

SALT of Palmar dévoile une série de retraites wellness inédites



Paris, janvier 2026 – Des **programmes wellness immersifs qui allient exercice physique, alimentation étudiée, soins holistiques** et découverte culturelle, pensés comme un véritable parcours de transformation. [SALT of Palmar](#), l'emblématique **boutique-hôtel adults-only** niché sur la paisible côte est de l'île Maurice, dévoile quatre nouveaux programmes exclusifs autour du bien-être, soigneusement élaborés pour les voyageurs d'aujourd'hui en quête d'expériences authentiques et régénérantes, qui souhaitent une reconnexion profonde entre le corps, l'esprit et la nature.

Disponibles tout au long de l'année, ces retraites minutieusement conçues se déclinent en **quatre expériences distinctes** :

- **Mind-Body-Spirit Babymoon**, un havre de douceur dédié aux futures mamans
- **The Best of SALT**, une célébration du mouvement, de la pleine conscience et de la culture mauricienne
- **The Wellness Warrior**, un programme fitness de quatre jours
- **2-Day Reset Retreat**, une parenthèse courte mais intensément revitalisante, pensée pour les professionnels au rythme effréné.

« Ces retraites offrent à nos hôtes l'opportunité de se réinitialiser en profondeur, physiquement, mentalement et émotionnellement », explique Raj Reedy, General Manager de SALT of Palmar. *« En intégrant fitness, pleine conscience et pratiques écoresponsables, nous accompagnons nos hôtes dans la construction d'habitudes de vie saines et durables, tout en leur permettant de se reconnecter pleinement à eux-mêmes et à leur environnement. »*

Avec l'océan Indien pour horizon, chaque expérience cultive l'équilibre, la vitalité et la reconnexion à soi. Cette approche holistique incarne pleinement l'éthique écoresponsable de SALT of Palmar, portée par une cuisine végétale « de la ferme à l'assiette », des thérapies inspirées par la nature, comme la sylvothérapie, et le premier et unique espace de relaxation au sel rose d'Himalaya de l'île. SALT met également en avant sa **certification Vegan Welcome**, avec plus de 35 % de plats végétariens et végan à la carte, mettant à l'honneur les produits locaux, les saveurs insulaires et une approche responsable de la gastronomie.

Ces principes prennent vie dans chacun de ces quatre programmes wellness, offrant aux hôtes l'opportunité de se ressourcer, de se reconnecter et de se redécouvrir progressivement à travers des expériences immersives et réfléchies.

Mind-Body-Spirit Babymoon – Profiter en toute sérénité avant le début de la maternité

Parenthèse de douceur pour les futures mamans, le programme « Mind-Body-Spirit Babymoon » est pensé comme une pause bienveillante pour choyer le corps, l'esprit et l'âme avant l'arrivée de bébé. Parmi ses temps forts : séances de yoga régénératrices sur la plage, rituel d'accueil apaisant au sel noir de charbon et massage prénatal aux huiles de carthame et de son de riz pour relâcher les tensions et favoriser la sérénité. Les participantes pourront également profiter de séances de respiration guidée dans l'espace de relaxation au sel rose d'Himalaya, de méditations dans le jardin d'herbes aromatiques et de mocktails au bord de la piscine ou sous un ciel étoilé. Avec des repas nutritifs élaborés à partir de produits locaux et pensés pour le bien-être pendant la grossesse, ce programme propose une transition réfléchie et chargée de sens vers la maternité.



The Best of SALT – Bouger en pleine conscience, vivre pleinement

Ode au rythme, aux rituels et à l'énergie brute de l'île, « The Best of SALT » propose une retraite de trois jours où mouvement, pleine conscience et culture mauricienne se rencontrent. Accompagnés du coach bien-être résident de SALT, les participants découvrent la joie des séances flottantes de fitness, le calme ressourçant de la sylvothérapie et l'adrénaline des cours de Muay Thai. Chaque journée alterne effort et récupération : safaris à vélo à travers les paysages luxuriants de l'île, séances de yoga au lever du soleil et ateliers pratiques de fermentation pour inspirer un mode de vie sain et conscient. Une cuisine hyperlocale et végétale, ainsi que des expériences culturelles immersives, viennent compléter le programme, reconnectant les invités à l'essentiel : le corps, la terre et l'instant présent.

