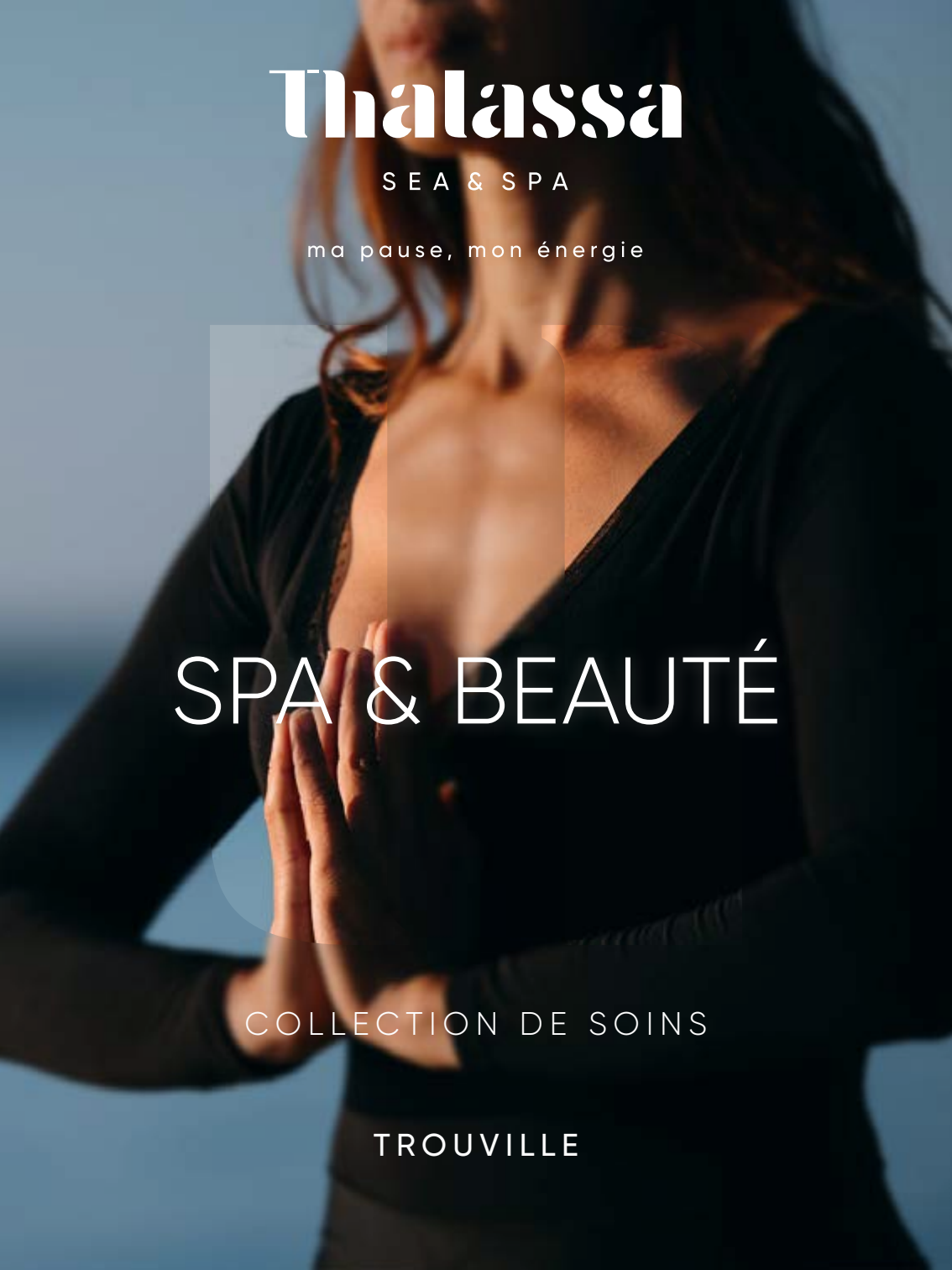




Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie

SPA & BEAUTÉ

COLLECTION DE SOINS

TROUVILLE



Thalassa

SEA & SPA

ma pause, mon énergie

Plus de 50 ans d'expertise et d'attention

Prendre soin de vous, c'est un métier exigeant que nous perfectionnons chaque jour depuis plus de 50 ans. Nos équipes sont au service de votre mieux être à travers leurs conseils personnalisés et leurs gestes attentionnés.

Un élément essentiel : 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...

Thalassa Sea & Skin, la beauté positive

Parce que nous pensons que toutes les beautés sont dans la nature, nous avons réuni le meilleur de notre expertise en thalasso et de notre maîtrise des Biotechnologies marines pour développer la marque cosmétique experte et plaisir, Thalassa Sea & Skin. A base d'actifs marins végétaux naturels et 100% made in France, les produits Thalassa Sea & Skin, vous offrent une expérience innovante et sensorielle pour une beauté positive !

