

# The Purist

RETREAT & SPA



INSPIREZ

On dit qu'il existe un nouveau pied-à-terre.  
On dit que là-bas, jamais rien ne se perd.

Que tout s'y transforme, au contraire :  
nos habitudes, nos connaissances,  
notre niveau de conscience.

Face à la nature, prendre le temps.  
Face à soi et aux autres, vivre pleinement.

On dit que le bien-être est la plus précieuse  
des puissances.  
The Purist en a tiré l'essence.

Des soins	pour se ressourcer.
Du mouvement	pour se reprogrammer.
De la nutrition	pour se rééquilibrer.
Du sommeil	pour se rephaser.

EXPIREZ.

VOUS ÊTES ARRIVÉ·E.



#### LES SOINS

Notre carte est centrée sur le bien-être holistique. Des diagnostics pour bien commencer. Suivis d'expériences haute-précision sur-mesure, qui mêlent techniques ancestrales et technologies de pointe, en partenariat avec des marques référentes. Le tout, prodigué par nos experts, dans des cabines immersives pour une expérience sensorielle ressourçante.

#### LE MOUVEMENT

Du premier mouvement qu'est la respiration, aux sports les plus intenses, nos experts ont mis au point des programmes qui s'adaptent aux besoins de chacun-e. Seul-e ou à plusieurs, en intérieur comme en extérieur : à son rythme, pour un renforcement du corps en profondeur.

#### LA NUTRITION

Retrouvez votre énergie dès l'assiette grâce à notre offre de restauration travaillée selon les principes de la cuisine énergétique. Centrée sur la vitalité et le bien-être, cette technique ancestrale redonne naturel, goût, vie et plaisir à chaque plat.

#### LE SOMMEIL

Du lever jusqu'au coucher : nous travaillons le sommeil selon le rythme circadien et vous donnons les bons conseils pour qu'il soit le plus réparateur possible. Des outils, des rituels que nous avons mis en place pour que vous retrouviez le plaisir de dormir.





## The Purist

10  
Les Cures Marines  
Trouville-sur-Mer

18  
Les cycles

30  
Les séquences

36  
Les soins à la carte

62  
Le mouvement

68  
Nos partenaires

76  
Votre expérience  
The Purist

TROUVILLE-SUR-MER

# Les Cures Marines

Un palais sur la mer complètement repensé  
dans sa dimension bien-être.





“Agréable par tous les temps”: c’est ainsi que les amoureux de Trouville-sur-Mer décrivent la ville.

À raison. Véritable havre de paix, la station balnéaire normande, dans laquelle s’installe The Purist, est prisée depuis des décennies.

Lieu de villégiature par excellence, Trouville séduit par ses planches et sa Reine des Plages, son port de pêche animé du soir au matin, son air vivifiant et ses hauteurs qui offrent un panorama impressionnant sur le Pays d’Auge.

Inauguré en avril 1912 et destiné au départ à être le plus grand casino d’Europe, l’édifice s’est peu à peu transformé en lieu de vie incontournable où les bienfaits marins sont sublimés.

La mer.

Une ville.

Un hôtel MGallery 5 étoiles.



The Purist. Un palais sur la mer complètement repensé, qui a rouvert ses portes à l’automne 2023.

Le début d’un nouveau cycle.



“Regarder la mer, c’est regarder le tout. Et regarder le  
sable, c’est regarder le tout, un tout. C’est à Trouville  
que j’ai regardé la mer jusqu’au rien.”

MARGUERITE DURAS  
1962, Trouville et ses Environs



« On limite le fossé qui existe entre deux éléments  
qu'on aimait opposer : le corps et l'esprit.  
Avec The Purist, les deux s'entremêlent. »

ANTOINE LECOQ  
Directeur Wellness & SPA, Cures Marines de Trouville-sur-Mer



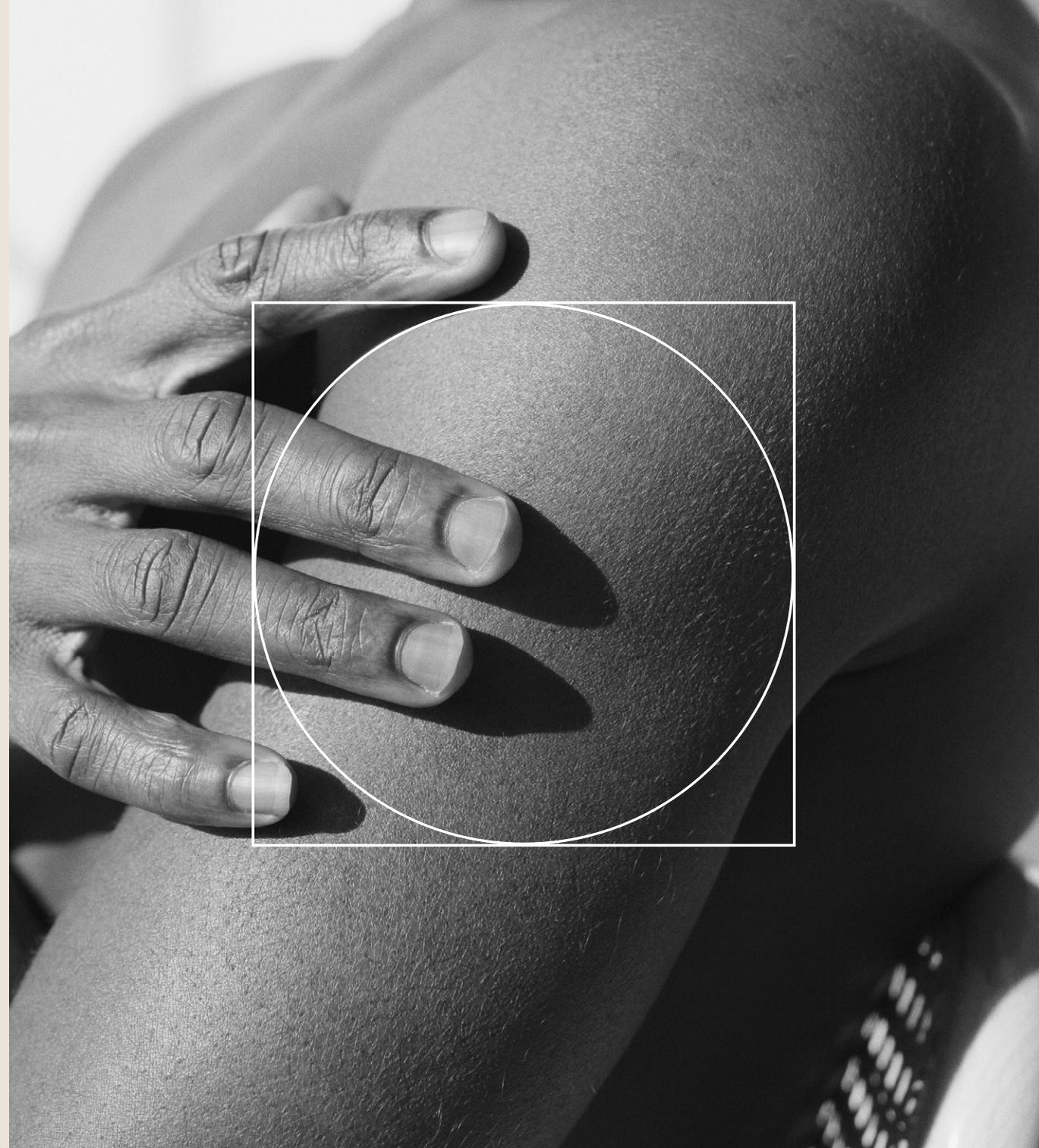
AUX RACINES D'UN BIEN-ÊTRE TOTAL

---

# Les cycles

---

CYCLE THE PURIST [N.M] EXPÉRIENCE BIEN-ÊTRE CIBLÉE SUR PLUSIEURS JOURS





# LE CYCLE MARIN AVEC VOYA

LA FORCE VIVE DE LA MER

Inédit en France, des algues brutes  
Bio cueillies à la main et des produits  
hautement concentrés.  
Idéal pour les amoureux de la mer  
en quête de reminéralisation intense ●

## LES PLUS

- Expérience marine brute
- Gain d'énergie et détente
- Produits BIO

3 - 6 JOURS | 260 € par jour  
(hors hébergement et restauration)

Exemple d'une base de programme sur 3 jours.

## POUR COMMENCER

- 1 Diagnostic Oligoscan
- 1 Gommage au sucre et algues (BIO)
  - Menthe poivrée
  - **ou** Lavande

## (RE)MINÉRALISATION

- 1 Bain aux algues brutes (BIO)
- 1 Enveloppement (BIO)
  - Laminaria Digitata
  - **ou** Fucus Serratus
- 3 Expériences marines

## OXYGÉNATION

- 3 Activités collectives iodées
  - en bassin marin
  - **ou** en extérieur

## RELAXATION

- 1 Rituel d'enveloppement aux feuilles d'algues (BIO)  
(50 min)
- 1 Modelage
  - 'Au cœur des vagues' (BIO) (50 min)
  - **ou** 'Les pochons d'algues' (BIO) (50 min)
- 1 Soin visage by VOYA (BIO) (50 min)

# LE CYCLE ÉQUILIBRE

LA RECONNEXION  
À SES ÉMOTIONS

Un cycle signature en 3 phases  
pour aligner le corps et l'esprit grâce  
à un travail émotionnel.  
Idéal pour chaque personne  
en quête d'harmonisation •

## LES PLUS

- **Expérience sensorielle**
- **Alignement émotionnel**
- **Ancrage**

4 - 6 JOURS | 260€ par jour  
(hors hébergement et restauration)

Exemple d'une base de programme sur 4 jours.

