





Une parenthèse à soi

Dans la course effrénée du quotidien, s'accorder du temps pour soi est devenu un luxe. Comment ralentir, quand la norme est de courir ?

Respirer, méditer, prendre soin de son corps et veiller à son alimentation sont pourtant un plaisir... dont les vertus restent, pour beaucoup, insoupçonnées!

Et si vous sautiez le pas ? Le Royal Palm Beachcomber Luxury vous invite à faire une pause et à prendre le temps nécessaire à votre bien-être. Laissez-vous guider par nos experts, consacrez-vous à l'essentiel : vous.



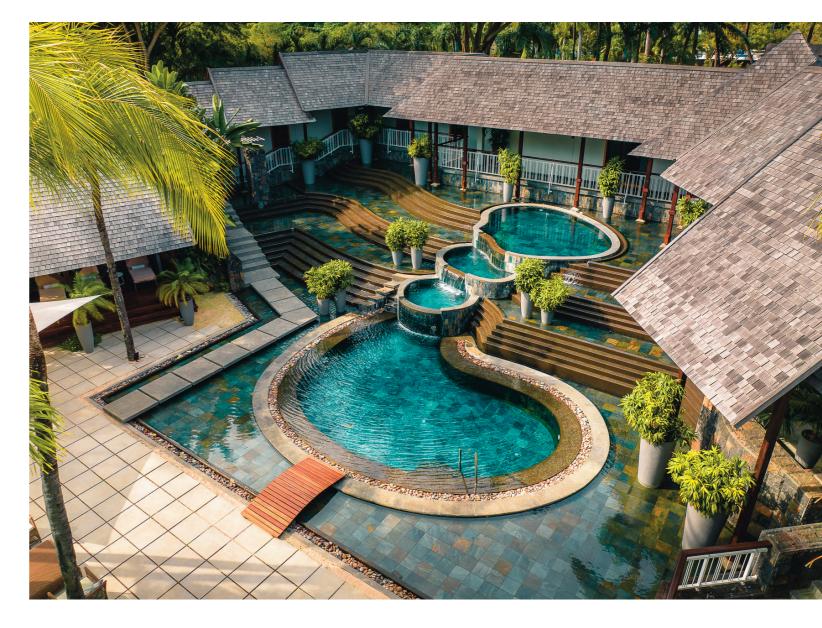
Le Royal Palm Beachcomber Luxury, un hôtel de légende

Bordé par un ruban de sable fin, le Royal Palm Beachcomber Luxury est l'adresse iconique de la côte nord de l'île Maurice. Premier établissement du pays à avoir rejoint le prestigieux classement des *Leading Hotels of the World*, cette grande maison fait de l'art de recevoir, sa signature.

lci, nul besoin de formuler un souhait : à l'ombre d'une paillote de plage, au bord de la piscine comme sur la terrasse d'une suite, son personnel attentif et discret veille aux désirs de sa clientèle, et chaque détail est soigneusement réfléchi.

Par son spa et ses soins signatures, sa cave à vins pensée comme un chef-d'oeuvre, ses suites au confort chaleureux, la gastronomie fine servie dans ses trois restaurants ou encore la discrétion bienveillante de ses Artisans, chaque séjour passé au Royal Palm est une expérience puissante pour les sens, teintée d'élégance.





Dans l'atmosphère feutrée du spa...

Fier d'un savoir-faire unique à l'île Maurice, le spa de l'hôtel est un royaume de sérénité. Associé aux plus grandes maisons de soins, il offre à ses hôtes une expérience immersive.

Un lieu raffiné, consacré au bien-être

Avec son décor raffiné aux accents asiatiques, ses cabines de soin baignées de lumière naturelle, sa végétation tropicale et ses bassins tombant en cascade sur une piscine de relaxation, le spa du Royal Palm Beachcomber Luxury a tout d'un oasis paisible. Ici, prendre soin de soi se conjugue avec se faire plaisir. Les mains expertes des thérapeutes se livrent à des rituels ancestraux comme à des méthodes modernes pour renforcer le bien-être de leur clientèle : réflexologie, reiki, gommages... En plus des soins du corps et du visage proposés, un salon de beauté et un espace de fitness avec coach privé accueillent ceux qui souhaitent profiter de leur séjour à l'île Maurice pour une profonde remise en forme.

