



## LES NOUVELLES TECHNOLOGIES AU SERVICE DU



SERGE DETALLE

### THALASSO 3.0 À TROUVILLE

Naugurées en grande pompe pour leur réouverture en 2015, les élégantes Cures Marines de Trouville symbolisent à merveille le renouveau de la thalasso, alliant professionnalisme, beauté et modernité. Au cœur de la station balnéaire normande, jadis surnommée « la reine des plages », l'architecte Jean-Philippe Nuel a désigné un institut pointu, des infrastructures élégantes et un hôtel stylé (MGallery). Des atouts majeurs, mais plus forcément différenciants, dans un secteur en pleine mutation. Comment se démarquer ? Outre une approche holistique et une flexibilité totale qui permettent de composer son propre programme sur mesure (deux spécificités communes à tous les établissements du groupe Thalassa Sea & Spa), les Cures Marines misent sur la « thalasso 3.0 ». La technologie connectée est appréhendée comme un support d'affinement et de personnalisation du programme de chaque client. Avec des outils tels la mesure By Bellow pour évaluer le taux de stress, OligoScan qui détermine les besoins en minéraux et oligoéléments, uPulse pour cartographier les aptitudes physiques, ou encore Fit3D qui scanne le corps en 3D, les cures s'apparentent à de la haute couture. Puis elles se prolongent

par un suivi interactif après le départ du client, qui reçoit des éléments de coaching sur son smartphone. Autre technologie novatrice à expérimenter à Trouville en 2018, les séances d'initiation à la méditation en réalité virtuelle. Exercice très en vogue, la méditation n'est pas toujours facile d'accès. Antoine Lecoq, praticien en « respirologie », a eu l'idée d'utiliser des images virtuelles pour favoriser le lâcher-prise et éviter les pensées vagabondes de ses clients lors d'une première séance. Chaussé du casque VR Diacalm, l'hôte, confortablement installé dans un fauteuil-lit, se balade mentalement dans un paysage fictif, guidé par la voix du praticien. Pour une approche plus sensorielle, musiques et odeurs viennent compléter la séance (ainsi le feu de bois, vu dans le casque VR, va aussi crépiter et dégager un parfum de bois fumé, par exemple). Les pensées polluantes s'envolent, l'attention simultanée se développe. La méditation devient presque un jeu d'enfant !  
**Cures Marines Trouville (02.31.14.26.00 ; [www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)). Cure signature « Santé globale - Elixir ». 6 jours/6 nuits à partir de 2 442 € par personne en chambre double et demi-pension à La Table d'Eugène. Ce prix inclut 4 soins et activités par jour, 5 rendez-vous experts et un bilan de fin de séjour « Ma Stratégie Longévité ».**



## BIEN-ÊTRE



ELAN FLEISHER



BREEM-BRUNO F.