## POUR COMMENCER

- 1 Mesure By BeFlow

## 1 PHASE DE LIBÉRATION

### De l'énergie

- 1 Séance coachée libératoire

### De la peau

- 1 Gommage marin lavande et romarin (BIO) VOYA

### Des toxines

- 1 Sauna japonais lyashi Dôme
- 1 Bain aux algues brutes (BIO) VOYA

## 2 PHASE DE RECONNEXION

### À son esprit

- 1 Rebalance Impulse®
- 1 Séance de bassin de flottaison

### À la nature

- 1 Méditation en pleine nature
- 3 Expériences marines

### À ses émotions

- 1 Séance de Réflexologie (50 min)
- 1 Séance de Shiatsu (50 min)

## 3 PHASE DE PLEINE CONSCIENCE

### Du corps

- 1 Séance de Cryothérapie\*

### Amplifiée, avec 2 expériences énergétiques

- 1 Rituel d'Aqua-relaxation au bol de Cristal (25 min)
- 1 Rituel de massage lithothérapie au Cristal de roche (80 min)

\*Sous réserve de contre-indication.



# LE CYCLE RENAISSANCE AVEC MAISON EPIGENETIC

LA BEAUTÉ DU TEMPS

Un cycle pionnier en science épigénétique, en partenariat avec Maison Epigenetic, Paris 16. Idéal pour activer un nouveau mode de vie plus sain et durable. Une cuisine énergétique pour un rééquilibrage nutritionnel efficace — en pension complète •

## LES PLUS

· Capital Santé Vitalité · Better aging et éclat · Diagnostics avancés

6 JOURS | 385€ par jour (hors hébergement et restauration)

Exemple d'une base de programme sur 6 jours.

### BILAN PRÉLIMINAIRE

#### AVANT LE CYCLE

Nous programmerons une consultation en visioconférence avec un-e expert-e de la Maison Epigenetic, pour préparer votre arrivée.

#### POUR COMMENCER

- 1 Rendez-vous expert bien-être
- 1 Bilan épigénétique sur une journée (si celui-ci n'a pas déjà été réalisé en amont chez Maison Epigenetic)

#### APRÈS VOTRE CYCLE

- 1 Rendez-vous expert bien-être
- 1 Consultation en visioconférence avec un-e expert de la Maison Epigenetic
- 1 Invitation chez Maison Epigenetic pour une conférence

### SOINS

#### ACTIVATION

- 1 Sauna japonais Iyashi Dôme
- 1 Séance de Stendo® cardio-synchronisée

#### VITALITÉ

- 2 Coachings individuels (50 min)
- 2 Activités collectives sportives — **ou** bien-être adaptées
- 1 Consultation de naturopathie
- 3 Expériences marines
- 1 Enveloppement marin (BIO) VOYA

#### ÉCLAT

- 1 Soin visage Cellcosmet sur mesure (80 min)
- 1 Soin visage Souffle givré d'éternité Cryoskin x Cellcosmet (50 min)
- 1 Cure beauté nutricosmétique Evoleum

#### RÉGÉNÉRATION

- 1 Séance de Tui Na (50 min) — **ou** Digitopuncture (50 min) — **ou** Reiki (50 min)
- 3 Modelages (50 min) — **ou** Soins Equilibre (50 min)
- 2 Séances Rebalance Impulse®
- 1 Séance hypnose & sommeil (80 min)



# LE CYCLE RESET

LA DÉTOX DU CORPS  
EN PROFONDEUR

Un cycle sur mesure pour détoxifier son corps en profondeur. Idéal pour toute personne souhaitant prendre un nouvel envol. Un rephasage complet avec une alimentation énergétique & healthy — en pension complète •

## LES PLUS

• Silhouette • Détox • Régulation

3 - 6 JOURS | 170€ par jour (hors boosters, hébergement et restauration)

Exemple d'une base de programme sur 3 jours.

### LES FONDAMENTAUX

#### POUR COMMENCER

• 1 Bilan Impédancemétrie Tanita

• 3 Soins Toniques au choix:

- Vague Marine Sculptante
- **ou** Bain tonifiant

• 3 Soins détox au choix:

- Iyashi Dôme
- **ou** Enveloppement détox à la Fucus Serratus
- **ou** Séance de Stendo®

• 3 Modelages minceur 20 min au choix:

- Endermologie corps par LPG
- **ou** Watermass minceur
- **ou** Drainage silhouette

### LES BOOSTERS

Personnalisez votre cycle avec des BOOSTERS en bénéficiant de 15% de remise sur le tarif «à la carte» dans le cadre de ce programme.

#### MOUVEMENT

Activité sportive — **ou** Coaching sur mesure.

#### EXPERTISE DIÉTÉTIQUE

Consultation avec notre diététicienne.

#### EXPERTISE NATUROPATHIE

Consultation avec notre naturopathe.

#### HYPNOSE & ADDICTION

Séance pour se libérer des addictions alimentaires.

#### RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Séance de Rebalance Impulse® basée sur la relation entre votre alimentation et vos émotions.

#### MICRONUTRITION & DÉTOX

Compléments alimentaires régulant le système digestif.



# LE CYCLE MONDE AVEC CINQ MONDES

LE MEILLEUR DES SOINS ANCESTRAUX

Un cycle qui permet d'explorer une destination par jour, et de découvrir les rituels de bien-être et beauté du monde, issus des secrets ancestraux. Idéal pour toute personne en quête d'évasion et de déconnexion •

## LES PLUS

- Un jour, un voyage
- Pharmacopées du monde
- Sensorialité et naturalité

3 - 5 JOURS | 260 € par jour  
(hors hébergement et restauration)

Exemple d'une base de programme sur 5 jours.

## POUR COMMENCER

- 1 Diagnostic Beauté Observ 520

## SÉRÉNITÉ EN POLYNÉSIE

- Gommage sublime au monoï de Tahiti (BIO) (20 min)
- Bain de mer des lagons bleus
- Soin massage sublime de Polynésie (BIO) (50 min)

## APAISEMENT EN INDE

- Détente sous pluie marine et brume de Bengalore
- Soin massage ayurvédique indien (50 min)
- Soin massage du visage fleurs de Bali (20 min)

## HARMONIE AU JAPON

- Sauna japonais iyashi Dôme
- Soin équilibre Shiatsu (50 min)
- Soin massage du visage Ko Bi Do (20 min)

## DOUCEUR EN ATLAS

- Bain lacté égyptien
- Enveloppement à la nacre et fleur d'hibiscus (20 min)
- Soin massage oriental traditionnel (50 min)

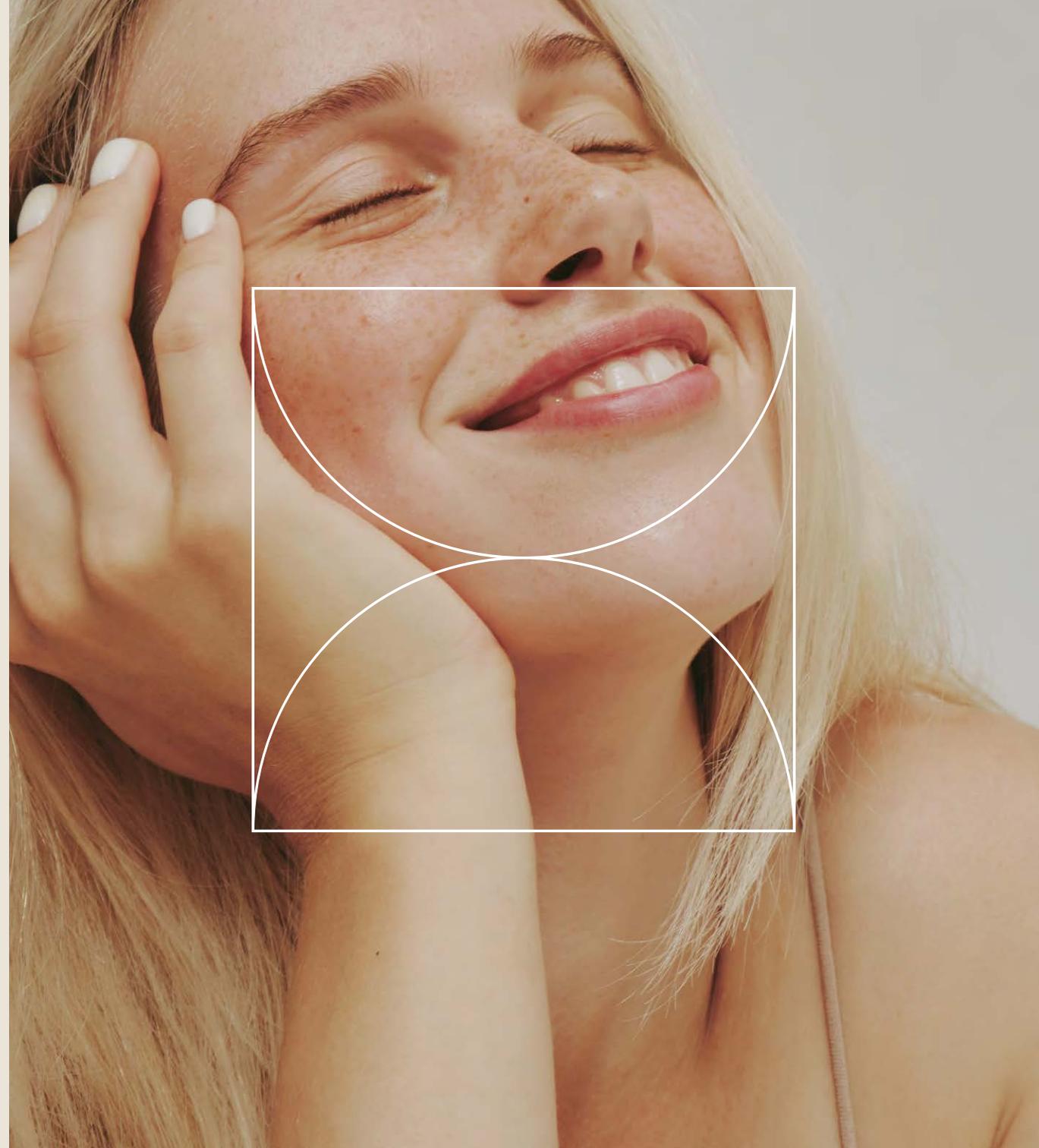
## ÉNERGIE AU BRÉSIL

- Vague marine et brume brésilienne
- Enveloppement détox aux algues (20 min)
- Soin massage brésilien (50 min)