Choisissez votre objectif bien-être

Tout est connecté.

Le corps et l'esprit. La beauté,
la santé et le bien-être à 360° !

Nos experts vous proposent des
solutions simples et concrètes
pour vous amener vers le mieux-
être au quotidien.

Thalassa
SEA & SPA



éclat

Je veux rayonner et révéler ma beauté.

L'expertise de nos praticiennes alliée à la performance
de nos marques cosmétiques et nos technologies
de pointe redonneront à votre peau tout l'éclat désiré !



sérénité

Je veux m'apaiser et lâcher prise.

Modelages zen, équilibre, marin, ou en duo, profitez
d'un moment précieux et basculez dans une bulle
de bien-être...



énergie

Je veux bouger et retrouver la forme.

Se dépenser au grand air et profiter de tous les actifs
marins des soins de thalasso, un cocktail idéal pour retrouver
vitalité et dynamisme !



détox

Je veux réguler mon poids et trouver mon équilibre.

Faites votre choix entre bilans, conseils personnalisés
et soins minceur de haute précision pour vous aider
à retrouver votre ligne !



récupération

Je veux préserver ma santé et mieux dormir.

Soulagez et renforcez votre corps en étant accompagné
par les meilleurs experts, c'est la voie d'un bien-être retrouvé...

Sommaire



Le meilleur des soins d'eau de mer	
Les essentiels de thalasso	08
Les enveloppements marins	10
Les modelages marins	10



Je veux rayonner & révéler ma beauté	
Les soins spa visage	12
Les soins visage haute technologie	18
Les soins spa corps	22



Je veux m'apaiser & lâcher prise.	
Les modelages	24
En duo	28
Le pôle sérénité	30



Je veux bouger & retrouver la forme	
Le club sport	32



Je veux réguler mon poids & trouver mon équilibre.	
Les soins minceur	34



Je veux préserver ma santé & mieux dormir.	
Cryothérapie	38
Respirologie	40
Les pauses marines	42
Informations pratiques	44



Voyage en côte Fleurie

Le charme et l'authenticité des premiers bains de mer, dans un cadre apaisant et lumineux. Ici chaque espace est pensé pour la Sérénité.

La Bienveillance de nos équipes dédiée à votre bien-être global se mêle à l'excellence, des soins Spas et Marins, pour vous offrir une parenthèse iodée bienfaisante. Découvrez des marques de beauté confidentielles et performantes et offrez une révolution technologique à votre peau ou à votre ligne. Bienvenue aux Cures Marines...



Thalassa
SEA & SPA

Les essentiels de thalasso

Chauffée entre 34 et 36°C, l'eau de mer favorise le phénomène d'osmose permettant aux oligo-éléments et sels minéraux de pénétrer dans l'organisme et de le régénérer. Scientifiquement prouvés, les effets sont ressentis pendant et après votre visite.

Les essentiels marins

BAIN DE MER HYDROMASSANT ⌚ 16 min / 50 €
Vagues de bien-être.

PLUIE MARINE APAISANTE ⌚ 15 min / 50 €
Embruns apaisants.

Les essentiels bien-être

MASSAGE HYDRORELAX ⌚ 15 min / 50 €
Délassant matelas massant.

PRESSOTHÉRAPIE ⌚ 20 min / 50 €
Bottes drainantes pour jambes légères.

SAUNA JAPONNAIS ⌚ 30 min / 60 €
Chaleur intense détoxifiante et relaxante.

BAIN BULLE ÉVASION ⌚ 20 min / 50 € **NOUVEAU**

Les bienfaits d'un bain bulle relaxant dans une ambiance sensorielle dédiée au lâcher-prise.



Les enveloppements marins

ENVELOPPEMENT REMINÉRALISANT AUX ALGUES LAMINAIRES ⌚ 20 min / 60 €

ENVELOPPEMENT AMINCISSANT AUX ALGUES FUCUS ⌚ 20 min / 60 €

ENVELOPPEMENT DÉTOXIFIANT À LA PÂTE D'ALGUE THERMOSUDATION ⌚ 20 min / 60 €

ENVELOPPEMENT DÉCONTRACTANT AUX BOUES MARINES ⌚ 20 min / 60 €

**ENVELOPPEMENT FRAÎCHEUR DES JAMBES
AUX ALGUES LAMINAIRES & MENTHOL** ⌚ 20 min / 60 €

Les modelages marins

VAGUE MARINE ⌚ 15 min / 50 €

Jet massant.

