



The Purist  
RETREAT & SPA

CURES MARINES TROUVILLE-SUR-MER — MGALLERY COLLECTION

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

20  
Les cycles

32  
Les séquences

40  
Les soins à la carte

66  
Le mouvement

72  
Votre expérience  
The Purist

74  
Nos partenaires

TROUVILLE-SUR-MER

# Les Cures Marines

UN PALAIS SUR LA MER COMPLÈTEMENT REPENSÉ  
DANS SA DIMENSION BIEN-ÊTRE.



« 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





« 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.

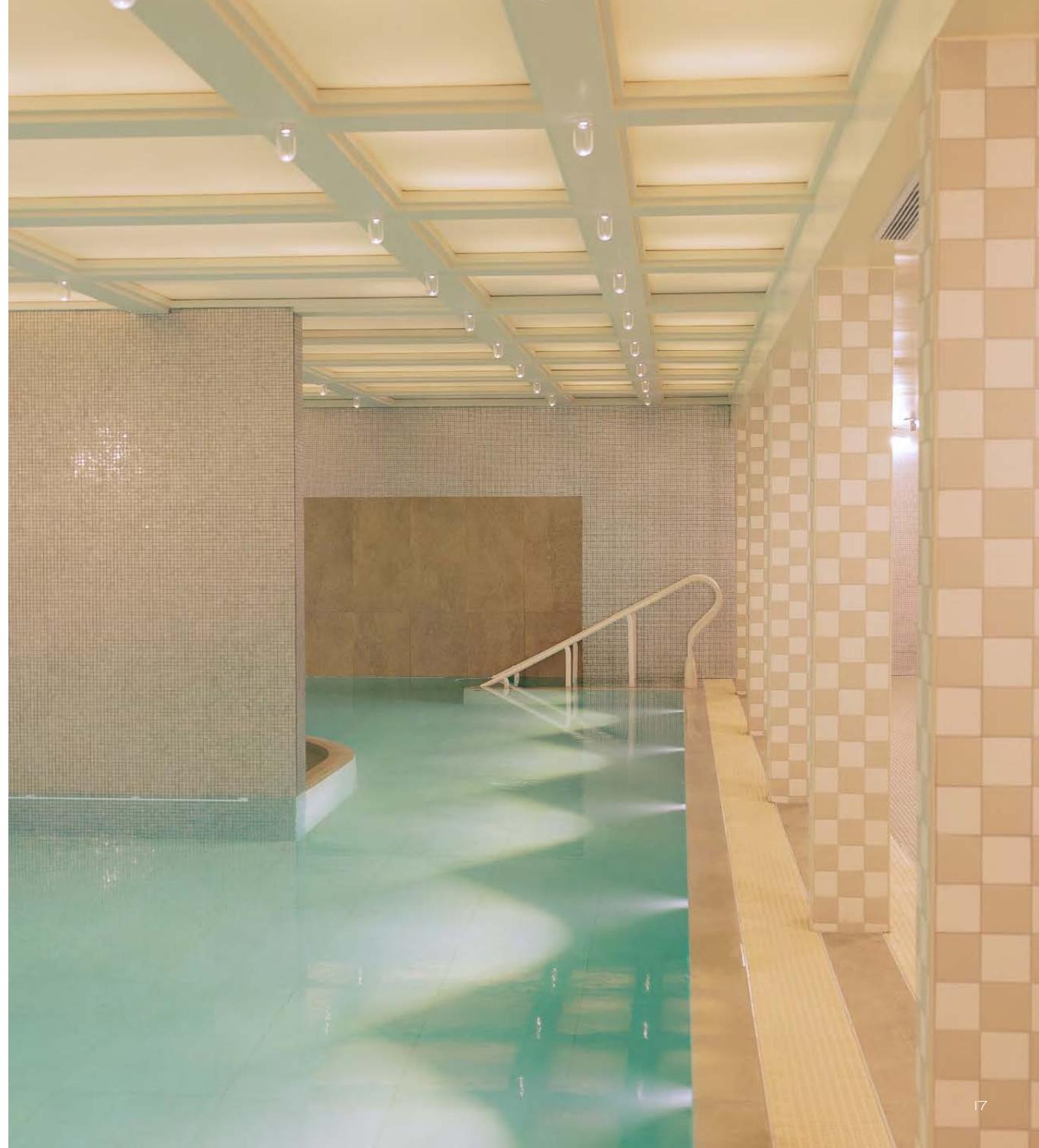
Une ville.

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.







AUX RACINES D'UN BIEN-ÊTRE TOTAL

---

# Les cycles

---

CYCLES THE PURIST | EXPÉRIENCES BIEN-ÊTRE CIBLÉES SUR PLUSIEURS JOURS



Un cycle qui révèle toute l'intensité des actifs marins, à travers des protocoles et soins hautement concentrés, conçu pour les amoureux de la mer cherchant une régénération profonde et durable •

# Cycle Marin

## LES PLUS+

- Algues BIO
- Gamme exclusive VOYA
- Expérience marine brute

## BIENFAITS

- Reminéralisation de l'organisme
- Anti-fatigue et détente
- Hydratation profonde

Tarif 3 jours: 780 €  
Journée supplémentaire: 260 €  
(hors hébergement et restauration)

Après un bilan expert, bénéficiez d'un parcours sur mesure comprenant 4 soins/jour, chacun répondant à un objectif précis:

- (Re)minéralisation
- Régénération
- Oxygénation
- Relaxation

### 1 BILAN EXPERT (25 min)

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

### (RE)MINÉRALISATION (20 min)

#### Au choix

- Gommage au sucre & algues BIO
  - Lavande
  - **ou** Menthe poivrée
- Enveloppement Laminaria Digitata
  - **ou** Boues épicées
  - **ou** Fucus Serratus
- Rituel bain aux algues

### RÉGÉNÉRATION (15 à 20 min)

#### Au choix

- Vague marine
- Bain d'eau de mer relaxant
  - **ou** énergisant
- Bassin de flottaison
- Pluie marine

### OXYGÉNATION (25 à 50 min)

#### Au choix

- Sea walk
- Beach walk
- Aquabike
- Aquafitness
- Aquapilates

### RELAXATION (50 min)

#### Au choix

- Massage 'Les pochons d'algues'
  - **ou** 'Au cœur des vagues'
- Rituel d'enveloppement aux feuilles d'algues
- Soins visage L'éclat
- Soins visage Le régénérant
- Soins visage L'intense (soin homme)