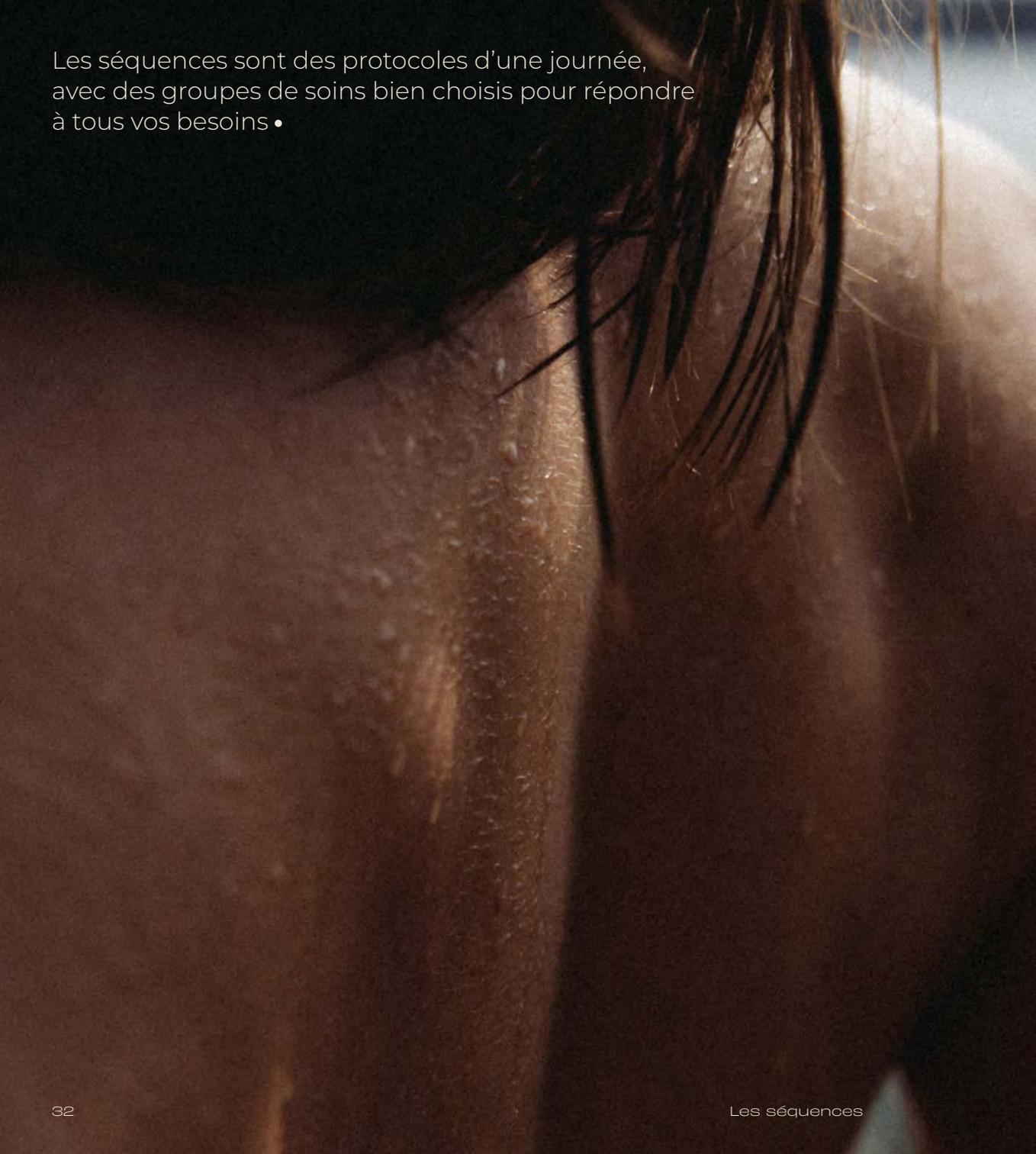
L'ÉQUILIBRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT,  
ÉTAPE PAR ÉTAPE

# Les séquences

SÉQUENCE THE PURIST [N.F]    PROTOCOLES BIEN-ÊTRE À LA JOURNÉE



Les séquences sont des protocoles d'une journée, avec des groupes de soins bien choisis pour répondre à tous vos besoins •



---

**SÉQUENCE  
À SOI**

**L'énergie, retrouvée**

Semaine: 130 €

Week-end: 140 €

*3 Soins par jour*

- 3 Expériences marines
    - **ou** bien-être
    - **ou** activités collectives coachées
- 

**SÉQUENCE  
À SOI +**

*4 Soins par jour*

Semaine: 190 €

Week-end: 200 €

- 3 Expériences marines
    - **ou** bien-être
    - **ou** activités collectives coachées
  - 1 Modelage ciblé (25 min)
    - **ou** 1 Modelage marin (20 min)
- 

**SÉQUENCE  
RÉGÉNÉRATION**

**Le corps, reboosté**

Semaine: 150 €

Week-end: 160 €

*3 Soins par jour*

- 1 Expérience marine — **ou** bien-être
  - 1 séance de cryothérapie
  - 1 Séance de Stendo®
- 

**SÉQUENCE  
RELAXATION**

**Le mental, apaisé**

Semaine: 160 €

Week-end: 170 €

*3 Soins par jour*

- 2 Expériences marines — **ou** bien-être
  - 1 Modelage zen ciblé (25 min)
- 

**SÉQUENCE  
GLOW**

**La peau, réinitialisée**

Semaine: 230 €

Week-end: 240 €

- 1 Diagnostic de peau Observ 520

*3 Soins par jour*

- 1 Rebalance Impulse®
- 1 Bain aux algues brutes (BIO) VOYA
- 1 Soin endermologie® visage LPG x VOYA



« Bien dormir c'est se réveiller bien éveillé. »

DR. ALEXANDRA DALU  
Médecin anti-âge

SOINS & ACTIVITÉS

# Les soins à la carte

Nos Cycles et Séquences sont des suggestions, sur lesquelles miser lorsque vous séjournez ici un à plusieurs jours.  
De passage ? Vous pouvez également opter pour des soins et des activités à la carte.



Vous pouvez effectuer ces diagnostics avant d'entamer un Cycle, une Séquence ou de choisir un soin à la carte. Mais aussi pour évaluer votre état physique et émotionnel •

## LES DIAGNOSTICS

---

### BEAUTÉ

#### Observ 520

20min | 30 €

Analyse superficielle et profonde de l'état de la peau, en imagerie numérique.

---

### ÉQUILIBRE

#### Mesure By Beflow

50min | 60 €

Une technique qui permet d'établir, à l'instant T, votre état de forme physique, mentale et émotionnelle en analysant les zones d'impact du corps.

---

### VITALITÉ

#### Analyse Tanita

15min | 30 €

Une mesure permettant de définir la composition corporelle — taux de masse grasse, masse musculaire, masse osseuse et masse hydrique.

---

#### Oligoscan

50min | 60 €

Évaluation des besoins en minéraux/oligo-éléments, du niveau de stress oxydatif et de la présence de métaux lourds dans votre organisme.

---

#### Méthylation ADN Maison Epigenetic

15min | 350 €

Analyse du processus métabolique à partir d'une goutte de sang, pour étudier la modulation de l'expression de certains gènes de l'ADN. Les résultats sont envoyés sous 3 semaines.

FORME

**Test physique** 50min | 60 €  
Évaluation des aptitudes et des habiletés physiques du corps.

**Consultation diététique — ou naturopathie**  
Sur place — **ou** en visioconférence.  
50min | 80 €  
80min | 140 €

**Suivi diététique — ou naturopathie** 25min | 50 €  
Sur place — **ou** en visioconférence.



Profitez des bienfaits de la mer avec ces soins pensés par The Purist, pour vous •

## LES SOINS MARINS

### LES EXPÉRIENCES MARINES

---

**Bain d'eau de mer énergisant** 15min | 50 €  
Pour une immersion massante.

---

**Bain d'eau de mer relaxant** 15min | 50 €  
Pour une immersion sensorielle.

---

**Pluie marine** 15min | 50 €  
Embruns apaisants sur l'ensemble du corps.

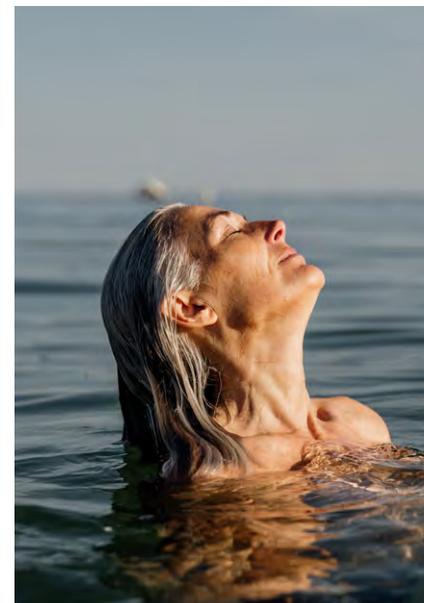
---

**Vague marine énergisante OU relaxante OU sculptante** 15min | 50 €  
Jets marins haute pression.

---

**Bassin de flottaison** 25min | 60 €  
Bassin d'eau au sel d'Epsom pour une invitation profonde au lâcher-prise et une déconnexion totale.

