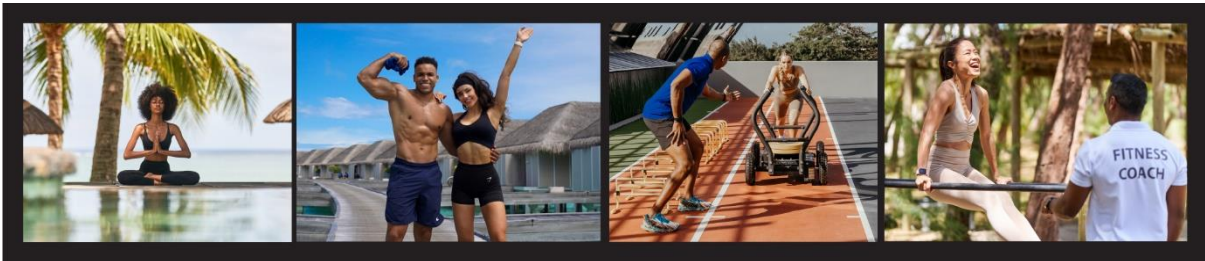


The Lux Collective présente les Ateliers Expert-Led axés sur le bien-être et animés par des experts



10 avril 2024, Maurice : **Du 18 avril au 2 mai 2024, The Lux Collective propose une série exclusive d'ateliers de remise en forme animés par des experts dans ses quatre destinations touristiques de luxe: LUX* Le Morne, LUX* Grand Gaube, LUX* Belle Mare et LUX* Grand Baie. Conçue pour inspirer un mode de vie conscient, cette initiative invite les hôtes à plonger dans des expériences dynamiques de bien-être animées par des experts renommés du secteur. Ainsi, les ateliers seront dirigés par Olivia Jarvis, influenceuse en matière de fitness et fondatrice de l'application *Live & Lift*, et Mason Canton-Brown, joueur de rugby professionnel accompli et entraîneur de fitness.**

Avec une approche distinctive favorisant une transformation réelle, le programme de bien-être propose une combinaison réfléchie d'activités de remise en forme, de pilates, de méditation, de soins spa et de conseils nutritionnels. Les clients de LUX* Le Morne (18 et 19 avril), de LUX* Grand Gaube (23 et 24 avril) et de LUX* Belle Mare (26 et 27 avril) auront la possibilité de s'inscrire à un programme complet de remise en forme et de bien-être, bénéficiant d'un crédit pour le restaurant ou la boutique. Pendant ce temps, LUX* Grand Baie (29 avril - 2 mai) propose une retraite de 4 jours axée sur la nutrition holistique, des séances de musculation très énergiques, de la méditation en équilibre, ainsi que des sessions de coaching sur la confiance en soi.

Kerensa Langitan, Group Spa and Wellness Manager au sein du groupe The Lux Collective, a déclaré : « *Le bien-être est ancré dans notre ADN. Nous aspirons à cultiver un mode de vie conscient pour nos hôtes en introduisant des expériences transformatrices et impactantes axées sur la santé dans toutes nos destinations à travers le monde. En collaborant avec des experts en fitness de renommée internationale, nous repoussons les limites et élevons les normes de l'industrie du bien-être. Au sein des LUX* Me Spa, nous mettons particulièrement*

l'accent sur le soin de soi et la promotion d'un mode de vie équilibré, guidant ainsi nos clients vers un bien-être holistique à chaque étape de leur voyage. ».

Pour participer, les invités peuvent séjourner à l'hôtel ou s'inscrire uniquement aux ateliers et à la retraite. La réservation est requise au moins 24 heures avant l'atelier afin de garantir une expérience de qualité pour tous les participants. Pour plus d'informations et pour s'inscrire, veuillez consulter le site web : [Retraite bien-être et remise en forme LUX* Grand Baie, LUX* Belle Mare, LUX* Grand Gaube, LUX* Le Morne](#)

Le programme

LUX* Le Morne

18 avril

08h30 : Entraînement en binôme (45 minutes).

Une série d'exercices amusants et stimulants qui encouragent le travail d'équipe, la communication et la confiance.

16h30 : Sunset Partner Pilates & Beach Meditation (60 minutes)

Un cours de Pilates en douceur, mettant l'accent sur la force et l'alignement du tronc, suivi d'une séance de méditation guidée pour fixer l'intention des jours à venir.

19 avril

11h00 : Atelier nutritionnel (60 minutes)

Une session éducative sur les régimes équilibrés, la planification des repas, les recettes, les conseils en matière de compléments alimentaires et la manière d'apprécier une alimentation saine.

16h30 : Sunset Partner Pilates & Beach Meditation (60 minutes)

Un cours de Pilates en douceur mettant l'accent sur la force et l'alignement du tronc, suivi d'une séance de méditation guidée pour fixer l'intention des jours à venir.