Un cycle sur mesure pour purifier l'organisme et se régénérer en profondeur. Idéal pour éliminer les toxines, affiner la silhouette et sublimer la peau •

# Cycle Détox

## LES PLUS+

- Technologie de pointe
- Entraînement physique personnalisé
- Chrononutrition pension complète en option

## BIENFAITS

- Détoxification de l'organisme
- Raffermissement de la silhouette
- Amorcer une perte de poids

Tarif 3 jours: 780 €  
Journée supplémentaire: 260 €  
(hors hébergement et restauration)

Après deux bilans experts, bénéficiez d'un parcours sur mesure comprenant 4 soins/jour, chacun répondant à un objectif précis:

- Détoxification
- Tonification
- Activation
- Affinement

## 2 BILANS EXPERTS (25 min)

- Impédancemétrie Tanita: mesure permettant de définir la composition corporelle.
- Rebalance Impulse®: programme permettant une régulation des comportements alimentaires compulsifs en agissant sur les circuits neuronaux, favorisant un équilibre nutritionnel durable.

## DÉTOXIFICATION (20 à 30 min)

*Au choix*

- Stendo®
- Iyashi Dôme
- Enveloppement détox
- Fucus Serratus

## TONIFICATION (15 à 20 min)

*Au choix*

- Bain d'eau de mer énergisant
- Vague marine énergisante  
— **ou** sculptante
- Cryothérapie corps entier

## ACTIVATION (50 min)

*Coaching privé sportif ou nutritionnel*

- Sea walk
- Beach walk
- Bodysculpt
- Cardio boxing
- Cardio HIIT
- Coaching nutritionnel...

## AFFINEMENT (20 min)

*Au choix*

- Watermass
- Drainage silhouette
- Endermologie corps par LPG

Un cycle conçu pour toutes celles et ceux qui subissent un stress intense ou une surcharge mentale. Il aide à libérer les tensions, à purifier le corps et l'esprit, et à retrouver une harmonie profonde en se reconnectant à soi •

# Cycle Émotions

## LES PLUS+

- Bilan bien-être corps-esprit
- Soins énergétiques
- Neuro-relaxation

## BIENFAITS

- Libération des tensions
- Rééquilibrage des émotions
- Apaisement et reconnexion à soi

Tarif 3 jours: 780 €  
Journée supplémentaire: 260 €  
(hors hébergement et restauration)

Après un bilan expert, bénéficiez d'un parcours sur mesure comprenant 4 soins/jour, chacun répondant à un objectif précis:

- Libération
- Reconnexion
- Reboost
- Harmonisation

### 1 BILAN EXPERT (25 à 50 min)

- BeFlow®: mesure de l'activité bioélectrique du corps pour évaluer le bien-être physique, mental et émotionnel.

### LIBÉRATION (25 min)

Coaching libératoire privé et personnalisé

- Breathwork
- Cardio boxing
- Beach walk
- Body sculpt...

### RECONNEXION (15 à 30 min)

*Au choix*

- Rebalance Impulse®
- Bassin de flottaison
- Hydrojet Musicô Relax
- Iyashi Dôme
- Rituel d'Aqua-relaxation au bol de cristal

### REBOOST (20 min)

*Au choix*

- Stendo®
- Enveloppement Boues épicées
- Enveloppement Fucus Serratus
- Rituel bain aux algues
- Cryothérapie corps entier

### HARMONISATION (50 à 80 min)

*Au choix*

- Rituel de massage et sonothérapie signature au Cristal de roche (80 min - 1 seule fois par séjour)
- Shiatsu
- Réflexologie plantaire
- Reiki

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

# Cycle Évasion

## LES PLUS+

- Voyage sensoriel
- Rituels beauté
- Gamme CINQ MONDES

## BIENFAITS

- Déconnexion et bien-être
- Évasion sensorielle
- Plaisir et enveloppement

Tarif 3 jours: 780 €  
Journée supplémentaire: 260 €  
(hors hébergement et restauration)

Après un bilan beauté expert, bénéficiez de 3 soins/jour.  
Choisissez chaque jour une nouvelle destination:

- Sérénité en Polynésie
- Apaisement en Inde
- Harmonie au Japon
- Douceur en Atlas
- Énergie au Brésil

1 BILAN BEAUTÉ EXPERT (25 min)  
· Diagnostic beauté Observ 520®

### HARMONIE AU JAPON

- Sauna japonais Iyashi Dôme
- Soins équilibre Shiatsu (50 min)
- Soins massage du visage Kobido

### SÉRÉNITÉ EN POLYNÉSIE

- Gommage sublime au Monoï de Tahiti
- Bain de mer des Lagons Bleus
- Soins massage sublime de Polynésie (50 min)

### DOUCEUR EN ATLAS

- Bain lacté égyptien
- Enveloppement Nacre d'Hibiscus
- Soins massage oriental traditionnel (50 min)

### APAISEMENT EN INDE

- Pluie marine et brume de Bangalore
- Soins massage ayurvédique Indien (50 min)
- Soins massage du visage fleurs de Bali

### ÉNERGIE AU BRÉSIL

- Vague marine et brume brésilienne
- Enveloppement détox Fucus Serratus
- Soins massage brésilien (50 min)

Inspiré des dernières avancées en épigénétique, ce cycle s'adresse à celles et ceux qui souhaitent agir de façon proactive en vue d'une longévité épanouie. Ce programme complet agit en profondeur sur le métabolisme et le renouvellement cellulaire, tout en encourageant l'adoption d'un mode de vie sain durable •

# Cycle Longévité

## LES PLUS+

- Bilans approfondis
- Prise en charge globale
- Soins de récupération cellulaire

## BIENFAITS

- Force et vitalité
- Anti-vieillesse cellulaire
- Rephasage complet

Tarif 5 jours: 1 500 €  
Journée supplémentaire: 300 €  
(hors hébergement et restauration)

Après un bilan épigénétique complet, bénéficiez d'un parcours sur mesure comprenant 5 soins/jour chacun répondant à un objectif quotidien:

- Diagnostics avancés
- Equilibre interne
- Boost capital santé
- Stimulation métabolisme
- Advanced beauty