---



LES RITUELS MARINS  
EMBLÉMATIQUES  
VOYA

Enveloppement (BIO) aux boues épicées 20min | 70 €  
Soin antioxydant purifiant réalisé dans un cocon flottant.

Enveloppement (BIO) à la Laminaria Digitata 20min | 70 €  
Soin reminéralisant hydratant réalisé dans un cocon flottant.

Enveloppement détox à la Fucus Serratus 20min | 70 €  
Soin détoxifiant pur réalisé dans un cocon flottant.

Rituel bain aux algues (BIO) 25min | 70 €  
Reminéralisant, hydratant et détoxifiant, ce bain de jouvence traditionnel est réalisé avec des algues pures d'Irlande.

Rituel d'enveloppement aux feuilles d'algues (BIO) 50min | 130 €  
Apaisant, détoxifiant et fortifiant. Ce rituel d'exception est réalisé à base de bandes d'algues laminaires fraîches et concentrées.



Lâcher prise et entrer en harmonie avec votre corps: c'est tout cela, et plus encore, que nous avons insufflé dans ces soins •

## LES SOINS HARMONIE

### LES EXPÉRIENCES BIEN-ÊTRE

#### Hydrojet musicô relax

15min | 50 €  
Matelas massant chauffant, relaxant et délassant.

#### Sauna japonais iyashi Dôme

30min | 60 €  
Infrathérapie à haut pouvoir détoxifiant, purifiant et relaxant.

#### Rebalance Impulse®

25min | 60 €  
Neuro-méditation guidée avec chromothérapie synchronisée, pour une relaxation profonde, qui améliore la qualité du sommeil, lutte contre le stress chronique et renforce le système immunitaire.

#### Stendo®

20min | 60 €  
Stimulation cardio-synchronisée pour une réactivation du capital circulatoire, et un drainage lymphatique d'exception.

### LES SOINS ÉQUILIBRE

#### Réflexologie

25min | 90 €  
Pressions énergétiques sur les zones réflexes de la voûte plantaire.

#### Shiatsu

50min | 140 €  
Technique de pressions du corps pour une harmonisation des flux énergétiques.

#### Digitopuncture énergétique

50min | 140 €  
Harmonisation de toutes les consciences: énergétiques, émotionnelles et corporelles. Un reset doux et intense pour renouer avec son plein potentiel.

#### Massage traditionnel Tui Na

50min | 140 €  
Massage dynamique et profond des tissus et méridiens qui acheminent l'énergie et le sang dans le corps pour un soulagement des douleurs et une détente profonde.

---

LES SOINS  
ÉQUILIBRE

Reiki 50min | 140 €  
Échange énergétique par apposition des mains pour une mise en connexion du corps et du mental.

---

Hypnose 80min | 140 €  
Rencontre entre le subconscient et les ressources intérieures.

---

Touch for Health 80min | 140 €  
Soulagement des blocages corporels grâce au rééquilibrage des chaînes musculaires par points de pression.

---

Libération émotionnelle 80min | 140 €  
Génération d'une nouvelle énergie via la libération du bagage émotionnel.

---

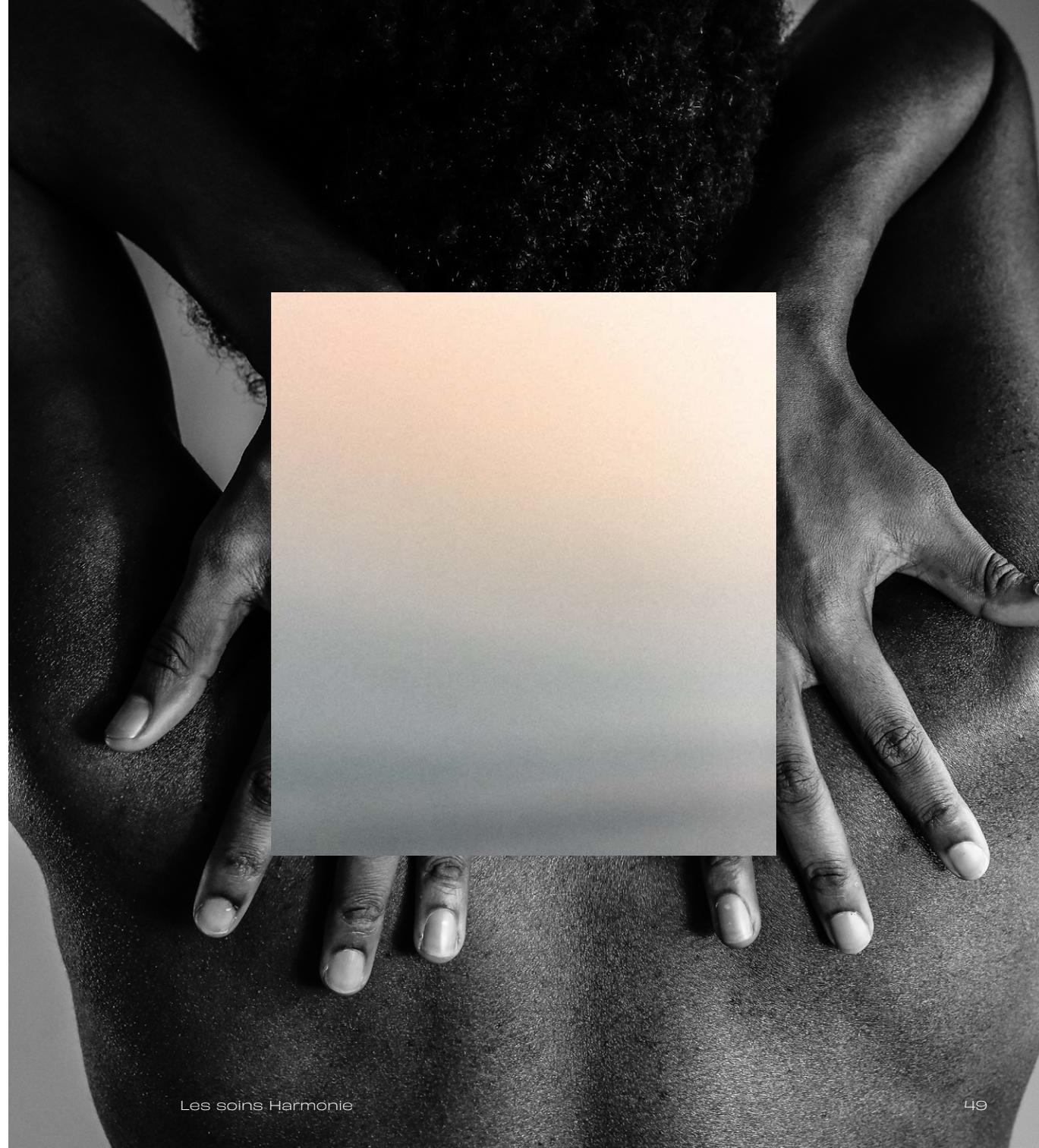
---

LES EXPÉRIENCES  
ÉNERGÉTIQUES  
PAR ELIZABETH CONTAL

Rituel d'Aqua-relaxation au bol de Cristal 25min | 80 €  
Invitation au lâcher prise totale dans un bassin d'eau de mer chauffé. Un accompagnement au relâchement corporel grâce à la douceur des fréquences cristallines.

---

Rituel de massage lithothérapie au Cristal de roche 80min | 210 €  
Véritable expérience d'harmonisation holistique, ce soin amplifie l'énergie vitale grâce à la combinaison des ondes cristallines et d'un modelage relaxant aux galets de cristal.



Se recentrer, lâcher prise, se détendre.  
Une invitation inédite •

## LES MASSAGES



### LES MASSAGES INCONTOURNABLES

**Zen Ciblé** 25min | 80 €  
Zone au choix : visage et cuir chevelu  
ou dos ou pieds.

**Californien** 50min | 130 €  
Englobant et relaxant, aux huiles chaudes.

**Suédois** 50min | 140 €  
Profond, musculaire et dynamisant.

### LES MASSAGES VOYA

**« Aux cœur des vagues »** 50min | 140 €  
Massage relaxant et hydratant aux manœuvres  
reproduisant le mouvement doux et stimulant  
de la mer.

**« Les pochons d'algues »** 50min | 140 €  
Massage doux, exfoliant et nourrissant aux  
pochons chauds à base d'algues Fucus Serratus,  
d'orange, clou de girofle et gingembre.

**La Mère'veilleuse** **EXPÉRIENCE** 50min | 140 €  
Soin marin apaisant et assouplissant ciblé sur  
le ventre des futures mamans.

**Le Mère'veilleux** **MASSAGE** 80min | 190 €  
Gommage et massage relaxant et apaisant pour  
les futures mamans. Un instant de tranquillité et une  
hydratation profonde de la peau.