- Énergisante : drainante et tonifiante.
- Sculptante : drainante et déstockante.

DRAINAGE MARIN ⌚ 20 min / 70 €

Dans un bain d'eau de mer chauffée, l'hydrothérapeute masse votre corps à l'aide d'un jet et insiste sur vos articulations et vos muscles pour les décontracter.

WATERMASS ⌚ 20 min / 70 €

Palper-rouler drainant à l'eau chaude, pour relâcher les tensions.



Les soins spa visage

Par Thalassa Sea & Skin

Des soins Signatures élaborés exclusivement pour Thalassa Sea & Spa alliant gestuelles performantes et cosmétiques riches en actifs marins. Les algues et les oligo-éléments marins, aux bénéfices reconnus, apportent hydratation, vitalité et fermeté à votre peau.

SOIN REPULPANT EXPRESS ⌚ 25 min / 85 €
Peau repulpée et effet anti-âge.

SOIN ÉCLAT IMMÉDIAT ⌚ 25 min / 85 €
Coup d'éclat express.

SOIN EXPERT ANTI-ÂGE ⌚ 50 min / 115 €
Réveil anti-âge pour une peau lisse et éclatante.

SOIN APAISANT HYDRA-NOURRISSANT ⌚ 50 min / 115 €
Plénitude d'une peau réhydratée et apaisée.

SOIN PURETÉ MARINE ⌚ 50 min / 115 €
Peau purifiée et grain de peau affiné.



Par Gemology

Première marque de cosmétiques aux oligo-éléments précieux, Gemology utilise la puissance du Diamant, de l'Hématite, de la Perle Blanche, de la Malachite mais aussi de l'Améthyste. Une famille de soins aux spécificités uniques qui puisent leurs actifs au cœur des minéraux. Des formules testées scientifiquement, des résultats mesurés, une efficacité prouvée.

SOIN EXPRESS GEL DIAMANT ⌚ 25 min / 95 €

Masque aux 30 actifs pour un coup d'éclat et une peau repulpée.

SOIN GEL DIAMANT ⌚ 50 min / 125 €

Les bienfaits du masque repulpant allié à des manœuvres relaxantes expertes.

SOIN VISAGE ÉCRIN - SUR MESURE ⌚ 50 min / 125 €

Préventif anti-âge.

- Écrin Malachite : nourrissant - peaux sèches
- Écrin Améthyste : matifiant - peaux mixtes
- Écrin Smithsonite : apaisant - peaux sensibles
- Écrin Jaspe rouge : éclat - tous types de peau

SOIN VISAGE PRÉCIEUX ⌚ 80 min / 180 €

Expertise & précision.

- Soin Lumière Hématite : raffermissant & anti-âge
- peaux matures
- Soin Perle blanche : éclaircissant & anti-fatigue
- peaux ternes, tâches pigmentaires



Par Cellcosmet & Cellmen

Bénéficiez des traitements les plus pointus pour le visage et le corps qu'une science cosmétique avant-gardiste peut offrir. Nous sommes heureux de vous présenter les cosméceutiques suisses issus de la haute technologie Cellcosmet & Cellmen Spa Professional. Basés sur des ingrédients spécifiquement ciblés : cellules bio-intégrales stabilisées actives grâce à la méthode CellControl™, extraits phyto et marins, huiles essentielles 100% pures et naturelles. Ils offriront à votre peau une efficacité incomparable en termes de revitalisation anti-âge.

SWISS PROCOLLAGÈNE YEUX ⌚ 50 min / 130 €

Soin spécifique du contour des yeux aux effets défatigants et anti-rides.

SWISS ÉCLAT IMMÉDIAT ⌚ 50 min / 160 €

Soin peau neuve aux vertus revitalisantes pour un teint lumineux.

SWISS ÉLASTO-COLLAGÈNE ⌚ 80 min / 200 €

- Élasto-Clarifiant - Soin global revitalisant éclaircissant & raffermissant.
- Élasto-Intensif - Soin global revitalisant anti-âge & raffermissant.

SWISS CELLFACIAL ⌚ 80 min / 230 €

Soin d'exception préventif anti-âge, revitalisant et hydratant en profondeur.

SWISS CELLFACIAL & YEUX ⌚ 110 min / 290 €

Combinaison anti-âge exceptionnelle : revitalisation de votre visage et lissage de votre contour des yeux.

SWISS PROCOLLAGÈNE VISAGE ET COU ⌚ 80 min / 320 €

Véritable alternative aux injections esthétiques, ce soin remarquable anti-âge pour le visage et le cou remodèle les lignes du visage et lisse instantanément la peau.

