



The Purist

RETREAT & SPA

Séquence Recovery: le programme 100% récupération

Envie d'optimiser vos performances et vos capacités mentales et physiques ? Voici les codes d'une récupération sportive optimale.

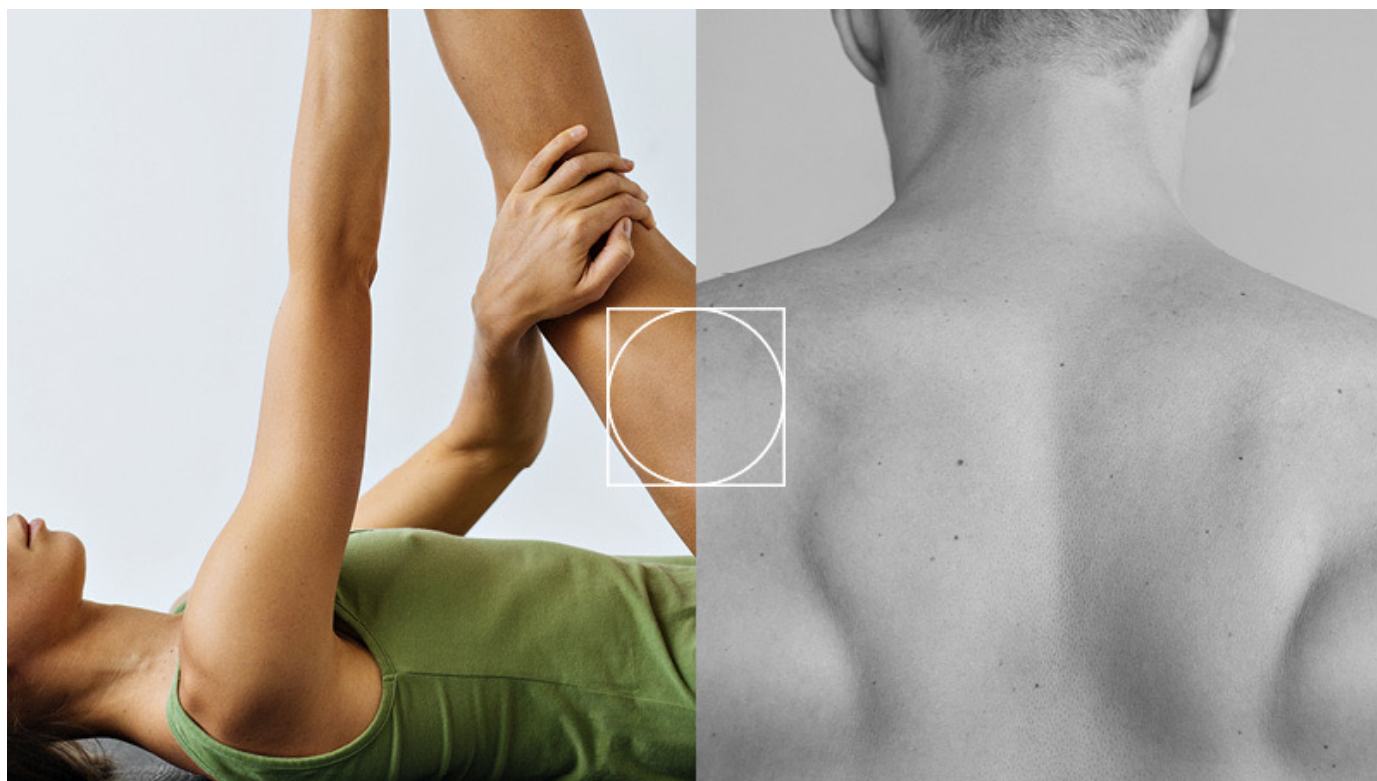
Connaissez-vous l'importance d'une vraie récupération physique et mentale après une épreuve sportive ou simplement entre deux sessions intenses ? Bien plus qu'un simple repos passif, il s'agit d'un processus actif et stratégique qui permet au corps et à l'esprit de se rétablir, de se reconstruire et de s'adapter aux exigences des efforts à venir. Or, on a trop souvent tendance à négliger cette phase restaurative. Aider vos muscles à se réparer, renouer avec votre souffle, travailler le mental et vous faire du bien lors d'une parenthèse à la fois sportive et holistique... En trois journées bien calibrées pour une régénération complète, vous pouvez considérablement booster vos performances et accroître votre potentiel.

Prêt à vous surpasser ?

LA RÉCUPÉRATION, LE BON RÉFLEXE POUR SE RÉGÉNÉRER À 100%

Tout sportif occasionnel, régulier ou de haut niveau, ressent les mêmes sensations musculaires après ses séances d'entraînement ou ses compétitions. Les muscles subissent des microtraumatismes et des tensions qui nécessitent une réparation.

La récupération permet de rétablir l'équilibre hormonal, de réduire l'inflammation et de favoriser la régénération cellulaire. Le risque si l'on omet cette étape ? Une accumulation de fatigue et de stress physique qui augmente le risque de blessures. En permettant aux tissus musculaires et articulaires de se réparer et de se renforcer, la récupération réduit considérablement ce risque. Mieux, elle favorise à terme la proprioception et la coordination pour plus de performance. Le corps qui a bien récupéré est en mesure de produire des efforts de haute intensité de manière efficace et durable, avec une plus grande clarté mentale, de la concentration et de la motivation. Autant d'éléments essentiels pour atteindre ses objectifs sportifs.



COMMENT RÉÉQUILIBRER LE CORPS ET L'ESPRIT AVEC LA RÉCUPÉRATION ?