### JOUR 1 · DIAGNOSTICS AVANCÉS

- Beflow®
- Observ 520®
- Oligo-Check
- Analyse Fitness

### JOUR 2 · ÉQUILIBRE INTERNE

- Rituel bain aux Algues
- Enveloppement marin Laminaria Digitata
- Bassin de flottaison
- Rebalance Impulse®
- Soin Équilibre (50 min)

### JOUR 3 · BOOST CAPITAL SANTÉ

- Iyashi Dôme
- Coaching Fitness
- Coaching Nutrition
- Hydrojet Musicô Relax
- Massage Sparte by CINQ MONDES (50 min)

### JOUR 4 · STIMULATION MÉTABOLISME

- Cryothérapie corps entier
- Stendo®
- Bain de mer énergisant
- Vague marine
- Endermologie corps par LPG (40 min)

### JOUR 5 · ADVANCED BEAUTY

- Gommage corps by CINQ MONDES
- Pluie marine
- Enveloppement Nacre d'Hibiscus
- Rebalance Impulse®
- Soin visage Swiss éclat by CELLCOSMET® (50 min)

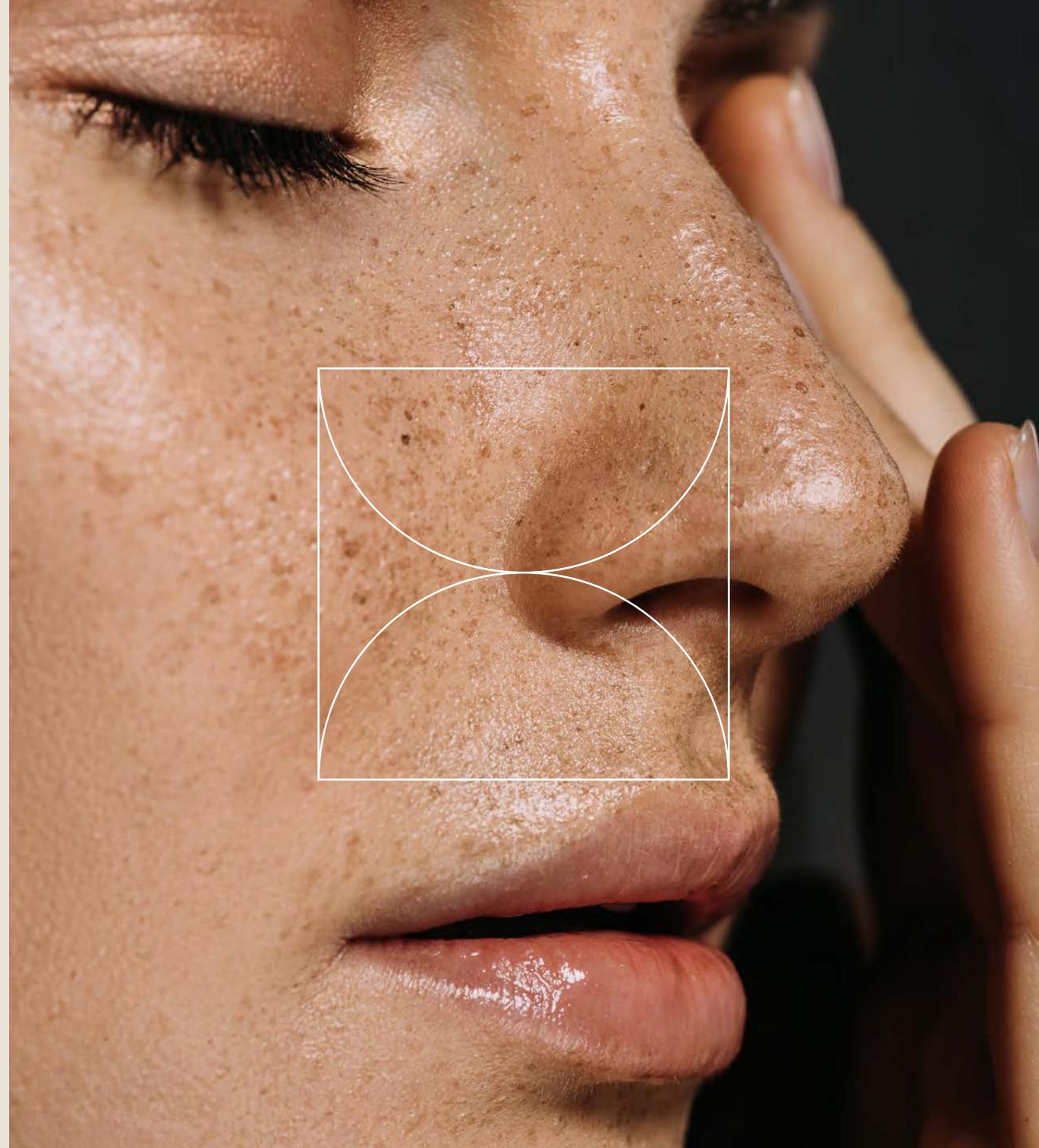
L'ÉQUILIBRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT,  
ÉTAPE PAR ÉTAPE

---

# Les séquences

---

SÉQUENCES THE PURIST | PROTOCOLES BIEN-ÊTRE À LA JOURNÉE



Une séquence à créer selon ses envies et ses besoins •

## Séquence Liberty

3 soins au choix/jour parmi :

- Expériences marines
- ou Expériences bien-être
- ou Séances collectives coachées\*

Tarif: 140 €  
(hors hébergement et restauration)

\*Les séances collectives coachées varient  
en fonction de la demi journée de soins choisie.