Les soins visage haute technologie

Lpg X Thalassa Sea & Skin

La technologie endermologie visage par Lpg alliée à la cosmétique marine Thalassa sea & skin vous aidera à retrouver un teint éclatant, une peau raffermie et à booster la production d'acide hyaluronique.

SOIN EXPRESS SUBLIME YEUX & LÈVRE ⌚ 25 min / 80 € **NOUVEAU**

SOIN EXPRESS FERMÉTÉ COU ⌚ 25 min / 80 € **NOUVEAU**

SOIN EXPERT ANTI-ÂGE ⌚ 50 min / 110 € **NOUVEAU**

Au choix parmi :

- Repulpant : combleur global
- Fermeté : ovale & sourcils
- Affinant : drainant cou & joues

SOIN SIGNATURE RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE ⌚ 80 min / 145 € **NOUVEAU**

Un Soin global anti-âge d'exception pour un effet drainant, repulpant et liftant immédiat.

BILAN DIAGNOSTIC EXPERT LPG ⌚ 25 min / 30 €

FORFAIT soin de 25 min

- 3 séances / 215 € bilan offert
- 6 séances / 410 € bilan offert
- 12 séances / 770 € bilan offert

FORFAIT soin de 50 min

- 3 séances / 295 € bilan offert
- 6 séances / 560 € bilan offert
- 12 séances / 1055 € bilan offert



Cryoskin X Gemology

L'effet immédiat défatigant et lissant de la cryothérapie visage allié à l'efficacité du Masque Gel diamant Gemology.

EXCLUSIF

SOIN SIGNATURE SOUFFLE GIVRÉ CRYOSKIN BY GEMOLOGY* ⌚ 25 min / 105 €

Softmesolab X Cellcosmet

Booster vos soins visage par la technologie anti-âge révolutionnaire Softmesolab®. Nouvelle méthode de soins esthétiques anti-âge high tech, non invasifs, indolores et personnalisés. Elle associe l'infusion par microcourants, la cryothérapie et l'action des LED.

Fusionné à l'efficacité et à la précision helvétique de Cellcosmet pour des résultats spectaculairement visibles et immédiats.

EXCLUSIF

SOIN BOOSTER SOFTMESOLAB® BY CELLCOSMET ⌚ 80 min / 240 €

Techniques de régénération cellulaire profonde pour un éclat et un raffermissement remarquable.

EXCLUSIF

SOIN SIGNATURE SOFTMESOLAB® BY CELLCOSMET ⌚ 110 min / 290 €

Des rides estompées, une peau repulpée, un éclat exceptionnel pour un effet anti-âge révolutionnaire.

EXCLUSIF

CELLCOSMET SWISS REJUVENATION PROGRAM ⌚ 110 min + 3 x 80 min / 900 €

*sous réserve de non contre-indications



Les soins spa corps

Par Thalassa Sea & Skin

GOMMAGE CORPS AUX SELS MARINS ⌚ 25 min / 75 €

- Douceur – aux huiles essentielles de Méditerranée.
- Énergisant – aux sels de l'Atlantique.
- Purifiant – au sucre vanillé.

SOIN NOURRISSANT INTENSE ⌚ 50 min / 120 €

Enveloppement chaud nourrissant et hydratant suivi d'un modelage du corps.

BIEN-ÊTRE ESSENTIEL DU DOS ⌚ 50 min / 120 €

Soin décontracturant et reminéralisant grâce à la combinaison des manœuvres relaxantes et de la chaleur des boues marines.

Par Gemology

GOMMAGE CORPS PRÉCIEUX GEMOLOGY ⌚ 25 min / 85 €

- Perle de nacre – peau scintillante et lissée
- Éclat de mangue – peau éclatante et adoucie

SOINS CORPS PRÉCIEUX GEMOLOGY ⌚ 50 min / 120 €

Nos rituels associent successivement un enveloppement et un modelage.

- Soin du volcan Rotorua de Nouvelle-Zélande – Reminéralisant et relaxant.
- Soin chaud froid Rose grenat, menthe et prêle des champs – Tonifiant et fermeté.
- Soin aux feuilles de thé vert et fèves de cacao – Amincissant.

Les modelages

Les modelages sérénité

MODELAGE RELAXANT CIBLÉ ⌚ 25 min / 80 €

Au choix, visage & cuir chevelu, dos ou pieds.

MODELAGE CALIFORNIEN ⌚ 25 min / 80 € - 50 min / 120 € - 80 min / 170 €

Aux huiles chaudes, englobant et relaxant.

MODELAGE ABHYANGA ⌚ 50 min / 120 €

Aux huiles chaudes, lâcher prise apaisant.