LES SOINS MASSAGES  
CINQ MONDES

Oriental traditionnel

50min | 140 €

Un voyage au cœur des traditions orientales grâce à ce massage qui travaille l'ensemble du corps avec de l'huile d'argan chauffée. Des manœuvres lentes et profondes pour un moment de pur bien-être.

Ayurvédique indien

50min | 140 €

Un massage inspiré de l'Abhyanga traditionnel à l'huile chaude. L'alternance des manœuvres lentes et rapides délient les tensions et réveillent le corps.

Sublime de Polynésie **BIO**

50min | 140 €

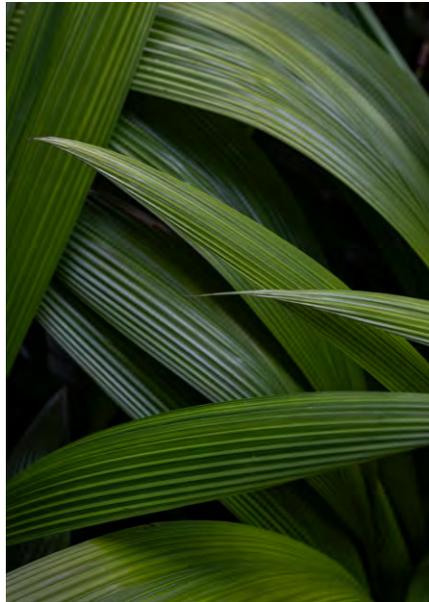
Un massage inspiré par les rythmes lents du Lomi-Lomi. Un soin hérité des guérisseurs de Polynésie aux délicates notes de fleurs tropicales, pour une expérience de relaxation profonde.

Minceur brésilien

50min | 140 €

*Sur mesure*

Un corps détendu et une silhouette affinée grâce à ce soin inspiré de la médecine traditionnelle brésilienne. Des manœuvres drainantes et détoxifiantes pour le corps et l'esprit.



Sublime du bola

50min | 140 €

Des lissages enveloppants intégrant une boule de massage sonore afin d'accueillir sereinement tous les changements liés à la grossesse et retrouver un corps détendu et léger.



Royal Balinais

50min | 140 €

Un univers de tranquillité grâce à ce massage balinais. À cette évasion sensorielle s'associent lissages traditionnels et étirements doux.

Udarabhyanga

50min | 140 €

Des techniques profondes et toniques inspirées de la médecine traditionnelle indienne pour une détente profonde des muscles et une libération intensive des toxines.

LES MODELAGES  
MINCEUR

**Endermologie corps par LPG (30 min)**

Action directe sur les adipocytes et les fibroblastes cellulaires pour une action déstockante, lissante et raffermissante.

1 zone - 20 min (70€) / 10 séances (560€)

Multizone - 40 min (100€) / 10 séances (800€)

**Drainage silhouette**

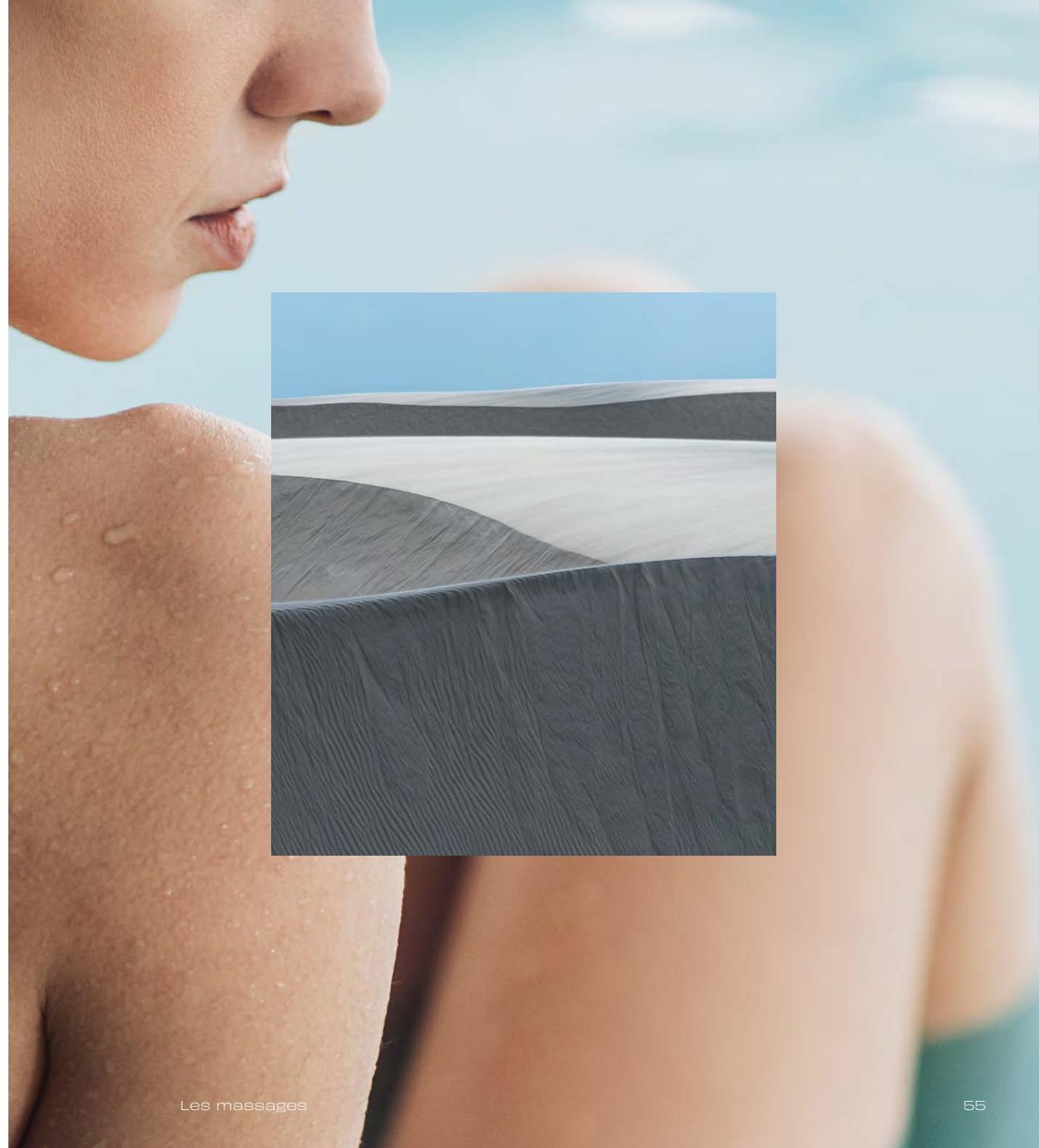
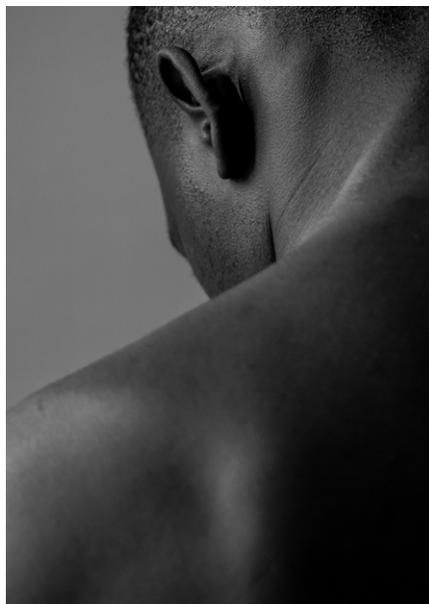
Modelage marin au jet immergé désinfiltrant et circulatoire.

20min | 80 €

**Watermass silhouette**

Palper-rouler marin drainant et sculptant.

20min | 80 €



La beauté est (aussi) à l'extérieur. Pour s'en occuper, choisissez l'un de ces soins •

## LES SOINS BEAUTÉ

---

### LES GOMMAGES DU CORPS VOYA

Gommage au sucre, menthe poivrée  
et algues (BIO)  
Exfoliant, détoxifiant, rafraîchissant, lissant.

25min | 80 €

---

Gommage au sucre, lavande  
et algues (BIO)  
Exfoliant, détoxifiant, relaxant.

25min | 80 €

---

### LES GOMMAGES DU CORPS CINQ MONDES

Gommage aromatique aux épices  
Exfoliation énergisante au sel marin,  
poudre d'amande et vanille.

25min | 80 €

---

Gommage purée de papaye  
Exfoliation révélateur d'éclat à la papaye  
et poudre de coco.

25min | 80 €

---

Gommage sublime de Tahiti  
Exfoliation nourrissante aux grains de sucre  
et poudre de coco (BIO).

25min | 80 €

LES SOINS  
DU VISAGE  
VOYA

L'Intense SOIN HOMME (BIO) 50min | 140 €  
Soin marin puissant aux feuilles d'algues véritables,  
conçu pour répondre aux besoins de la peau masculine.

L'Éclat (BIO) 50min | 140 €  
Soin marin sur mesure profondément détoxifiant,  
revitalisant et révélateur d'éclat.

Le Régénérant (BIO) 50min | 140 €  
Soin marin ciblant la stimulation de collagène  
grâce aux meilleurs éléments biologiques marins,  
aux complexes d'algues antioxydantes et aux feuilles  
d'algues véritables.

L'Or de la Mer (BIO) 80min | 190 €  
Soin d'expérience VOYA ultime combinant les  
vertus relaxantes d'un massage du dos et l'action  
reminéralisante du masque aux feuilles d'algues  
véritables.