LUX* Grand Gaube

23 avril

08h30 : Vitality Parcours Bootcamp (45 minutes)

Un excellent moyen de brûler des calories. Ce bootcamp vise à développer la force, l'endurance et l'esprit d'équipe des participants.

11h00 : Mat Pilates et méditation (60 minutes)

Un cours de Pilates mettant l'accent sur la force et l'alignement du tronc, suivi d'une méditation guidée pour apaiser l'esprit.

24 avril

08h30 : Cardio Laugh (60 minutes)

Commencez votre journée avec une séance de cardio divertissante qui vous fera sourire et transpirer. Cette classe vise à favoriser le bien-être tout en célébrant le voyage avec joie.

11h00 : Mat Pilates et méditation (60 minutes)

Un cours de Pilates mettant l'accent sur la force et l'alignement du tronc, suivi d'une méditation guidée pour apaiser l'esprit.

LUX* Belle Mare

26 avril

07h30 : Sunrise Cardio Laugh (60 minutes)

11h00 : Belle Mare Gym Challenge (45 minutes)

Cours en circuit comprenant des exercices au poids du corps, ainsi qu'avec des haltères et des bandes.

27 avril

09h00 : Course à pied et parcours d'obstacles pour les familles (45 minutes)

Entraînement familial de type CrossFit sur la plage visant à créer des liens.

11h00 : Atelier nutritionnel (60 minutes)

LUX* Grand Baie

29 avril au 2 mai

Une célébration du bien-être pour se sentir fort à l'intérieur et à l'extérieur. Il s'agit d'une retraite de quatre jours pour aborder le changement, s'inspirer d'un mode de vie plus conscient et améliorer le bien-être général. Découvrez différents traitements ainsi que de nouvelles pratiques de remise en forme visant à revitaliser les muscles, à corriger la posture et à renforcer la confiance en soi. Des ateliers de nutrition holistique au yoga de rééquilibrage et aux pratiques de pleine conscience, les sessions seront encadrées par nos experts ainsi que par l'équipe bien-être de l'hôtel.

Jour 1

Arrivée

- Rencontre avec Olivia, Mason et l'équipe bien-être de l'hôtel.
- Soin ou consultation au Hammam après le voyage

Jour 2

Session de groupe (matin)

- Séance d'alignement et de renforcement du corps avec Olivia et Mason
- Soins au Hammam post-voyage ou consultation
- Temps de plage, déjeuner et loisirs

Session de groupe (après-midi)

- Atelier de nutrition holistique
- Respiration et méditation
- Soins signature* au spa
- Dîner avec Olivia et Mason

Jour 3

Session de groupe (matin)

- Exercices Fonctionnels Fiesta avec Olivia et Mason
- Étirements assistés/Soins signature du spa
- Plage, déjeuner et loisirs

Session de groupe (après-midi)

- Atelier sur l'image de soi et la confiance en soi avec Olivia et Mason*.
- Étirements assistés et traitement signature au spa*.
- Dîner avec Olivia et Mason

Jour 4

Départ

Méditation de groupe en mode *Farewell*

-FIN -

Pour en savoir plus sur The Lux Collective et ses hôtels, veuillez consulter les sites [LUX*](#), [SALT](#) et [TAMASSA](#).

Pour les photos, veuillez cliquer [ici](#).

LUX*
RESORTS & HOTELS

tamassa

salt

SOCIO



À propos de The Lux Collective

The Lux Collective ("TLC") est un groupe mondial d'hôtels de luxe dont le siège est à Singapour et qui gère les marques LUX*, SALT, TAMASSA, SOCIO et Café LUX*. Les autres propriétés gérées par The Lux Collective comprennent Hôtel Le Récif sur l'île de la Réunion, ainsi que l'île paradisiaque privée des Deux Cocos à l'île Maurice.

Au cœur de ses priorités, The Lux Collective fait en sorte que chaque moment compte et se préoccupe de ce qui compte.

La priorité donnée à l'humain est au cœur de leur culture et ils restent fidèles à leurs valeurs de passion, de responsabilité et d'innovation dans tous leurs projets. En offrant du confort grâce à des designs parfaitement étudiés et somptueux, ils créent des expériences qui rendent chaque moment important pour tous les convives.

The Lux Collective s'engage à agir de manière réfléchie et respectueuse, en pensant aux générations futures. En développant sa présence mondiale, The Lux Collective gère actuellement 16 resorts et hôtels à l'île Maurice, en Chine, aux Maldives et à l'île de la Réunion, et compte 11 autres hôtels en cours de développement en Asie du Sud-Est, en Chine, en Europe et au Moyen-Orient.

Membre affilié d'IBL, un acteur économique majeur de l'océan Indien, et leader du « TOP 100 » des entreprises mauriciennes, IBL est actif dans des secteurs clés de l'économie mauricienne, représentant un portefeuille d'environ 300 filiales et sociétés associées.