MODELAGE À LA BOUGIE ⌚ 50 min / 120 €

À la cire chaude onctueuse nourrissante, délassant.

MODELAGE AUX COQUILLAGES CHAUDS ⌚ 50 min / 120 €

Chaleur englobante & évasion polynésienne.

MODELAGE AUX PIERRES VOLCANIQUES ⌚ 50 min / 120 €

Chaleur diffuse & décontraction globale.

MODELAGE « LES BAINS DE MER » BY GEMOLOGY ⌚ 50 min / 120 € - 80 min / 170 €

Relaxation incomparable. Un soin signature associant un modelage aux pierres de quartz et les bienfaits de l'huile à base de minéraux.

MODELAGE FUTURE MAMAN ⌚ 25 min / 80€ - 50 min / 120€ **NOUVEAU**

Hydratant & relaxant.

Entre le 4^{ème} et le 8^{ème} mois de grossesse sur présentation d'un certificat médical.



Les modelages énergie

MODELAGE INSPIRATION SUÉDOISE ⌚ 25 min / 85 € - 50 min / 130 €
Profond - musculaire & dynamisant.

MODELAGE BALINAIS ⌚ 50 min / 130 €
Tonique - drainant & remodelant.

MODELAGE THAÏ ⌚ 50 min / 130 €
Dynamique - booster d'énergie.

Les soins équilibre

KANSU ⌚ 25 min / 85 €
Modelage d'inspiration indienne de la plante des pieds à l'aide d'un bol composé d'un alliage de 3 métaux pour rétablir le sommeil, évacuer le stress et la nervosité.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ⌚ 25 min / 85 € - 50 min / 130 €
Modelage des pieds réalisé avec les doigts par pression des zones réflexes de la voûte plantaire.

MODELAGE RÉGÉNÉRANT BY THALASSA SEA & SPA ⌚ 50 min / 130 €
Modelage composé d'une phase détox avec sérum marin frais suivi d'une phase revitalisante avec une huile chaude, ce soin ré-harmonise votre corps.

REÏKI ⌚ 50 min / 130 €
Méthode d'origine japonaise faisant lien entre le corps et le mental, apportant calme, paix intérieure, et bien-être général.

SHIATSU ⌚ 50 min / 130 €
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.



En duo

Les modelages

En couple, en famille ou entre amis, retrouvez-vous en tête-à-tête pour partager un moment de bien-être à deux, confortablement installés dans notre cabine duo, véritable écrin intime. Notre sélection de modelages peut être réalisée dans notre cabine duo sur réservation au préalable.

MODELAGE DUO SÉRÉNITÉ ⌚ 50 min / 240 € pour deux personnes
Au choix : Californien, Abhyanga, à la bougie, ou aux coquillages chauds.

MODELAGE DUO ÉNERGIE ⌚ 50 min / 260 € pour deux personnes
Au choix : inspiration Suédoise, ou Balinais.

MÉMORABLE MOMENT MGALLERY LES CURES MARINES ⌚ 50 min / 295 € pour 2 pers.
Bougies, parfum, pétales de roses, musique, 1/2 bouteille de champagne et modelages Californiens, la recette romantique qui fera de cette expérience l'un des moments-clés de votre séjour sur la Côte Fleurie.

Le pôle sérénité

Un collectif des meilleurs experts régionaux spécialisés dans les approches holistiques du bien-être et du corps se rendent disponibles pour vous. L'idée : aller plus loin dans votre quête du bonheur par les thérapies cognitives, paramédicales et énergétiques. Consultations sur rendez-vous :

LA MESURE BY BEFLOW ⌚ 50 min / 60 €

Mesure permettant d'établir à l'instant T votre état de forme physique, mentale & émotionnelle. Un outil idéal à la personnalisation de vos soins.

TUI NA (digipuncture énergétique) ⌚ 50 min / 130 €

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.

LIBÉRATION PSYCHO ÉMOTIONNELLE ⌚ 90 min / 135 €

Séance abordant les ressentis désagréables et douloureux relatant l'écho des émotions passées. Ce travail émotionnel permet la compréhension mais surtout la transformation positive de celles-ci.

THÉRAPIE SACRO-CRÂNIENNE ⌚ 50 min / 130 € NOUVEAU

Thérapie manuelle fine & légère basée sur la compréhension globale du corps visant à entretenir un bon équilibre physique.

CONSULTATION FLEURS DE BACH ⌚ 25 min / 50 € NOUVEAU

Echange consacré à l'identification de l'état émotionnel permettant le conseil d'élixirs floraux du Dr Bach. (Une fiole incluse).