4 Dossier de presse - Royal Palm Beachcomber Luxury 2024 5 Dossier de presse - Royal Palm Beachcomber Luxury 2024

La Maison Valmont, un partenariat d'exception



Depuis 2022, le spa associe à sa réputation d'excellence, l'expertise pointue de la maison suisse Valmont. Spécialisée en cosmétique cellulaire, Valmont s'appuie sur la science, la médecine, la nature et l'art depuis plus de 35 ans pour développer des solutions anti-âge agissant au niveau cellulaire et offrant des résultats immédiats, et à long terme.

Ses ingrédients rares sont cultivés au sommet des glaciers ou extraits des profondeurs de l'océan pour contribuer à révéler l'éclat de la peau.



Célébrant ce partenariat, une carte de soin exclusive a été imaginée pour valoriser tout le savoir-faire cellulaire et tissulaire de Valmont. Un soin exclusif est ainsi né : le Royal Valmont. Ce rituel visage et corps de 80 minutes articulé autour d'une gestuelle signature met à profit la gamme de produits Valmont pour détoxifier, tonifier et revitaliser la peau, l'accompagnant dans sa métamorphose vers sa plus belle expression.



Les cinq retraites bien-être du Royal Palm Beachcomber Luxury

Plaçant le bien-être au cœur de son art de vivre, le Royal Palm Beachcomber Luxury lance en juillet 2024 cinq retraites imaginées en collaboration avec la micro-nutritionniste française Valérie Espinasse. D'une durée de 5 à 7 jours, ces programmes invitent à prendre part à une série d'ateliers et entraînements pour atteindre les objectifs suivants : faire le plein d'énergie, sculpter son corps, se ressourcer...

Associant le pouvoir d'une alimentation saine par Valérie Espinasse à des rituels, exercices, méditations de pleine conscience et des conseils personnalisés en micronutrition avec MÉTHODE ESPINASSE, gamme de compléments alimentaires formulés par Valérie Espinasse, docteure en pharmacie, ces retraites invitent la clientèle du Royal Palm à vivre une expérience holistique autour du bien-être pour des résultats profonds et durables.



Retraite « Méditation & énergie »

Un voyage transformateur vers la paix intérieure. Mélange harmonieux de sagesse ancienne et de bien-être moderne, ce programme holistique puise dans l'Ayurveda, le Reiki et un ensemble de massages relaxants pour favoriser l'équilibre et la paix intérieure. En plus d'améliorer la vitalité et la conscience, ses différents ateliers permettent de stimuler la circulation sanguine et d'éliminer les toxines accumulées, de soulager les tensions et de rétablir un calme profond dans les esprits stressés par le quotidien.

Combiné à une alimentation adaptée par Valérie Espinasse et combiné à un diagnostic MÉTHODE ESPINASSE pour une cure de micronutrition personnalisée et spécifique, ce programme apporte en cinq jours de grands bienfaits physiques et mentaux. L'occasion idéale (et le cadre

rêvé!) pour laisser derrière soi les tensions du quotidien, se reconnecter au moment présent et accéder à un profond sentiment de paix intérieure, de joie et d'épanouissement.

Le programme 5 jours _____

295 € par personne et par jour, en supplément du prix du séjour au Royal Palm Beachcomber Luxury.

Jour 1: Harmonie des chakras

- Méditation sur les chakras (1h)
- Gommage ayurvédique du corps et Abhyanga à quatre mains (1h30)

Jour 2 : Sérénité des sens

- Shirodhara (30 minutes)
- Massage indien de la tête (30 minutes)

Jour 3 : Guérison bienfaisante

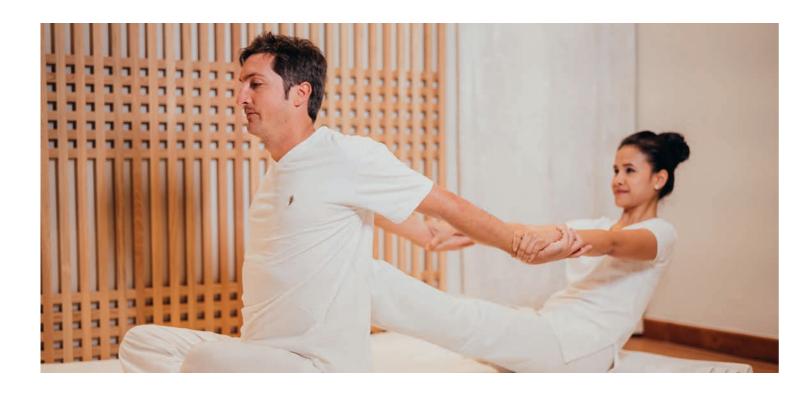
- Reiki (1h30)