### EXPÉRIENCES MARINES (15 à 20 min)

*Au choix*

- Bain d'eau de mer relaxant — **ou** énergisant
- Pluie marine
- Vague marine relaxante  
— **ou** énergisante — **ou** sculptante
- Bassin de flottaison

### ou EXPÉRIENCES BIEN-ÊTRE (15 à 30 min)

*Au choix*

- Iyashi Dôme
- Stendo®
- Hydrojet Musicô Relax
- Rebalance Impulse®

### ou SÉANCES COLLECTIVES COACHÉES (25 à 50 min)

*Au choix*

- Aqua Fitness      · Yoga
- Aqua Bike        · Sea walk
- Aqua Pilates

Option Liberty+

+ 1 MASSAGE ZEN CIBLÉ (complément: +60€)



Un moment de calme et de déconnexion profonde pour se recentrer et relâcher les tensions •

## Séquence Relaxation

3 soins/jour

- 2 Expériences marines ou bien-être
- 1 Massage Zen ciblé

Tarif: 170€  
(hors hébergement et restauration)



### EXPÉRIENCES MARINES (15 à 20 min)

*Au choix*

- Bain d'eau de mer relaxant
- Pluie marine
- Vague marine relaxante
- Bassin de flottaison

### EXPÉRIENCES BIEN-ÊTRE (15 à 30 min)

*Au choix*

- Iyashi Dôme
- Stendo®
- Hydrojet Musicô Relax
- Rebalance Impulse®

### 1 MASSAGE ZEN CIBLÉ (25 min)

*Au choix*

- Dos
- Visage et cuir chevelu
- Pieds

Un programme conçu pour profiter des bienfaits actifs et relaxants des oligo-éléments marins •

NOUVEAU

## Séquence Iodée

3 soins/jour

- 1 Expérience marine
- 1 Enveloppement marin
- 1 Modelage marin

Tarif: 180€  
(hors hébergement et restauration)



### 1 EXPÉRIENCE MARINE (15 à 20 min)

*Au choix*

- Bain d'eau de mer énergisant
  - **ou** relaxant
- Pluie marine
- Vague marine relaxante
  - **ou** énergisante
  - **ou** sculptante
- Bassin de flottaison

### 1 ENVELOPPEMENT MARIN (20 min)

*Au choix*

- Enveloppement Laminaria Digitata
- Enveloppement Fucus Serratus
- Enveloppement Boues épicées

### 1 MODELAGE MARIN (20 min)

*Au choix*

- Drainage marin
- Watermass
- Massage sous pluie marine

Une parenthèse idéale pour se ressourcer  
et sublimer sa peau •

## Séquence Glow

1 bilan beauté expert + 2 soins/jour

- 1 Diagnostic beauté Observ 520®
- 1 Gommage corps
- 1 Soins visage

Tarif: 210 €  
(hors hébergement et restauration)



### 1 GOMMAGE CORPS (20 min)

*Au choix*

By VOYA

- Gommage au sucre & algues BIO
  - Lavande
  - **ou** Menthe poivrée

By CINQ MONDES

- Gommage aromatique aux épices
- Gommage purée de papaye
- Gommage sublime de Tahiti

### 1 SOIN VISAGE (50 min)

*Au choix*

By VOYA

- L'éclat
- L'intense (soin homme)
- Le régénérant

By CINQ MONDES

- Kobido
- Fleurs de Bali

Une séquence axée sur une récupération globale,  
harmonisant corps et esprit, pour optimiser les performances  
et révéler la pleine vitalité •

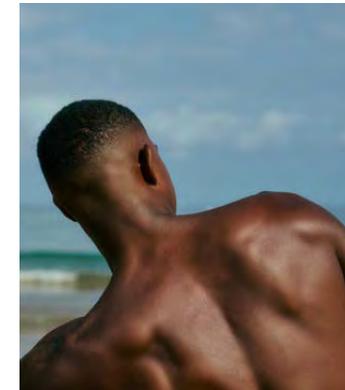
NOUVEAU

## Séquence Recovery

3 soins/jour

- 1 Expérience de récupération physique
- 1 Expérience de récupération mentale
- 1 Massage Spécial Récupération

Tarif: 230 €  
(hors hébergement et restauration)



### 1 EXPÉRIENCE RÉCUPÉRATION PHYSIQUE (15 à 30 min)

*Au choix*

- Cryothérapie corps entier
- Stendo®
- Iyashi Dôme
- Hydrojet Musicô Relax
- Rituel bain aux algues

### 1 EXPÉRIENCE RÉCUPÉRATION MENTALE (20 à 25 min)

*Au choix*

- Rebalance Impulse®
- Bassin de flottaison

### 1 MASSAGE SPÉCIAL RÉCUPÉRATION (50 min)

*Au choix*

- Massage Sparte By CINQ MONDES
- Massage Suédois
- Massage Deep Tissue 'Theragun'

DIAGNOSTICS & SOINS

# Les soins à la carte

DIAGNOSTICS · SOINS MARINS · SOINS HARMONIE  
SOINS BEAUTÉ · MASSAGES





## A la carte

### Diagnostics

- 45 Beauté
- Equilibre
- Vitalité
- Forme

### Soins marins

- 47 Expériences marines
- 48 Rituels emblématiques VOYA

### Soins harmonie

- 51 Expériences bien-être
- 51 Soins équilibre
- 52 Soins énergétiques

### Massages

- 55 Les incontournables
- Massages
- 56 VOYA
- 57 CINQ MONDES
- 58 Modelages minceur

### Soins beauté

- Commages du corps
- 61 VOYA
- 61 CINQ MONDES
- Soins du visage
- 62 VOYA
- 63 CINQ MONDES
- 64 CELLCOSMET

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 •

# Diagnostics

BEAUTÉ	<b>Observ 520®</b>	20 min   30€
	Analyse superficielle et profonde de l'état de la peau, en imagerie numérique.	
ÉQUILIBRE	<b>Mesure By Beflow®</b>	50 min   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	<b>Analyse Tanita</b>	15 min   30€
	Une mesure permettant de définir la composition corporelle — taux de masse grasse, masse musculaire, masse osseuse et masse hydrique.	
	<b>Oligo-Check</b>	50 min   60€
Évaluation des besoins en minéraux/oligo-éléments, du niveau de stress oxydatif et de la présence de métaux lourds dans votre organisme.		
FORME	<b>Test physique</b>	50 min   60€
	Évaluation des aptitudes physiques du corps.	
	<b>Consultation nutritionnelle — ou naturopathie</b>	50 min   80€ 80 min   140€ (Suivi) 25 min   50€
Sur place ou en visioconférence.		
<b>Récupération</b>		
Cryothérapie corps entier dernière génération.		
		3 min   60€ Forfait 3 séances   160€ Forfait 10 séances   510€

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

# Soins marins

---

LES EXPÉRIENCES  
MARINES

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

---

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

---

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

---

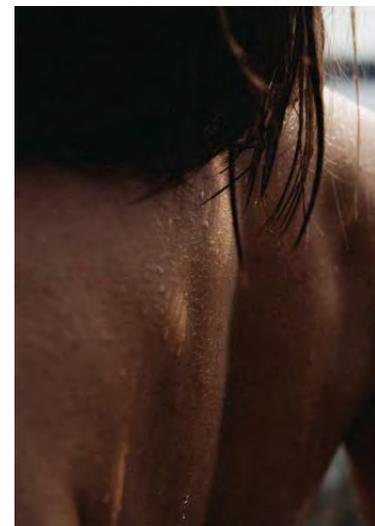
Vague marine énergisante 15 min | 50€  
— **ou** relaxante  
— **ou** sculptante  
Jets marins haute pression.