SOIN ÉNERGÉTIQUE DU CHEVEU AU SABRE TANTO ⌚ 50 min / 90 € NOUVEAU

Cette technique de coupe vibratoire libère le cheveu de ses toxines, dynamise l'énergie vitale et stimule les méridiens crâniens, lui redonnant force & éclat.



Thalassa
SEA & SPA

Le club sport

DIAGNOSTIC CHECK UP HEALTH ⌚ 25 min / 60€

Ce bilan permet à toute personne d'obtenir une cartographie précise de ses capacités et habiletés physiques, par la réalisation de tests issus de la recherche médico-sportive. Point de départ idéal pour une remise en forme adaptée.

Les activités sportives

En bassin, en studio ou sur la plage, une sélection d'activités sportives vous est proposée parmi :

ACTIVITÉS EN BASSIN ⌚ 25 min / 30 €

Aquafitness, Aquapilates, Aquabiking, Aquafitness power.

ACTIVITÉS EN STUDIO ⌚ 50 min / 30 €

Pilates, Yoga, Stretching, Cuisses abdos fessiers, Cardio boxing, ...

ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR ⌚ 50 min / 30 €

Beach walk⁽¹⁾, Beach run⁽²⁾, Sea sand training⁽³⁾.

SEA WALK⁽⁴⁾ ⌚ 50 min / 40€

Activité de marche tonique en mer avec prêt de combinaison.

COACHING INDIVIDUEL, EN STUDIO, ⌚ 25 min / 60€ - 50 min / 90€

EN BASSIN OU EN EXTÉRIEUR

Remise en forme, perte de poids, objectif silhouette, cours de natation, nos coachs vous accompagnent pour un moment sportif entièrement personnalisé.

LES ABONNEMENTS AU CLUB SPORT

Abonnements à la semaine, au mois, au trimestre, ou à l'année, pour profiter des espaces sportifs (salle de sport, bassins), et d'activités variées. Découvrez l'ensemble de nos offres sur notre brochure Le Club Sport ainsi que le planning hebdomadaire des activités sur notre site web www.thalassotrouville.com

(1) Beach walk : marche nordique en plage - (2) Beach run : Jogging en plage

(3) Sea sand training : Ateliers cardio en plage - (4) Sea walk : Marche Aquatique en mer



Thalassa
SEA & SPA

Les soins minceur

Les essentiels minceur thalasso

DRAINAGE MARIN SILHOUETTE ⌚ 20 min / 70 €

Modelage marin désinfiltrant et circulatoire.

WATERMASS SILHOUETTE ⌚ 20 min / 70 €

Palper-rouler drainant à l'eau chaude pour sculpter la silhouette.

Les soins minceur

MODELAGE SILHOUETTE ⌚ 25 min / 85 €

Manœuvres déstockantes et remodelantes pour limiter l'effet peau d'orange.

SOIN MINCEUR CRYO-ACTIF ⌚ 50 min / 120 €

Manœuvres anti-capitons et drainantes suivi d'un enveloppement tonifiant localisé.

Les soins minceur par LPG

LIPOMODELAGE CORPS CELLU M6®

Déstocker, lisser, raffermir. Cette technologie entraine une action directe sur les adipocytes et sur les fibroblastes présents dans nos cellules.

Une prise en charge à 360° pour répondre aux objectifs de minceur et de fermeté.

1 SÉANCE CIBLÉE ⌚ 20 min / 70 €

1 SÉANCE MULTI-ZONES ⌚ 40 min / 100 €

BILAN DIAGNOSTIC EXPERT LPG CORPS ⌚ 25 min / 30 €

FORFAIT séance ciblée de 20 min

3 SÉANCES / 190 € bilan offert

6 SÉANCES / 360 € bilan offert

12 SÉANCES / 670 € bilan offert

FORFAIT séance multi-zones de 40 min

3 SÉANCES / 270 € bilan offert

6 SÉANCES / 510 € bilan offert

12 SÉANCES / 960 € bilan offert



Thalassa
SEA & SPA



Je VEUX réguler mon poids & trouver mon équilibre.

Objectif
déttox

L'expertise de notre diététicienne

CONSULTATION DIÉTÉTIQUE (avec impédancemétrie) ⌚ 50 min / 80 €

SÉANCE DE SUIVI ⌚ 25 min / 50 €

FORFAIT DE 5 SÉANCES DE SUIVI ⌚ 25 min / 225 €

Vous souhaitez continuer votre expérience déttox ou minceur chez vous et profitez d'un suivi à distance personnalisé pour maintenir votre motivation : notre diététicienne vous suit à distance et vous accompagne pour des résultats à longs termes !