Jour 4: Relaxation profonde

- Yoga Nidra (1h)
- Abhyanga à quatre mains (1h)

Jour 5 : Renouvellement en pleine conscience

- Méditation de pleine conscience (1h)
- Reiki (1h30)
- Yoga restaurateur (1h)



Retraite « Silhouette et Pilates »

Six jours pour relâcher les tensions et libérer tout le potentiel de son corps : c'est la promesse de ce parcours de remise en forme résolument transformateur. Pensé sur mesure par les experts bien-être de l'hôtel. ce programme de Pilates agrémenté de traitements renforcement musculaire à des soins et traitements personnalisée et spécifique. ciblés pour accroître le bien-être.

Ses entraînements stimulants et dynamiques travaillant l'ensemble du corps et ses soins revitalisants, délivrés dans le cadre ressourçant du spa de l'hôtel, sont la combinaison idéale pour un corps plus frais et léger, avec un esprit revitalisé et combiné à une diététique rajeunissants vise à façonner le corps autant que adaptée par Valérie Espinasse ainsi qu'au diagnostic l'esprit. Il associe les bienfaits du Pilates en matière de MÉTHODE ESPINASSE pour une cure de micronutrition

Le programme | 6 jours

300 € par personne et par jour, en supplément du prix du séjour au Royal Palm Beachcomber Luxury.

Jour 1: Pilates Foundation et massage

- Pilates sur matelas (1h)
- Gommage corporel tropical (1h)

Jour 2 : Désintoxication lymphatique

- Massage de drainage lymphatique (1h)
- Pilates sur chaise (1h)

Jour 3: Sculpture corporelle et massage

- Pilates Cadillac (1h)
- Massage sportif (1h)

Jour 4: Pilates Fusion

- Pilates Fusion (1h)
- Soin Valmont « Energie des Glaciers » (1h)

Jour 5 : Exfoliation

- Gommage amincissant (15 min)
- Soin Valmont « Sommets de la Minceur » (1h)

Jour 6 : Pilates en pleine conscience

- Pilates Flow (1h)
- Massage de drainage lymphatique (1h)

Retraite « Renforcement musculaire »

Combinant un entraînement personnalisé, une alimentation énergisante et une thérapie par le massage, ce programme d'une semaine améliore la condition physique tout en renforçant le sentiment de bien-être et la relaxation. Idéale pour tonifier et sculpter le corps, cette retraite conçue par nos experts agit également sur le mental. C'est pourquoi elle convient aussi bien aux personnes stressées en recherche d'un meilleur équilibre de vie qu'à celles désirant adopter une nouvelle routine sportive.

Associée au programme nutritionnel de Valérie Espinasse, cette retraite est accompagnée de boissons protéinées proposées après chaque séance d'entraînement personnel, afin d'enclencher une meilleure réponse du corps pour la synthèse musculaire en association au diagnostic MÉTHODE ESPINASSE pour une cure de micronutrition personnalisée et adaptée. Conçue en exclusivité par le Royal Palm, elle porte ses fruits bien au-delà des attentes. La promesse de se sentir profondément purifié, apaisé et plein d'énergie.



Le programme | 7 jours

240 € par personne et par jour, en supplément du prix du séjour au Royal Palm Beachcomber Luxury.

Jour 1 : Évaluation de la condition physique

- Évaluation (30 min)
- Session d'entraînement personnalisée (1h)
- Gommage du corps et massage de drainage lymphatique (1h)

Jour 2 : Entraînement musculaire

- Session d'entraînement personnalisée (1h)
- Massage yoga thaïlandais sans huile (1h)

Jour 3: Cardio Blast

- Session d'entraînement personnalisée (1h)
- Massage sportif (1h)

Jour 4 : Détente et récupération

- Étirements (45 min)
- Hatha Yoga (1h)
- Massage sportif (1h)

Jour 5 : Massothérapie

- Session d'entraînement personnalisée (1h)
- Hammam (20 min)
- Massage suédois (1h)

Jour 6 : Flexibilité et équilibre

- Session d'entraînement personnalisée (1h)
- Massage sportif (1h)

Jour 7 : Célébration et réflexion

- Hammam (20 min)
- Gommage corporel (30 min)
- Drainage lymphatique (1h)

Dossier de presse - Royal Palm Beachcomber Luxury 2024 Oossier de presse - Royal Palm Beachcomber Luxury 2024



Retraite « Sanctuaire du sommeil »

Imaginée pour nourrir le corps et l'esprit, cette retraite de sommeil permet une totale immersion dans un monde de sérénité durant six jours dédiés à la relaxation profonde et à la réduction du stress. Ses traitements et pratiques réparatrices sont une invitation à la guérison intérieure et à l'évasion.