---

Bassin de flottaison  
Bassin d'eau au sel d'Epsom pour une invitation profonde au lâcher-prise et une déconnexion totale.

20 min | 60€  
En Duo 20 min | 90€

---



LES RITUELS MARINS  
EMBLÉMATIQUES  
VOYA

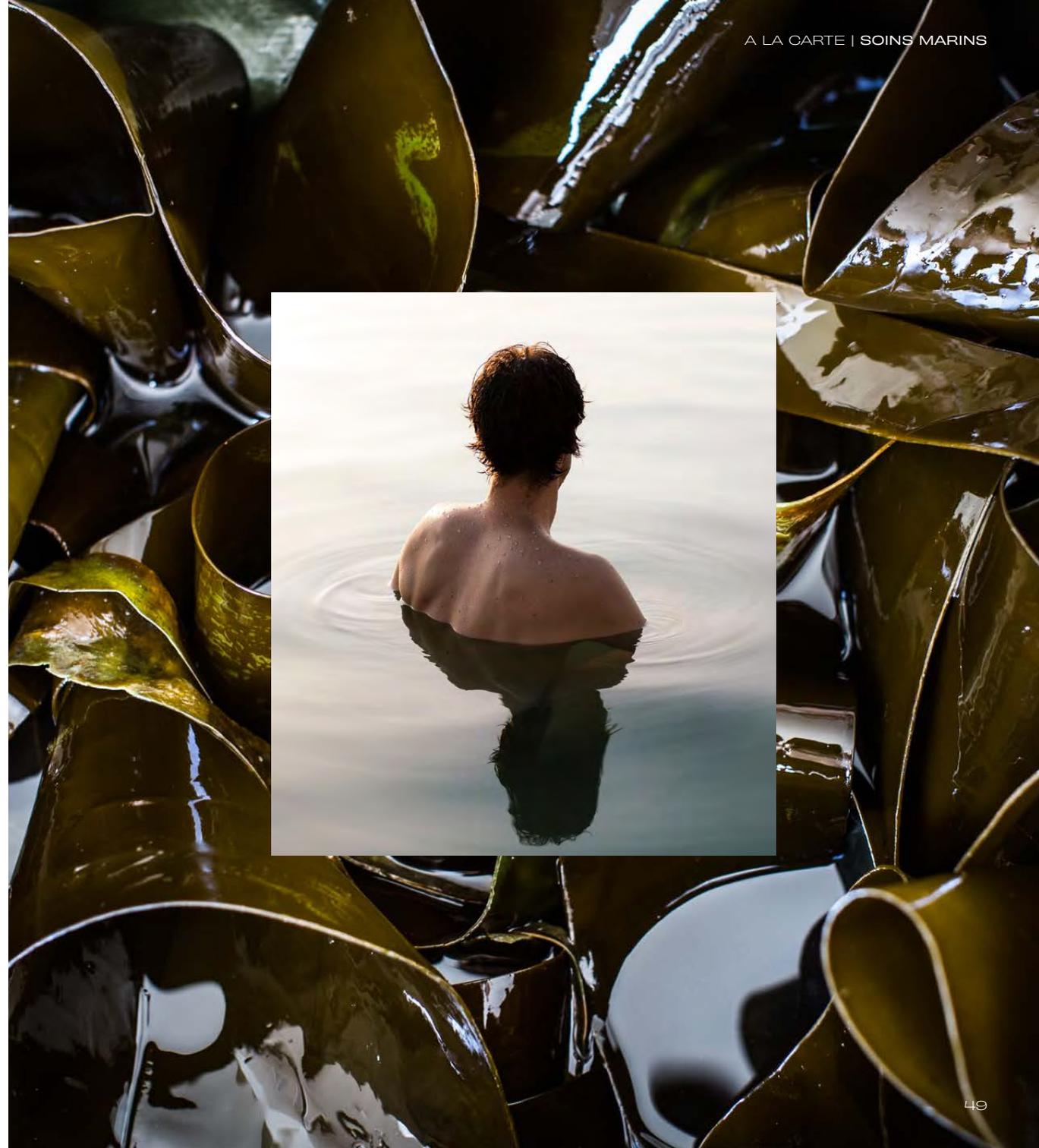
Enveloppement **(BIO)** boues épicées 20 min | 70€  
Soin antioxydant purifiant réalisé dans un cocon flottant.

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

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

Rituel bain aux algues **(BIO)** 25 min | 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)** 50 min | 130€  
Apaisant, détoxifiant et intensément hydratant, ce rituel d'exception marie les bienfaits des bandes d'algues laminaires fraîches et concentrées à des gestuelles douces et réconfortantes, pour une expérience de sérénité profonde.



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

# Soins harmonie

## LES EXPÉRIENCES BIEN-ÊTRE

**Hydrojet Musicô Relax** 15 min | 50€  
Matelas massant chauffant, relaxant et délassant.

**Sauna japonais lyashi Dôme** 30 min | 60€  
Infrathérapie à haut pouvoir détoxifiant, purifiant et relaxant.

**Rebalance Impulse®** 25 min | 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®** 20 min | 60€  
Pulsothérapie cardio-synchronisée pour une réactivation du capital circulatoire, et un drainage lymphatique d'exception.

## LES SOINS ÉQUILIBRE

**Réflexologie** 25 min | 90€  
50 min | 140€  
Pressions énergétiques sur les zones réflexes de la voûte plantaire.

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

**Digitopuncture énergétique** 50 min | 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** 50 min | 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.