SÉANCE DE SUIVI EN VISIO-CONFÉRENCE ⌚ 25min / 55 €

FORFAIT DE 5 SÉANCES DE SUIVI EN VISIO-CONFÉRENCE ⌚ 25 min / 245 €

OLIGO/CHECK

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 intratissulaire, afin de prendre connaissance de vos carences ou excès en micro-nutriments.

OLIGO/CHECK WELLNESS ⌚ 30 min / 30 €

OLIGO/CHECK SANTÉ ⌚ 45 min / 50 €



Cryothérapie

La Cryothérapie corps entier par Cryojet

La solution rapide et efficace pour la prévention, le sport, la santé, le bien-être, ou simplement pour rester jeune et en forme !
La cryothérapie corps entier est l'application d'un froid sec et intense, jusqu'à -170°C , sur la totalité du corps à l'intérieur d'une cabine.
En 3 minutes seulement votre corps évacue stress et fatigue.

Il récupère et se retrouve régénéré et soulagé.
Vous repartez avec la peau tonifiée, l'organisme nettoyé, des douleurs atténuées et un dynamisme époustouflant* !

1 SÉANCE / 50 €

FORFAIT DE 3 SÉANCES / 135 €

FORFAIT DE 6 SÉANCES / 240 €

FORFAIT DE 12 SÉANCES / 450 €

* Sous réserve de non contre-indications.



Thalassa

SEA & SPA

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 lors de séances en petit groupe.

RESPIROLOGIE BULLE D'R ⌚ 20 min / 30 €

En bassin marin pour un lâcher prise immédiat.

RESPIROLOGIE TERRE MER ⌚ 40 min / 40 €

En studio pour réapprendre les bases d'une bonne respiration

RESPIROLOGIE ÉNERGIE ⌚ 50 min / 50 €

Sur la plage pour se dynamiser et libérer ses émotions.

RESPIROLOGIE SIGNATURE - RELAXATION ONIRIQUE ⌚ 20 min / 60 €

En réalité virtuelle, vivez une expérience de relaxation guidée
et unique pour une déconnexion totale.

Quelques heures pour faire une pause et prendre soin de moi...
je choisis la pause marine selon mon objectif !



Ma pause vitaminée - 3 soins par jour / 120 € **Je veux me plonger dans le bien-être.**

- 2 soins de thalasso individuels parmi : pluie marine apaisante, bain de mer hydromassant, massage hydrorelax, vague marine, pressothérapie.
- 1 séance d'activité coachée en petit groupe, en bassin, en studio ou en extérieur.



Ma pause zen - 3 soins par jour / 155 € **Je veux buller et me faire chouchouter.**

- 2 soins de thalasso individuels parmi : pluie marine apaisante, bain de mer hydromassant, massage hydrorelax, vague marine, pressothérapie.
- 1 modelage (20 à 25 min) parmi : modelage zen, sous pluie marine, drainage marin, séance de Watermass.



NOUVEAU

Ma pause mum to be - 3 soins par jour / 165 € **Je veux me détendre pendant ma grossesse.** **(entre 4 et 8 mois, avec certificat médical)**

- 1 soin de thalasso individuel parmi : pluie marine apaisante, bain bulle, massage hydrorelax
- 1 Modelage future maman (25 min)
- 1 Soin du visage Thalassa Sea & Skin (25 min).



NOUVEAU

Ma pause ma ligne booster - 3 soins par jour / 165 € **Je veux tonifier mon corps rapidement.**

- 1 vague marine sculptante
- 1 enveloppement minceur
- 1 modelage minceur 20 min ou 25 min au choix parmi : lipomodelage by LPG, watermass minceur, drainage silhouette, modelage silhouette.



Ma pause bonne mine 3 soins par jour / 180 € **Je veux pétiller d'éclat.**

- 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.

Ma pause précieuse 3 soins par jour / 220 € **Je veux découvrir la cosmétique précieuse par Gemology.**

- 1 soin essentiel de thalasso marin ou bien-être.
- 1 soin corps ou visage Gemology 20 min ou 25 min au choix parmi : soin visage express diamant, soin visage souffle givré précieux, gommage corps précieux ou enveloppement corps by Gemology.
- 1 soin corps ou visage by Gemology 50 min au choix parmi : soin corps précieux, soin visage écrin sur mesure.

L'accès à notre espace détente vous est offert pour l'achat d'une escale où à partir de 120 € de soins à la carte par personne.
L'accès aux installations est possible sur votre demi-journée de soins (de 9h à 13h et de 14h à 18h - 17h le dimanche).
* Voir conditions

La gamme cosmétique marine Thalassa Sea & Skin

Découvrez une gamme de cosmétiques et soins riches en actifs marins, issus de procédés naturels. Hydratants, purifiants, énergisants ou régénérants, nous avons mis au point des produits cosmétiques efficaces, adaptés à tous les types de peau et à tous les besoins.