The Wellness Warrior – Transformer, Régénérer et Reconnecter

« The Wellness Warrior » est une expérience transformatrice de quatre jours, qui va bien au-delà de la simple détente pour redéfinir la façon dont les invités se déplacent, respirent et se sentent physiquement. Le programme comprend des consultations personnalisées en fitness, des entraînements pour revoir des mouvements naturels et des thérapies régénératrices en forêt, complétés par de savoureux repas au restaurant The Good Kitchen et des expériences gastronomiques raffinées à Tek Tek. Les journées débutent par des séances de yoga au lever du soleil face à l'océan, se poursuivent par des ateliers de cuisine vegan, et se concluent par des soins revitalisants au spa. Ce voyage multisensoriel allie vitalité et plaisirs, permettant aux participants de renouer avec leur force, leurs objectifs et leur paix intérieure.

2-Day Reset Retreat – 48 heures pour se réaligner et se régénérer

Pensé pour les voyageurs pressés mais en quête d'un renouveau profond, le « 2-Day Reset Retreat » propose une immersion wellness intense de 48 heures. Les invités se revitaliseront grâce à des séances d'entraînement dynamiques « Aquafit » sur la plage, des exercices de respiration consciente dans l'unique espace au sel rose d'Himalaya de l'île, complétés par des ateliers culinaires riches en antioxydants et des démonstrations de kombucha en direct. Associés à une cuisine végétale nutritive, à des soins spa relaxants et à des exercices guidés de gratitude, ces deux jours démontrent qu'évoluer ne nécessite pas toujours un long voyage, mais simplement de l'intention, du mouvement et un soupçon de magie insulaire.



salt
of Palmar, Mauritius

COMMUNIQUÉ
DE PRESSE

Pour en apprendre davantage et réserver une retraite wellness à SALT of Palmar, [cliquez ci](#).

À propos de The Lux Collective

[The Lux Collective](#) est un groupe d'hôtels de luxe d'origine mauricienne opérant à échelle mondiale, qui gère les marques [LUX*](#), [SALT](#), [TAMASSA](#), [SOCIO](#) et Café LUX*.

Au cœur de son objectif, TLC fait en sorte que chaque moment compte et se préoccupe de ce qui est important. Les personnes sont au cœur de la culture de TLC, qui reste fidèle à ses valeurs de passion, de responsabilité et d'innovation dans tout ce qu'elle entreprend. En offrant du confort grâce à des conceptions réfléchies et exquises, TLC crée des expériences qui font que chaque moment compte pour tous les hôtes. L'entreprise s'engage à agir de manière réfléchie et respectueuse des générations futures.

Grâce à son projet de développement durable Tread Lightly, The Lux Collective promet un séjour respectueux de l'environnement dans l'ensemble de ses hôtels. Son partenariat avec Altruistiq, un groupe d'experts en CO2, se concentre sur l'empreinte environnementale et garantit que les sources d'émission sont suivies en utilisant la norme internationale la plus élevée basée sur la science.

En développant sa présence mondiale, TLC gère actuellement 18 resorts et hôtels à l'île Maurice, aux Maldives, à l'île de la Réunion, en Chine, et en Tanzanie. 16 autres hôtels sont en cours de développement en Asie et au Moyen-Orient.

Membre affilié d'IBL, acteur économique majeur de l'Océan Indien et leader du "Top 100" des entreprises mauriciennes cotées en bourse, IBL est active dans les secteurs clés de l'économie mauricienne, avec un portefeuille mondial d'environ 300 filiales et entreprises associées.

À propos de SALT

[SALT](#) est une approche humaniste de l'hôtellerie lancée en novembre 2018, qui connecte les explorateurs modernes à des expériences de voyage porteuses de sens. Elle inaugure une nouvelle forme d'hospitalité pour les esprits curieux et ouverts à la culture. Dévouée à la richesse de tout ce qui est local et durable, SALT invite ses hôtes à rencontrer des personnes – et pas seulement à visiter des lieux. En révélant l'âme des destinations et de leurs communautés, SALT pousse les voyageurs à explorer autrement – à la manière SALT.



CONTACTS PRESSE

Agence GroupExpression :

Lola Taleb-Le Barillier | lola@groupeexpression.fr - + 33 6 51 08 52 90

Agathe Berthod | agathe@groupeexpression.fr - + 33 6 08 94 66 84