By LPG ENDERMOLOGIE x VOYA

Sublime yeux et lèvres 25min | 90 €  
Soin stimulant la synthèse naturelle des  
substances essentielles de la jeunesse. Un effet lissant  
repulpant et défatigant sublimé par la ligne de soins  
marins (BIO) VOYA.

Expert anti-âge 50min | 140 €  
Soin fitness de la peau allié à l'expertise marine  
(BIO) VOYA, pour un objectif sur mesure : repulpant,  
fermeté ou affinant.



LES SOINS  
DU VISAGE  
CINQ MONDES

Soins massages Ko Bi Do  
Des techniques sophistiquées de lifting manuel  
inspirées de rituels originaires du Japon. Ko signifie  
ancien, Bi la beauté du visage, et Do l'action juste.

1 Séance (20min) | 80 €  
1 Séance avec gommage et masque (50min) | 140 €  
1 Séance avec gommage, masque, acupressions et lissage aux Ridokis  
(80min) | 190 €

Soins massages fleurs de Bali

*Coup d'éclat*

Un soin pour une peau éclatante et un teint  
sublimé aux délicates senteurs des fleurs tropicales.

1 Séance (20min) | 80 €  
1 Séance avec modelage du visage (50min) | 140 €  
1 Séance avec double exfoliation, extraction de comédons,  
modelage du visage et acupression (80min) | 190 €



LES SOINS  
DU VISAGE  
CELLCOSMET

Swiss Éclat Immédiat

50min | 170 €

Conçu pour repulper les tissus cutanés pour un effet anti-âge immédiat. Le masque est choisi par la thérapeute en fonction du type de peau pour une action optimale.

Swiss Elasto-Collagène

80min | 210 €

Peau parfaitement hydratée, raffermie avec un teint radieux et éclatant grâce à la synergie d'ingrédients précieux et des bienfaits d'un modelage dermo-relaxant.

Swiss revitalisant anti-âge et yeux

110min | 300 €

Soin cellulaire signature par excellence et véritable booster de jeunesse. Il revitalise instantanément, atténue visiblement les signes de l'âge, revitalise les cellules en manque d'énergie et révèle l'éclat du teint grâce à un double masque et un lissage du contour des yeux.

Swiss Procollagen visage et cou

80min | 330 €

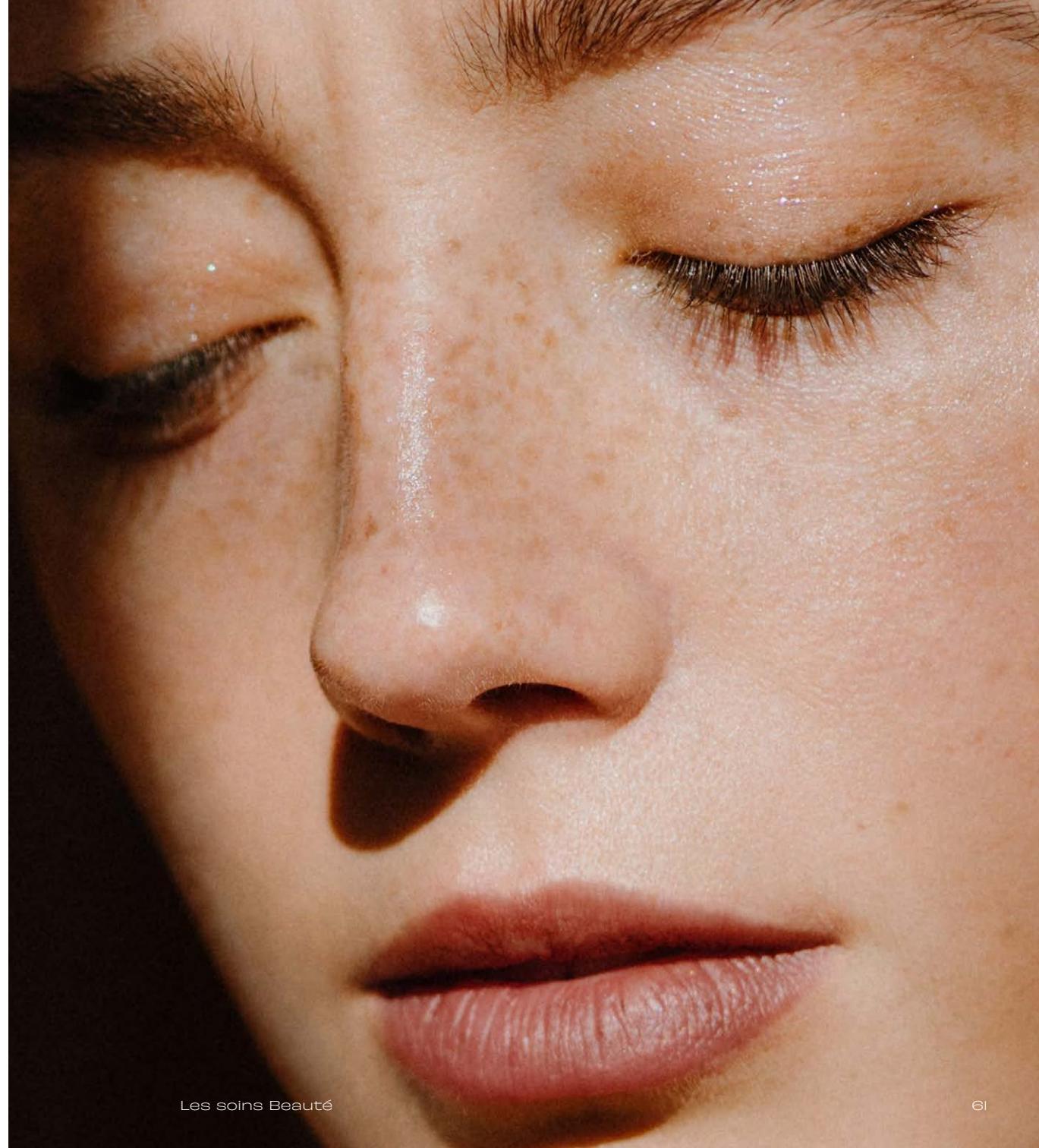
Grâce à l'application d'une feuille de Collagène pure et donc concentrée en énergie cellulaire, ce soin lisse et repulpe les rides et ridules, défroisse les traits, délivre une hydratation immédiate extrême, et apaise les rougeurs pour révéler un teint resplendissant.

By CRYOSKIN x CELLCOSMET

Souffle givré d'éternité

50min | 180 €

L'effet défatiguant et lissant immédiat de la cryothérapie visage by Cryoskin magnifié par l'expertise biocellulaire Cellcosmet.



ACTIVITÉS SPORTIVES

# Le mouvement

Bouger, tout en étant guidé-e: un programme proposé par nos experts.



## LE COLLECTIF

Pleine conscience  
— Respirologie  
— **ou** méditation  
— **ou** marche consciente

50min | 30 €

Posture  
— Yoga  
— **ou** pilates  
— **ou** aqua pilates  
— **ou** stretching postural

50min | 30 €

Endurance  
— Running doux  
— **ou** sea walk (prêt de combinaison inclus)

Running doux | 30 € — Sea walk | 40 €

Fitness sculpt  
Cardio Boxing  
— **ou** C.A.F  
— **ou** aquabike  
— **ou** aquafitness  
— **ou** circuit training

50min | 30 €

## LE SUR MESURE

Coaching  
Individuel.