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

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

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

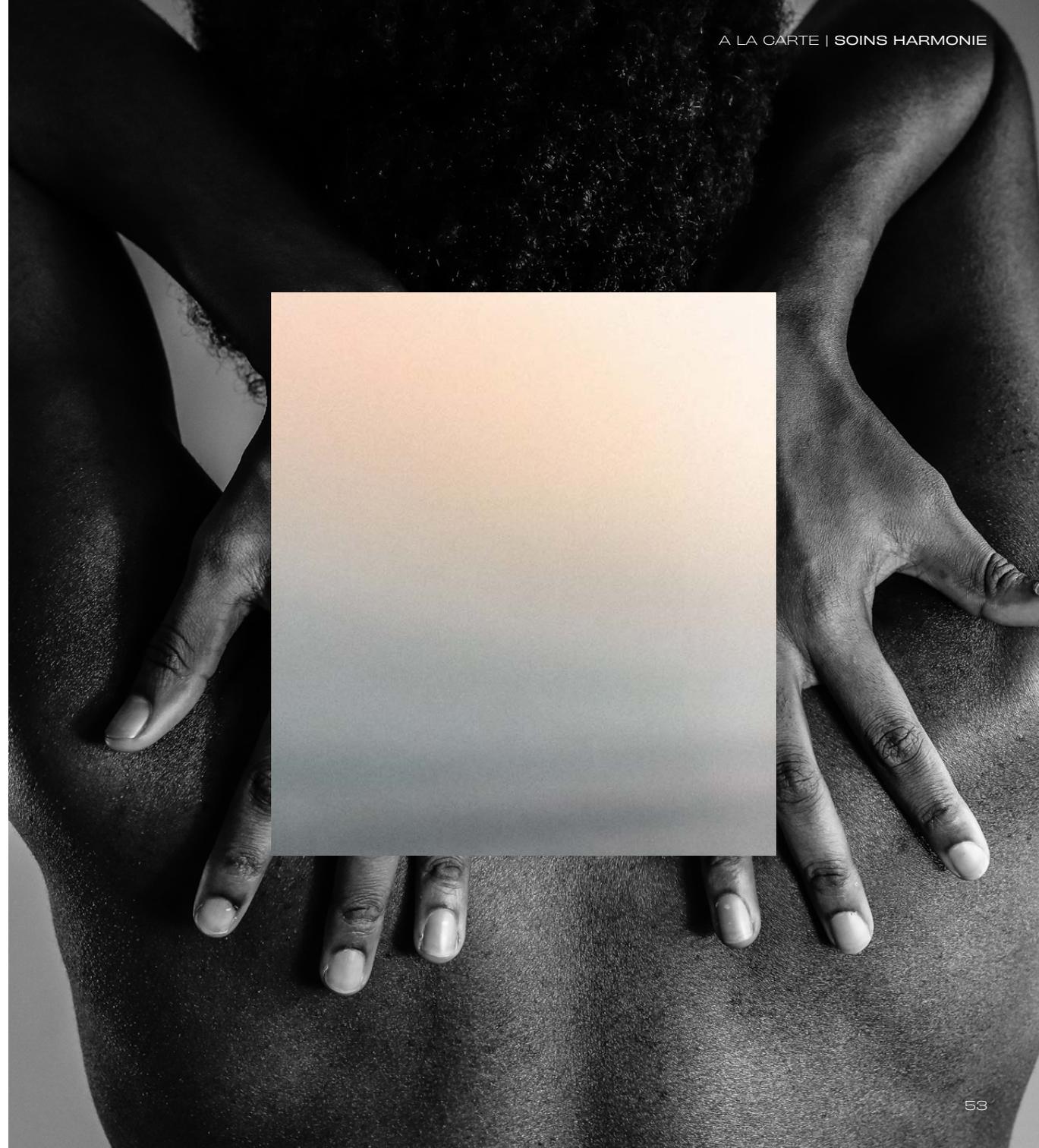
**Libération émotionnelle** 80 min | 140€  
Génération d'une nouvelle énergie via la libération du bagage émotionnel.

## LES EXPÉRIENCES ÉNERGÉTIQUES

PAR ELIZABETH CONTAL

**Rituel d'Aqua-relaxation au bol de Cristal** 25 min | 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 & sonothérapie signature au Cristal de roche** 80 min | 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 •

# Massages



## LES MASSAGES INCONTOURNABLES

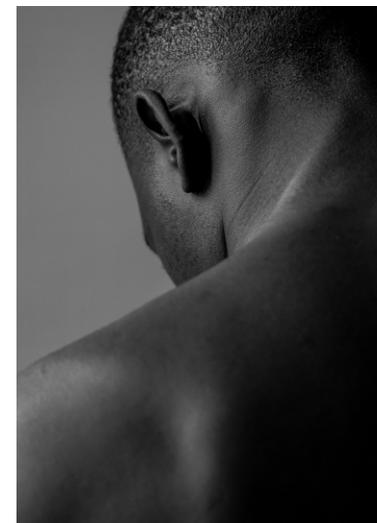
Zen ciblé 25 min | 80€  
Zone au choix: visage et cuir chevelu  
ou dos ou pieds.

Sous pluie marine **NOUVEAU** 20 min | 80€  
Relaxant et reminéralisant, sous une pluie fine  
d'eau de mer chauffée.

Californien 50 min | 140€  
Englobant et relaxant, aux huiles chaudes.

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

Deep Tissue 'Theragun' **NOUVEAU** 50 min | 140€  
Massage à percussion pour une détente  
des chaînes musculaires en profondeur.



## LES MASSAGES VOYA

### 'Au cœur des vagues'

50 min | 140€

Massage relaxant et hydratant, précédé par un gommage doux à sec. Les manœuvres subtiles reproduisent le mouvement doux et stimulant de la mer, grâce à une huile adaptée au moment de la journée.

### 'Les pochons d'algues'

50 min | 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**

50 min | 140€

Soin du corps destiné aux futures mamans associant doux gommage à sec et enveloppement aux bandes d'algues. Ce soin cible particulièrement le ventre, pour un confort et une hydratation intense.



### Le Mère'veilleux **RITUEL**

80 min | 190€

Rituel d'exception spécialement conçu pour les futures mamans: un doux gommage à sec, suivi d'un massage corporel relaxant et d'une hydratation intense du visage, pour un moment de bien-être absolu et de sérénité.



## LES SOINS MASSAGES CINQ MONDES

### Oriental traditionnel

50 min | 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

50 min | 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**

50 min | 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.

### Udarabhyanga

50 min | 140€

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

### Sublime du bola

50 min | 140€

Des massages 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

50 min | 140€

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

**Sparte NOUVEAU**

50 min | 140€

80 min | 190€

Inspiré de la médecine ancestrale de la Grèce antique, ce massage associé aux techniques d'étirement et de produits issus de la botanique traditionnelle grecque, permet un soulagement profond des chaînes musculaires et une libération durable des tensions.