ÉCUME HYDRATANTE

Une pause douce et légère pour un confort et une protection maximale



BRISE PURIFIANTE

Une pause quotidienne pour votre visage, vivifiante et oxygénante



VAGUE RÉGÉNÉRANTE

Une pause dans le temps, pour une efficacité anti-âge et anti-stress



EMBRUNS ÉNERGISANTS

Une pause stimulante et revitalisante pour le corps et l'esprit.



Nos formules sont sans paraben, sans huiles minérales ni actifs d'origine animale, pour un meilleur respect de votre corps et de l'environnement. Elles contiennent des oligo-éléments et sels minéraux, qui subliment la peau. Tous les produits sont issus d'une conception 100% made in Bretagne.

Informations pratiques

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.

Réservation : Vous pouvez prendre vos rendez-vous par téléphone au 02 31 14 25 70, depuis votre chambre en appuyant sur la touche « institut » ou sur place auprès de nos hôtesses, du lundi au samedi de 9h à 19h et le dimanche de 9h à 17h. Pour confirmer votre réservation, il vous sera demandé un prépaiement de 50% de la réservation. Les tarifs sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis. L'accès au sauna, hammam, bassins, salle de repos et salles de sport est possible pour un minimum de 120 euros de soins ou un soin du Pôle sérénité.

Moyens de paiement acceptés : Carte Visa, mastercard, american express, eurocard, Chèques Vacances, Bon Cadeau MGallery et Thalassa sea & spa, chèque bancaire, espèces.

Annulation / retard : Nous vous remercions de nous faire part de vos annulations au plus tard 24h avant l'heure de votre rendez-vous. En dessous de ce délai, les sommes versées seront conservées. En cas de retard nous serons dans l'obligation de raccourcir la durée de votre soin.

Durée des soins : La durée indiquée correspond au temps effectif du soin.

Disponibilité des soins : Les soins sont indiqués sous réserve de disponibilité à l'accueil de l'institut. Pour un confort optimal, nous vous recommandons de réserver vos soins à l'avance.

Accès aux soins : Le port des sandales est indispensable pour accéder aux espaces humides. Pour accéder à l'espace Forme, tenue et chaussures de sport sont indispensables. Nos forfaits comprennent le prêt du peignoir et des serviettes de bain. Des sous-vêtements jetables sont à votre disposition dans les cabines de soins. Certains programmes de soins ou soins ne sont pas adaptés aux femmes enceintes. En outre, une sélection de soins esthétiques peut être proposée. Pour les femmes enceintes, le certificat médical de non contre-indication aux soins de thalassothérapie et au hammam du médecin traitant et une décharge sont obligatoires quel que soit le nombre de jours de soins. Une décharge de responsabilité devra être signée directement auprès de l'institut.

Nos soins de thalassothérapie et d'esthétique individuels sont destinés à des personnes de 18 ans et plus. Seuls certains soins de thalasso, soins esthétiques, modelages ou activités physiques sont accessibles aux mineurs et nécessitent un avis médical et une décharge parentale. Ils vous seront envoyés sur demande. Merci de nous transmettre l'ensemble de ces documents dûment remplis avant votre arrivée.

L'accès au sauna, hammam, jacuzzi et salle de repos est strictement interdit aux mineurs. Pour les prestations de thalassothérapie de moins de 4 jours, il vous sera demandé de signer une décharge médicale avant de débiter vos soins. Afin de vous prodiguer le meilleur conseil, nous vous remercions de nous informer de votre état de santé, grossesse, allergies, blessures... Les modelages sont des massages à but non médical ni thérapeutique mais à visée de confort.

Document non contractuel. Pour plus de précisions, reportez-vous aux conditions générales. 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 AccorHotels, WilliamK/La Clef Production, NKS_Imagery/Gettyimages, Pheelings Media/iStock, @ROSSandHELEN photographers, La Clef Production, Olivier Cadeaux/Fancy/GraphicObsession, @Maillard, @David Morganti, @Masterfile/Gettyimages,MR12MAE/MR13MAE/Gettyimages, PeopleImages/iStock, Clique Images/Offset_com, Jasmina007/Gettyimages, @Brian Boutin/Thalassa Amenities, Quentin Lagache-unsplash. – Photos non contractuelles – Réalisation : DH.C



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 40 €.

(Bons valables 1 an)

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

THALASSA SEA & SPA 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 25 70
H8232-th5@accor.com



#MyCuresMarines
#ThalassaSeaAndSpa

Thalassa.com