25min | 60 €

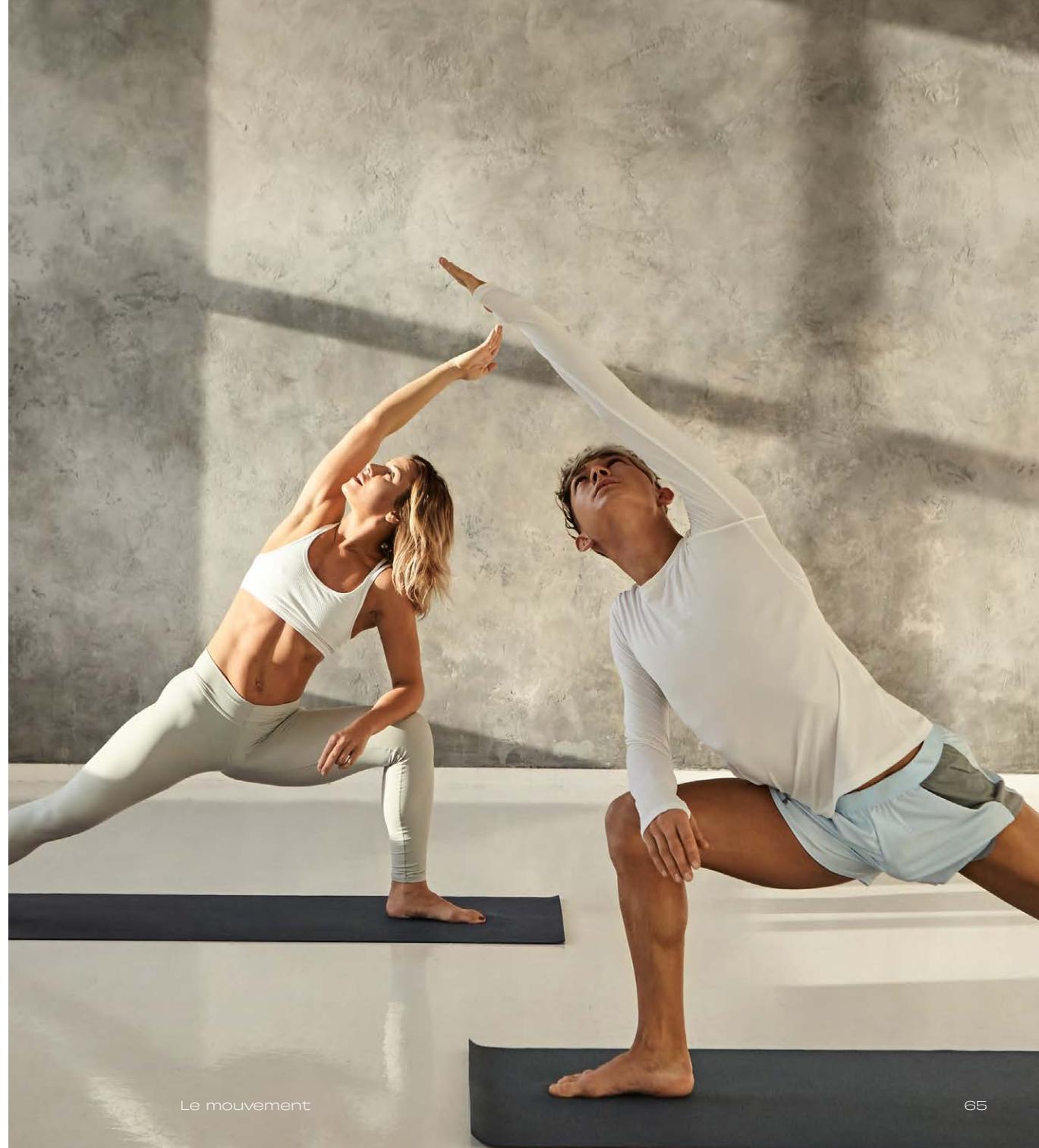
50min | 90 €

Récupération  
Chambre de cryothérapie - dernière génération.

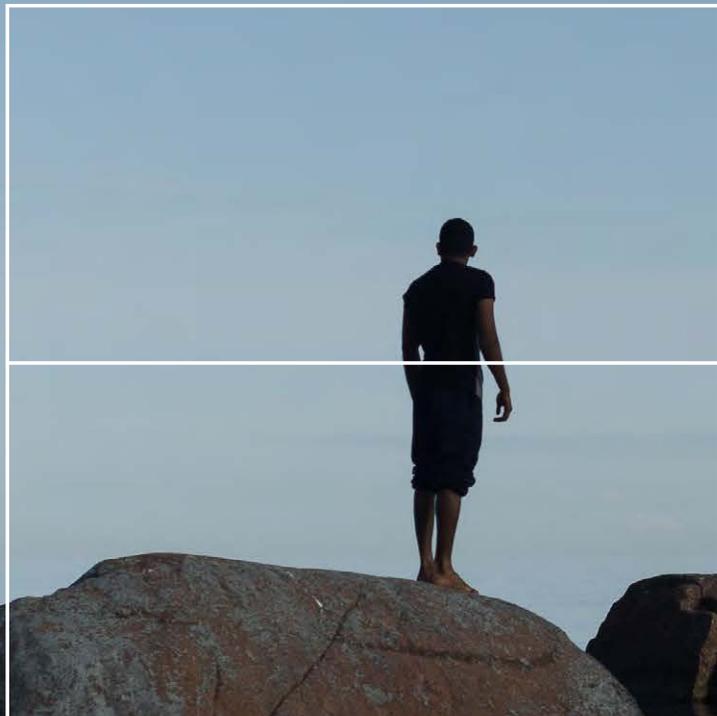
3min | 60 €

Forfait 3 séances | 160€

Forfait 10 séances | 510€



# Le PASS CLUB The Purist



## ACCÈS SPA

Accès à la ½ journée hors week-end et jours fériés.  
75 €

## 10 SÉANCES SPORTIVES

Pass valable 1 an avec accès au spa sur la ½ journée  
de la séance.  
560 €

## ABONNEMENT TRIMESTRIEL

- Accès SPA hors week-end
- Séances du Club Sport
- -10% sur la carte des soins

560 €

## ABONNEMENT ANNUEL

- Accès SPA hors week-end
- Séances du Club Sport
- -15% sur la carte des soins

1790 €

## ABONNEMENT ANNUEL +

- Accès SPA hors week-end
- Séances du Club Sport
- -15% sur la carte des soins
- 1 Séance de Cryothérapie corps entier par mois
- 1 Diagnostic au choix: forme, beauté ou bien-être

2390 €

MARQUES & EXPERTS PARTENAIRES

# Nos partenaires

Choisis avec soin pour leur philosophie bien-être holistique.





## Nos marques partenaires

---

### VOYA

#### VOYA

De la mer à la peau. VOYA propose des expériences marines ainsi qu'une gamme de produits pour le visage et le corps à base d'algues brutes et biologiques cueillies à la main dans le respect des traditions irlandaises : naturel, responsable et durable. Hautement concentrés, ces produits combinent l'expertise des meilleurs scientifiques cosmétiques du monde et les connaissances de VOYA sur les bienfaits thérapeutiques des algues.

---

### CINQ MŌNDES PARIS

#### CINQ MONDES

Explorez le monde, à la recherche des grandes traditions de bien-être et beauté ancestrales, dans les meilleures pharmacopées. Cinq Mondes propose une invitation à l'évasion holistique par une découverte de produits et de soins sensoriels et responsables.

---

### cellcosmet SWITZERLAND

#### CELLCOSMET

À l'avant-garde de la recherche et du développement, Cellcosmet est une gamme Suisse de soins d'excellence à la pointe de la science cosmétique répondant aux besoins spécifiques de la peau. Grâce à une haute expertise biocellulaire et des ingrédients végétaux et marins rigoureusement sélectionnés, ces produits de prestige renforcent votre capital cutané durablement.



## Nos experts



### ANTOINE LECOQ

Tour à tour coach sportif, professeur de Pilates, maître-nageur ou encore respirologue, Antoine Lecoq est un passionné de bien-être depuis 25 ans. Convaincu qu'une approche holistique contribue à l'équilibre individuel, il occupe aujourd'hui le poste de Directeur Wellness & Spa aux Cures Marines.



### ÉMILIE FÉLIX

Cheffe spécialisée dans la diététique et l'alimentation énergétique, Émilie Félix a formé nos équipes en cuisine pour proposer des menus sur mesure selon les objectifs et envies de chacun et chacune. Son expertise permet ainsi de rééquilibrer — via des aliments et leurs modes de cuisson, nos modes de vie pour retrouver ou protéger notre vitalité.



### DR. ALEXANDRA DALU

Médecin spécialiste en anti-âge, elle est nutritionniste et mésothérapeute, auteure et conférencière, et travaille sur le bien-vieillir de façon multidisciplinaire. Pour The Purist, elle préconise une approche médicale globale, personnalisée et adaptée à la vie quotidienne en travaillant sur différents points concrets pour l'obtention d'un sommeil réparateur et d'un mode de vie régénératif. Au programme : le recalage de phase du rythme circadien et de nouveaux rituels à adopter, du matin jusqu'au coucher pour une santé optimisée.

# Votre expérience The Purist

## **Comment réserver un soin ?**

Si vous n'êtes pas (encore) sur place, composez le 02 31 14 25 70 pour prendre rendez-vous.

En chambre, appuyez sur la touche "institut" du téléphone, ou rendez-vous à la réception.

Quelle que soit l'option choisie, un prépaiement de 50% vous sera demandé.

## **Comment reporter ou annuler un soin ?**

Vous avez jusqu'à 24h avant l'heure de votre rendez-vous pour l'annuler — cela engendrera un remboursement intégral. Ce délai dépassé, nous ne pourrons vous rembourser l'acompte de 50%. Pour reporter votre rendez-vous, n'hésitez pas à appeler l'accueil du spa.

## **Dois-je me présenter en avance de l'heure de mon soin ?**

Nous vous recommandons d'arriver au Spa The Purist 30 minutes minimum avant l'heure de votre rendez-vous. Vous aurez ainsi le temps de vous changer (si besoin), de visiter l'ensemble des installations, et de vous installer.

## **Quelles sont les contre-indications pour venir au Spa The Purist ?**

Un certificat médical sera demandé pour les états de santé suivants : maladies infectieuses et contagieuses, pathologies neurologiques en phase aiguë, pathologies cardiovasculaires aiguës ou insuffisance cardiaque connue, intervention chirurgicale récente, cancer en cours de traitement. En dehors de ces états spécifiques, un questionnaire « bien-être | décharge santé » est à remplir avant vos soins.

## **À partir de quel âge peut-on venir au Spa The Purist ?**

Toute personne de plus de 18 ans peut accéder à l'ensemble des soins proposés. Les adolescents de 14 ans à 18 ans devront fournir à leur arrivée une décharge parentale pour accéder aux soins d'hydrothérapie et de bien-être non thérapeutique. Les personnes de moins de 18 ans n'ont pas accès aux installations Sauna et Hammam.

## **Quels sont les soins recommandés pour les femmes enceintes ?**

Une sélection de soin est accessible entre le 4<sup>e</sup> et le 8<sup>e</sup> mois de grossesse, en fournissant un certificat médical. Certains de nos soins ont été pensés spécialement pour les femmes enceintes. N'hésitez pas à contacter nos équipes sur place pour plus de renseignements.

## **Comment offrir une expérience The Purist ?**

Vous pouvez choisir d'offrir une ou plusieurs prestations (Cycle, Séquence, Soins à la Carte) ou d'opter pour un bon cadeau du montant de votre choix (à partir de 50€ via le site : [lescuresmarines.com](http://lescuresmarines.com)). Celui-ci sera valable un an, à compter de la date d'achat.