Une bonne récupération induit soulagement corporel et baisse inflammatoire pour rétablir un niveau d'équilibre physique durable. Le sport sollicite également l'esprit, avec des pressions intenses, des attentes élevées et des moments de doute. C'est pourquoi des temps de régénération mentale et nerveuse sont aussi indispensables à une bonne récupération holistique, via la méditation, la visualisation et d'autres techniques de soins et de relaxation qui permettent de conserver un état d'esprit positif et confiant.

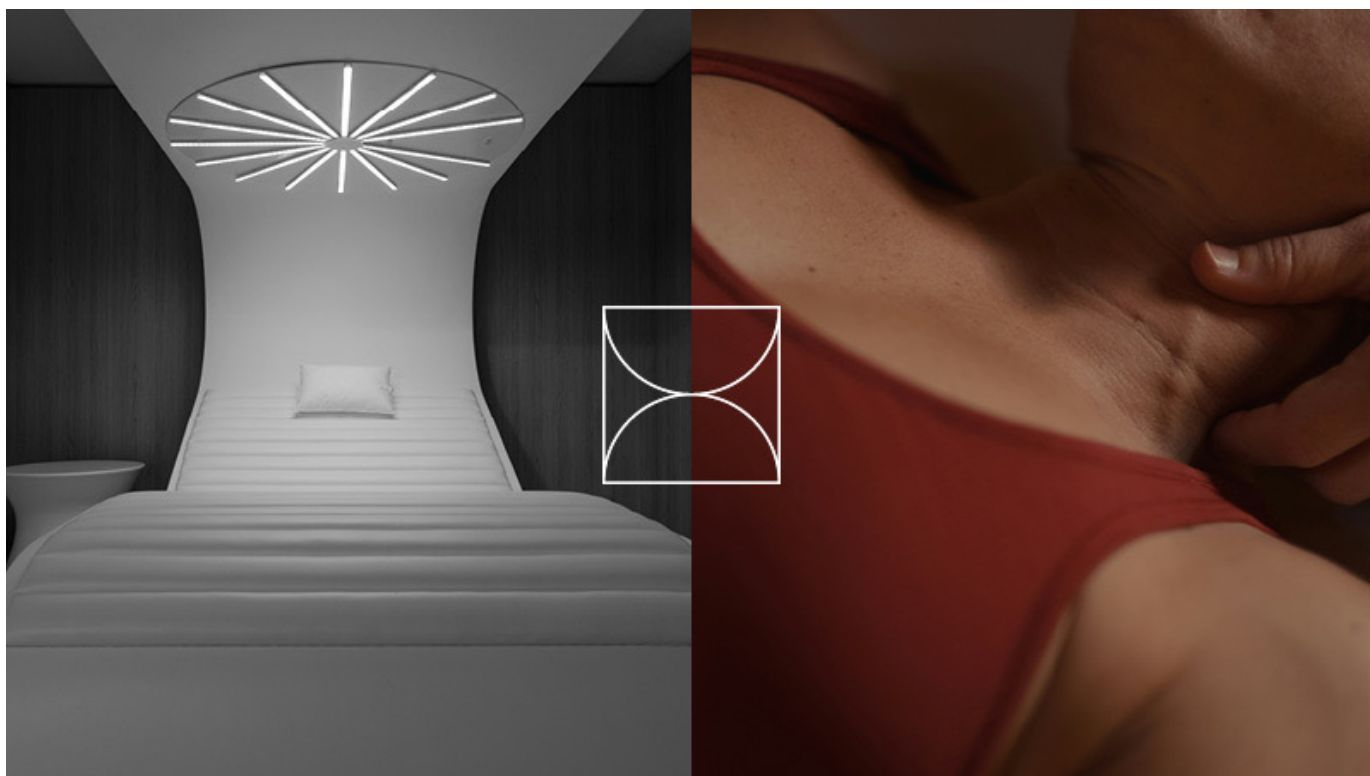
Pour en maximiser les bénéfices, la récupération doit être intégrée de manière proactive dans son programme d'entraînement, avec un planning consacré au repos. Pour plus d'efficacité, il ne faut pas négliger une alimentation équilibrée et une hydratation adéquate, essentielles pour soutenir ce processus.

Accorder son attention à la récupération physique et mentale, c'est le plus sûr moyen de booster ses résultats en minimisant les risques et en maintenant son bien-être général.

RETROUVEZ ET RENFORCEZ VOS POTENTIELS SUR LA DURÉE !

« Adaptable sur-mesure, la Séquence Recovery permet de retrouver son énergie vitale entre deux épreuves sur un à trois jours, indique Antoine Lecoq, Directeur Spa & Wellness aux Cures Marines Hôtel & Spa Trouville. Elle offre un soulagement immédiat des lésions et courbatures via la Cryothérapie et la technologie Stendo qui relance le système circulatoire sanguin, lymphatique et tissulaire, mais aussi grâce au nouveau Soin Massage de Sparte Décontractant by Cinq Mondes avec une experte kinésithérapeute, lancé en avant-première chez The Purist.

Pour réguler l'homéostasie, le sauna infrarouge et le bain aux algues brutes détoxifient et reminéralisent. Côté mental, nous misons sur des techniques neuroscientifiques (le Rebalance Impulse) pour la récupération cognitive, sur le travail du souffle, la méditation ou le bassin de flottaison pour mieux lâcher-prise. » À la clé : libération du corps, bien-être et reboost total.



Réservez votre Séquence au sein des Cures Marines Hotel & Spa Trouville
MGallery via <https://spa.accor.com/fr/hotels/8232>
ou par téléphone au +33 2 31 14 26 00.

Cures Marines
TROUVILLE / SUR / MER

Boulevard de la Cahotte, 14360 Trouville-sur-Mer