**Minceur brésilien**

50 min | 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.

## LES MODELAGES MINCEUR

**Endermologie corps par LPG**

Action directe sur les adipocytes et les fibroblastes cellulaires pour une action déstockante, lissante et raffermissante. Cette technologie permet également d'activer des modes orientés vers le drainage lymphatique, l'hydratation et la texture de peau.

1 zone - 20 min (70€) | 10 séances (560€)  
Multizone - 40 min (100€) | 10 séances (800€)

**Drainage silhouette**

20 min | 80€

Modelage marin au jet immergé désinfiltrant et circulatoire.

**Watermass silhouette**

20 min | 80€

Palper-rouler marin drainant et sculptant.



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

## Soins beauté

LES GOMMAGES  
DU CORPS  
VOYA

Gommage au sucre, menthe poivrée  
et algues (BIO) 25 min | 80€  
Exfoliant, détoxifiant, rafraîchissant, lissant.

Gommage au sucre, lavande  
et algues (BIO) 25 min | 80€  
Exfoliant, détoxifiant, relaxant.

LES GOMMAGES  
DU CORPS  
CINQ MONDES

Gommage aromatique aux épices 25 min | 80€  
Exfoliation énergisante au sel marin,  
poudre d'amande et vanille.

Gommage purée de papaye 25 min | 80€  
Exfoliation révélatrice d'éclat à la papaye  
et poudre de coco.

Gommage sublime de Tahiti (BIO) 25 min | 80€  
Exfoliation nourrissante aux grains de sucre  
et poudre de coco.



LES SOINS  
DU VISAGE  
VOYA

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

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

Le régénérant **BIO** 50 min | 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** 80 min | 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 **BIO** 25min | 90 €  
Soin stimulant la synthèse naturelle des substances essentielles de la jeunesse. Un effet lissant repulpant et défatiguant sublimé par la ligne de soins marins VOYA.

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



LES SOINS  
DU VISAGE  
CINQ MONDES

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

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

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



LES SOINS  
DU VISAGE  
CELLCOSMET

Swiss éclat immédiat

50 min | 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 élasto-collagène

80 min | 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

110 min | 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

80 min | 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

50 min | 180€

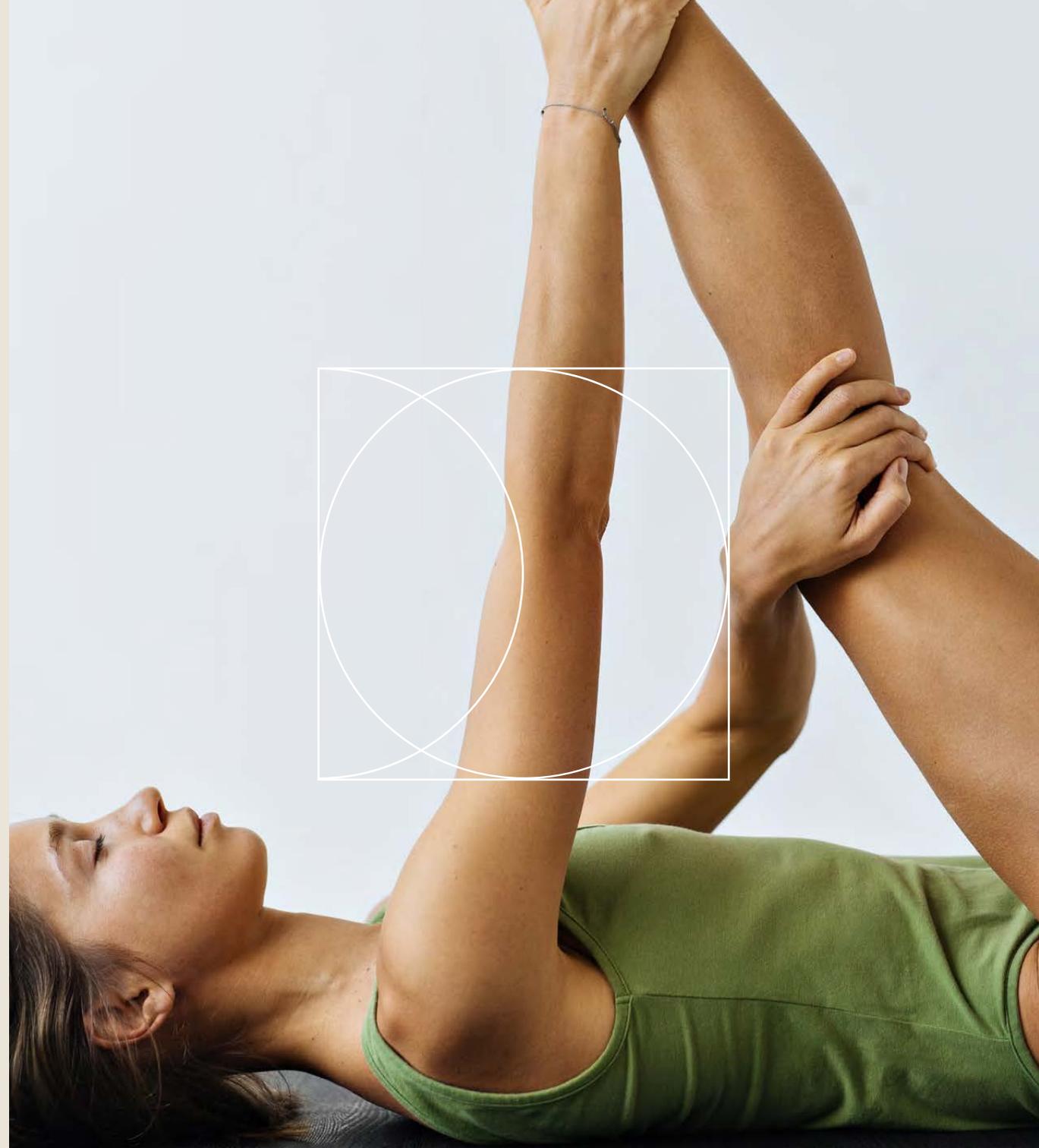
L'effet défatiguant et lissant immédiat de la cryothérapie visage by CRYOSKIN magnifié par l'expertise biocellulaire CELLCOSMET.