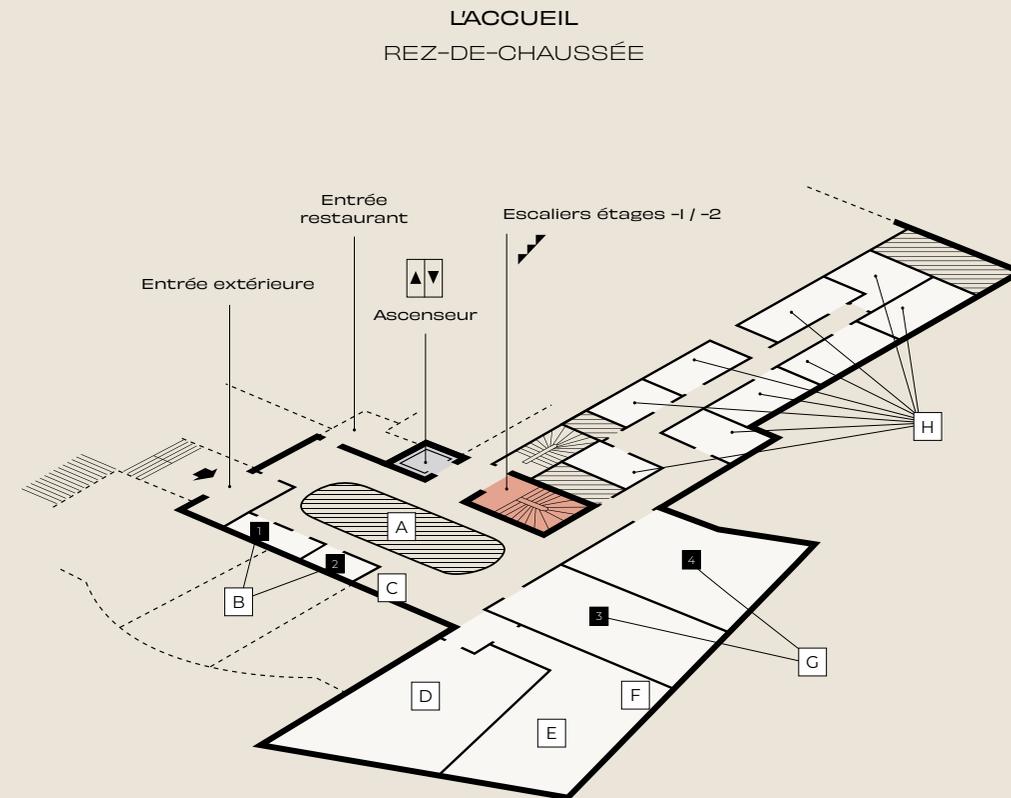
## **Comment prolonger l'expérience The Purist à la maison ?**

L'ensemble des produits utilisés par nos équipes sont disponibles dans la boutique du spa et/ou de l'hôtel. Vous pouvez également opter pour l'envoi à domicile de votre nouvelle routine de soins (frais d'envoi offerts à partir de 50€ d'achat).

### L'espace The Purist, c'est:

- 3 niveaux de bien-être
- 34 cabines immersives
- Des mains expertes (et à l'écoute)
- Un bassin d'eau de mer chauffé à 32°
- Un hammam et un sauna
- 5 douches sensorielles
- Un studio sportif
- Un espace de méditation

## Notre espace



A

**Accueil**

B

**Espaces Diagnosticos**

1 Entrevue bien-être

2 Entrevue beauté

C

**Boutique**

D

**Le Fitness**

→ Cardio Training

E

**Le Studio**

→ Activités collectives

F

**Cryothérapie**

G

**Vestiaires**

3 Hommes

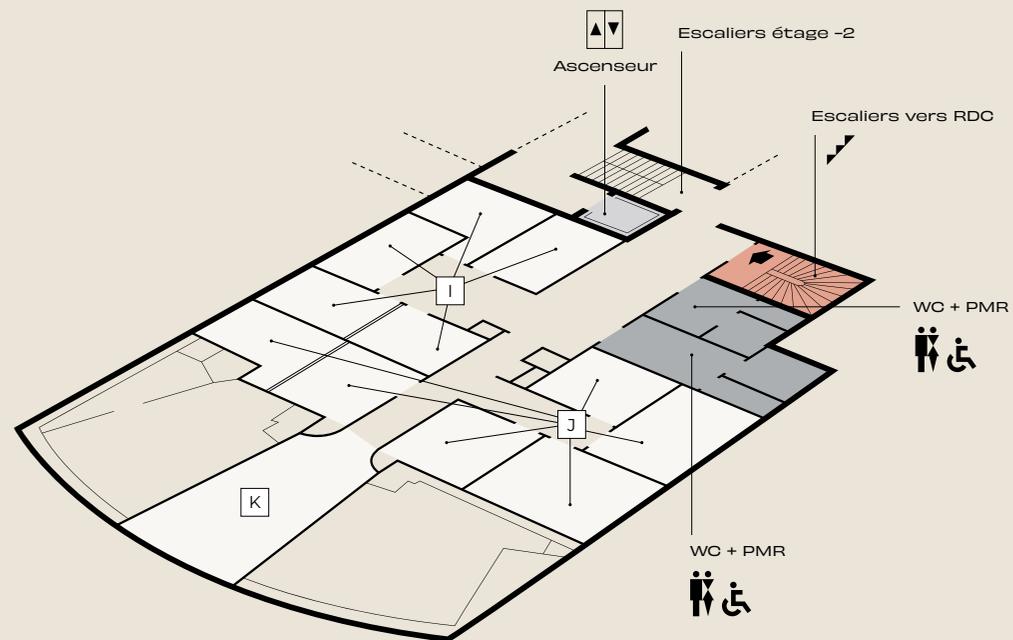
4 Femmes

H

**Cabines de soins I à Ø**

## LE JARDIN D'HIVER

ÉTAGE -1



I

### Salon Lumière

Cabines de soins 10 à 15

K

### La Serre

- Tisanerie
- Espace de Repos
- Espace de Méditation

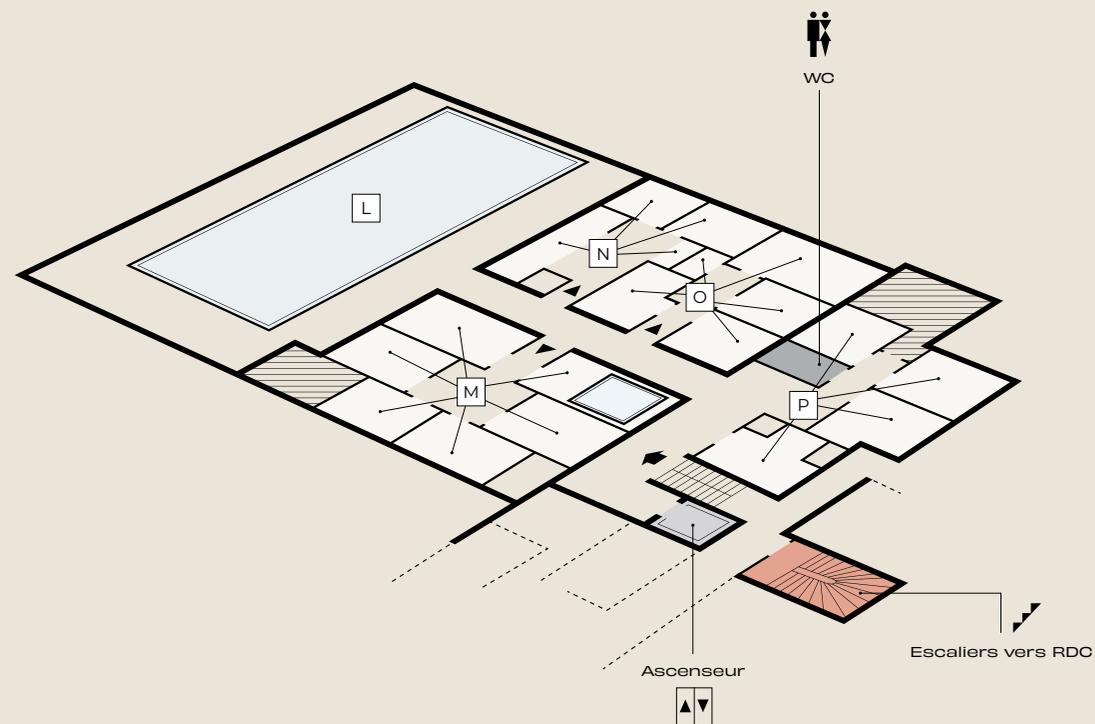
J

### Salon Oxygène

Cabines de soins 16 à 21

## LES THERMES

ÉTAGE -2



L

### Le bassin marin

- Jacuzzi
- Jets massants
- Zone de nage
- Activités sportives

N

### Espace sensoriel

- Sauna
- Hammam
- Douches sensorielles
- Douche nordique
- Brume froide

P

### Salon Les Algues

Cabines de soins 22 à 25

M

### Salon Les Embruns

Cabines de soins 30 à 35

O

### Salon Les Bains

Cabines de soins 26 à 29

# Cures Marines

TROUVILLE / SUR / MER

Cures Marines Trouville MGallery

The Purist Retreat & Spa

Boulevard de la Cahotte, 14360 Trouville-sur-Mer

02 31 14 26 00

[thepurist.curesmarines@accor.com](mailto:thepurist.curesmarines@accor.com)

[the-purist.com](http://the-purist.com)



