



Cures Marines

MGALLERY TROUVILLE-SUR-MER

World Wellness
WEEK-END

18 • 19 • 20 SEPTEMBRE 2026

—— Réservation obligatoire ——

3 jours d'activités gratuites ouvertes à tous,
au rythme de la mer.

LES CURES MARINES TROUVILLE – MGALLERY

Boulevard de la Cahotte 14360 Trouville-sur-Mer, Normandie - 02.31.14.25.70



3 jours

POUR PRENDRE SOIN DE SOI

À l'occasion du **World Wellness Weekend**, le Club Sport des Cures Marines vous ouvrent leurs portes pour trois jours d'expériences autour du mouvement, de la vitalité, de la beauté, de la nutrition et de la reconnexion à soi. Une programmation pensée pour ralentir, éveiller les sens et retrouver son énergie, à son propre rythme.

Vendredi 18 Septembre

ÉVEIL & RECONNEXION

8h - 8h45



IMMERSION MARINE AU LEVER DU SOLEIL

Marche en mer guidée, en pleine conscience, au rythme des éléments et de la respiration. Il est essentiel de savoir nager.

En cas de conditions météo ou marines défavorables, une séance de Pilates sera proposée.

9h - 10h



PRENDRE LE TEMPS - LES INFUSIONS NORMANDES

Une pause sensorielle autour d'une sélection d'infusions Flore Norman, inspirées de la Normandie et fabriquées localement.

18h - 18h45



RITUEL BEAUTÉ & VITALITÉ

Découvrez l'univers des compléments à boire Evoleum et la nutri-cosmétique, avec un focus sur la longévité, la vitalité et l'éclat de la peau.

19h - 19h45



ONDES MARINES

Une immersion sensorielle dans notre bassin d'eau de mer, entre relaxation guidée, lumières sous-marines et son live au handpan.

Samedi 19 Septembre

ÉNERGIE & VITALITÉ

9h - 9h45



PARCOURS LONGÉVITÉ EN BORD DE MER

Respiration guidée, stretch & flow sur la plage, puis bain de mer énergisant. Un parcours entre mouvement, souffle et contact avec les éléments.

Il est essentiel de savoir nager. En cas de conditions météo ou marines défavorables, une séance en studio sera proposée.

10h - 11h



RITUEL ÉCLAT & VIBRATIONS

Un rituel associant les masques contour des yeux VOYA à une expérience sonore au cristal de roche, pour apporter fraîcheur, éclat et confort au regard.

11h30 - 12h30



L'ÉNERGIE RETROUVÉE

Une conférence interactive avec Olivier Brancard, expert énergétique, pour comprendre l'énergie vitale et son lien avec le corps et les émotions. À travers les principes de la médecine traditionnelle chinoise et de la digitopuncture, découvrez des clés simples pour retrouver ancrage, équilibre et vitalité au quotidien, ponctuées d'expériences pratiques accessibles à tous.

15h - 16h



ÉVEILLER LES SENS, NOURRIR LE CORPS FACE À LA MER

Un atelier autour de la nutrition énergétique et d'une dégustation consciente de produits marins et normands. Une invitation à prendre le temps de regarder, toucher et ressentir pour renouer avec le plaisir de déguster.

Focus Vitalité & Forme

Les conseils de nos coachs experts en fitness et nutrition pour soutenir énergie, récupération et forme physique au quotidien.

Focus Beauté

Les conseils de notre experte en cosmétologie autour de la nutrition et de l'éclat de la peau, accompagnés d'une découverte de produits de nutricosmétique.

18h - 18h45



VISITE GUIDÉE DES CURES MARINES - CÔTÉ SPA

Découvrez notre univers bien-être et les différents espaces du Spa : soins, eau de mer, relaxation, mouvement et expériences sensorielles.

19h - 19h45



1912 ÉNERGIE AU COUCHER DU SOLEIL

Une expérience immersive mêlant fitness, musique et patrimoine historique dans une atmosphère élégante et cinématographique.

Dimanche 20 Septembre

TOUS ACTIFS FACE À LA MER

11h - 12h



TOUS ACTIFS FACE À LA MER

Une activité accessible à tous - familles, amis, enfants, jeunes et seniors - autour du fitness, du bien-être et de la cohésion de groupe face à la mer.

Présentation fitness, wellness & spa

À l'issue de la séance, découvrez l'ensemble de nos activités : mouvement, respiration, relaxation, coaching, activités aquatiques et expériences Spa. Une présentation de toutes les façons de prendre soin de soi aux Cures Marines.



World Wellness WEEK-END

18 • 19 • 20 SEPTEMBRE 2026

INFORMATIONS PRATIQUES

Les Cures Marines Trouville
MGallery

Boulevard de la Cahotte
14360 Trouville-sur-Mer

Réservation obligatoire
au 02.31.14.25.70 ou
spa.curesmarines@accor.com

Les activités sont proposées
dans la limite des places
disponibles.

Programme ouvert à tous
et Gratuit

Clients de l'hôtel,
habitants et visiteurs.
Pour les activités en mer,
il est indispensable
de savoir nager.