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

50 min | 30€

Posture

- Yoga
- **ou** Pilates
- **ou** Aquapilates
- **ou** Stretching postural

50 min | 30€

Endurance

- Running doux
- Beach walk
- Sea walk (prêt de combinaison inclus)

Running doux, Beach walk | 30€  
Sea walk | 40€

Fitness sculpt

Cardio Boxing

- **ou** C.A.F
- **ou** Aquabike
- **ou** Aquafitness
- **ou** Circuit training

50 min | 30€

LE SUR-MESURE

Coaching

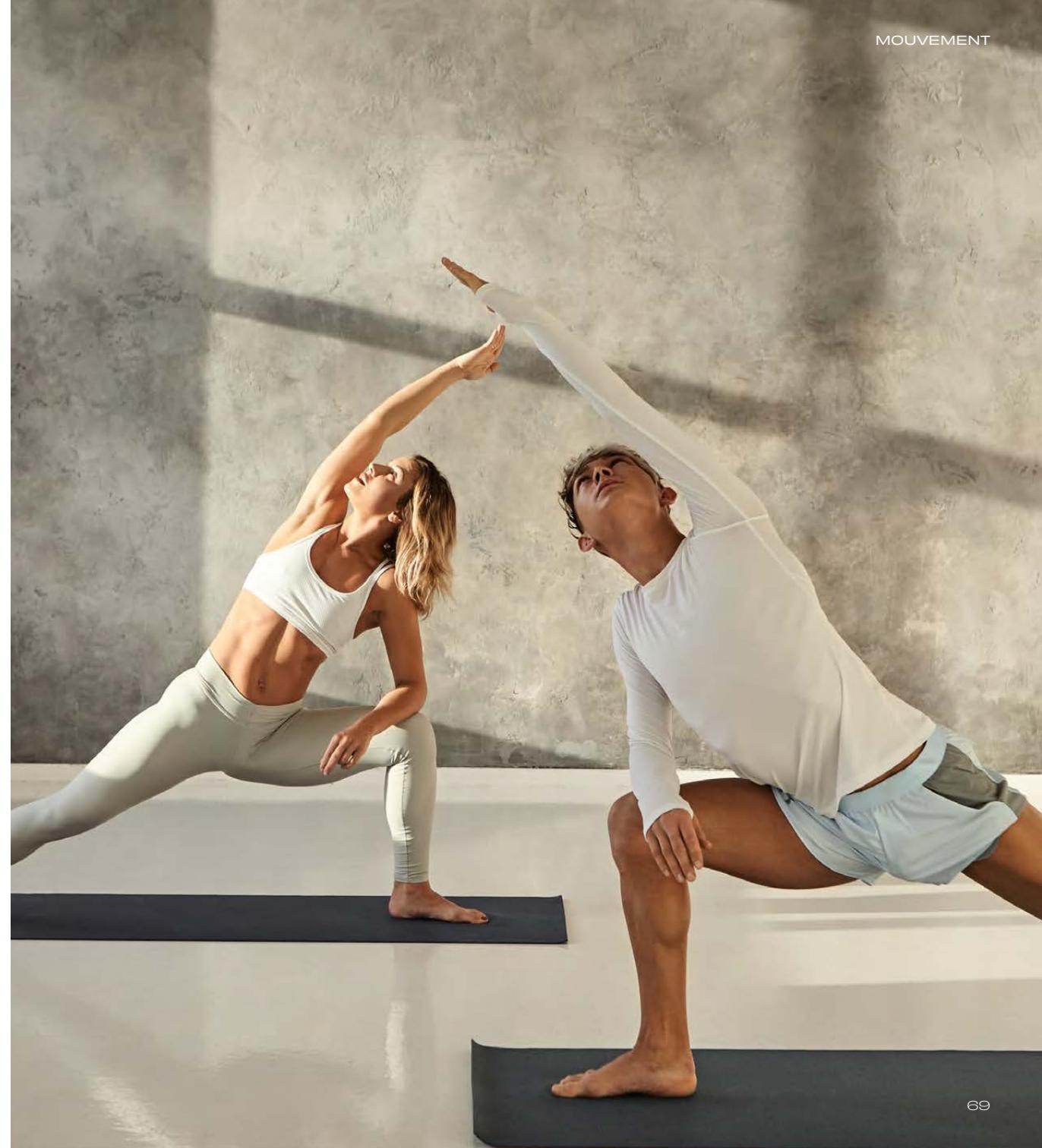
Coaching privé sur mesure.

25 min | 50€  
50 min | 80€

Séance privée en groupe

Séance au choix, groupe privé à partir de 2 personnes.

50 min | 40€/pers.



**Accès spa**

Accès à la 1/2 journée hors week-end et jours fériés.

**Coaching holistique NOUVEAU**

Cette méthode novatrice propose une prise en charge holistique et exclusive, sur mesure, pour favoriser un épanouissement durable et révéler le plein potentiel de chacun. Cette approche intègre harmonieusement les dimensions du corps et du mouvement, de la nutrition, du sommeil, du style de vie et du bien-être social.

50 min | 90€

**Bilan holistique**

Bilan intégral basé sur les piliers universels du bien-être.

**3 mois | 12 séances****ON-SITE**

- 2 séances bilans sur site (1<sup>ère</sup> et dernière séance)
- 10 séances coachées sur site

280 €/mois  
(soit 70€ la séance)**ON-LINE**

- 2 séances bilans sur site (1<sup>ère</sup> et dernière séance)
- 10 séances coachées en ligne

240 €/mois  
(soit 60€ la séance)**AVANTAGE FIDÉLITÉ**

Bénéficiez de 15% de réduction sur l'achat d'un cycle et d'une séquence pour toute souscription à un coaching holistique.

# 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 soins 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](https://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).

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.



De nombreux soins VOYA peuvent être adaptés aux personnes en cours ou en post-traitement contre le cancer par nos thérapeutes spécialement formés.



#### 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

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.



**Cures Marines**  
MGALLERY TROUVILLE-SUR-MER

**Cures Marines Trouville MGallery**  
**The Purist Retreat & Spa**  
Boulevard de la Cahotte, 14360 Trouville-sur-Mer  
[thepurist.curesmarines@accor.com](mailto:thepurist.curesmarines@accor.com)  
02 31 14 26 00  
[the-purist.com](http://the-purist.com)

