSAGE HYDRORELAX



BAIN DE MER HYDROMASSANT

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43



## Ma pause mum to be

Je veux prendre soin de moi pendant ma grossesse.

Entre le 4<sup>ème</sup> et le 8<sup>ème</sup> mois de grossesse, j'ai besoin de souffler et prendre soin de moi en toute sérénité

### Chaque jour

- 1 soin de thalasso parmi : bain de mer hydromassant, pluie marine apaisante, massage hydrorelax
- 1 modelage futur maman (25 min)
- 1 soin visage by Thalassa Sea & Skin (25 min)

**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 !**

**Ajouter également à votre programme une Respirologie Bulle d'R en bassin pour un lâcher-prise du corps hors du commun.**

\* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://thalassa.com).

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



récupération

**Strong**

Haute précision

4 à 6 jours

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

À partir de **1276 €\***  
par personne  
en chambre double

## Ma pause body repair

Je veux soulager mes douleurs et renforcer ma posture.

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 & mon esprit

- 2 modelages réconfort du dos (25 min)

### Libérer mes tensions & renforcer ma posture

- 2 modelages marins
- 2 vagues marines
- 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\*\* ou pressothérapie

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 ! »



MODELAGE  
RÉCONFORT DU DOS



PILATES



ENVELOPPEMENT  
AUX BOUES MARINES

PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

+33 (0)2 31 14 26 00  
[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)

\* En chambre double classique en basse saison. Voir détails et conditions sur [thalassa.com](http://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.



sur mesure

slow  
Tout en  
découverte

1 jour de soins

À partir de 1 jour /  
2 soins de  
thalasso essentiels

À partir de **79€\***  
par personne

DÉTENTE SOUS PLUIE MARINE



DOUCHE À JET



BAIN DE MER HYDROMASSANT



PLUS D'INFOS  
& RÉSERVATION

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

## Ma pause iodée

Je veux prendre du temps pour moi.

---

Rompre avec mon rythme quotidien et savourer l'instant présent.  
**Ressentir l'effet des oligo-éléments sur ma peau et laisser la mer prendre soin de moi** en découvrant son incroyable pouvoir de bien-être.

**Je choisis chaque jour**

- 2 soins de thalasso essentiels marins ou bien-être

**Et prendre le temps de savourer 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 !**

---

\* Offre réservée au client hébergé, le tarif indiqué comprend uniquement le prix des soins par personne.

DÉTAILS DES SOINS  
PAGE 42 - 43



## Les soins à la carte 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...

Nous vous proposons de vivre une expérience qui allie efficacité et plaisir, un moment de beauté et de bien-être exceptionnel. Vous serez l'objet de toutes nos attentions.



**Réservez vos soins Spa & Beauté à l'avance,  
pour plus de choix +33 (0)2 31 14 25 70  
[www.spa.thalassa.com](http://www.spa.thalassa.com)**

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



## Bon cadeau & bon pour moi

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 25 €.

(Bons valables 1 an)

BRISE  
PURIFIANTE



ÉCUME  
HYDRATANTE

VAGUE  
RÉGÉNÉRANTE



EMBRUNS  
ÉNERGISANTS



# 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](http://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 oligos-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 massants 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 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.

### 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 OU MODELAGE SOUS PLUIE MARINE

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

##### 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 BORD DE MER /

**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.

**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.

# 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 / 25 min

**Froid défatiguant.** 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 / 25 min

**Secret de vitalité.** 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.

## KANSU / 25 min

**Voyage relaxant.** 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.

## RELAXATION EN RÉALITÉ AUGMENTÉE DIACALM / 25 min

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

# Les soins Signature

## MODELAGE À 4 MAINS SOUS PLUIE MARINE BY KOS PARIS / 25 min ou 50 min

**Harmonie rythmée.** 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.

## BAIN BULLE ÉVASION / 25 min

**Détente absolue.** Entrez dans un écrin lacté relaxant pour un éveil des sens et une détente absolue.

## SOIN SOFTMESOLAB BY CELLCOSMET / 110 min

**Régénération cellulaire instantanée.** 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 / 50 min ou 80 min

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

En période de pandémie, par précaution, certains soins peuvent être soumis à évolution ou remplacés, en fonction des protocoles sanitaires. Par exemples : Vague marine, gommage ou modelage sous pluie marine.

Siege 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 3460 79910 euros r.c.s Paris 485 367 486 - Numéro d'identification intracommunautaire fr 65485367486 - Crédits photos : Photothèque Accor-DR, PeopleImages/GettyImages, Abacapress/Didier Delmas, ©David Morganti, ©Sandrine Boyer Engel, ©Rémy Cortin, ©Cures Marines, ©Sylmi-Sébastien Delanoë, @Maillard, NKS\_Imagery/GettyImages, ©Jean-Charles Gigonnet & @William Kerdoncuff, @LaClef Production, @William KERGONNEC, Jacoblund/iStock, Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, nd3000/GettyImages, @Maud Delaflotte, Imgorthand/GettyImages, Nazir Azhari Bin Mohd Anis/EyeEm/GettyImages, Westend61/GettyImages, @Ammentorp/123RF, Corbis, Cavan Images/Offset\_com, Astronaut Images/Calia Images/GraphicObsession, George Doyle/Stockbyte/GettyImages, Spa\_defie/Gemology, NKS\_Imagery/GettyImages, @Image Source/Corbis, Pixland, Alx Minde/ZenShui/GraphicObsession, Astronaut Images/GettyImages, andresr/GettyImages, Thomas M. Barwick INC/GettyImages, ©Sebastien Tiphangne, Mosuno Media/Westend61/Offset\_com, Lion Fei/Offset\_com, Milena Boniek/GettyImages, Stockdisc, Dean Mitchell/GettyImages, Julian Winslow/Stop/Offset\_com, Quentin Lagache/Unsplash - Informations sujettes à modifications sans préavis. Photos non contractuelles - Création : DHC - Imprimée en France

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

Pour plus d'information  
sur le réseau Thalassa Sea & Spa  
et les programmes :  
+33 (0)1 72 95 01 12



#ThalassaSeaAndSpa  
#MyCuresMarines

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



## NOS DESTINATIONS EN FRANCE ET À L'INTERNATIONAL

### TROUVILLE

LE TOUQUET

QUIBERON

ÎLE D'OLÉRON

BIARRITZ

HYÈRES

GOLFE D'AJACCIO

ESSAOUIRA (MAROC)

AGADIR (MAROC)

TIMI AMA (SARDAIGNE)

ZALLAQ (BAHRÉÏN)