Dans un environnement idéal pour se reposer et se détendre, les tensions s'envolent, les muscles s'apaisent et la peau se détoxifie. Grâce à une alimentation spécifique établie par Valérie Espinasse, ainsi qu'au diagnostic MÉTHODE ESPINASSE pour une cure de micronutrition personnalisée et adaptée à des techniques ciblées sur la relaxation, cette retraite est une belle occasion de se reconnecter au moment présent et d'échapper au chaos de la vie quotidienne.

Retraite « Beauté intemporelle »

Une véritable cure de jouvence. En seulement cinq jours, cette retraite bien-être dédiée à la beauté apporte un changement manifeste aussi bien physique que mental. Révélant l'éclat naturel de la peau tout en magnifiant la beauté intérieure, les soins revitalisants prodigués par les thérapeutes experts du Royal Palm et les ateliers revigorants libèrent tout le potentiel du corps, atténuent les effets du stress et purifient en profondeur.

Le cadre serein de l'hôtel est le témoin privilégié de cette renaissance, synonyme d'harmonie et de vitalité pour le corps et l'esprit. En complément, l'alimentation belle peau proposée par Valérie Espinasse et le diagnostic MÉTHODE ESPINASSE pour une cure de micronutrition personnalisée et spécifique vont décupler les bienfaits de cette cure de rajeunissement.

Le programme | 6 jours

255 € par personne et par jour, en supplément du prix du séjour au Royal Palm Beachcomber Luxury.

Jour 1 : Arrivée sereine

- Yoga Nidra (1h)
- Douche Vichy aromatique (30 min)

Jour 2 : Soulagement des tensions

- Massage anti-stress (1h30)
- Cocon de sommeil (30 min)

Jour 3 : Détente de la tête

- Shirodhara (30 min)
- Massage indien de la tête (30 min)

Jour 4 : Équilibre énergétique

- Reiki (1h30)
- Cocon de sommeil (30 min)

Jour 5 : Méditation de pleine conscience

- Méditation de pleine conscience (1h)
- Douche Vichy aromatique (30 min)

Jour 6 : Départ paisible

- Massage anti-stress (1h30)
- Soin Valmont « Hydratation des Bisses» (1h)

Le programme | 5 jours

320 € par personne et par jour, en supplément du prix du séjour au Royal Palm Beachcomber Luxury.

Jour 1 : Forme et vitalité

- Session d'entraînement personnalisée (1h)
- Soin Valmont « Lifting des Sommets » (1h)

Jour 2 : Force et équilibre

- Session de Pilates (1h)
- Gommage corporel (1h30)

Jour 3 : Élégance intemporelle

- Vinyasa Yoga (1h)
- Soin « Royal Valmont » (1h20)

Jour 4 : Renouvellement de l'esprit

- Stretching (45 min)
- Soin Valmont « Reflets sur un Lac Glacé » (45 min)

Jour 5: Raieunissement ultime

- Soin Valmont « L'Elixir des Glaciers » (1h30)

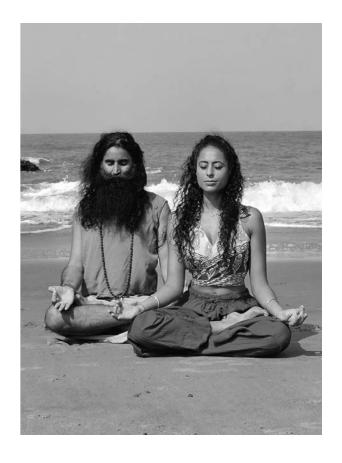
Des invités de marque

Les consultants en bien-être invités par le Royal Palm Beachcomber Luxury tout au long de l'année viennent apporter leur expertise et leur sensibilité à certains ateliers, donnant une autre dimension à ces retraites.

Devesh Bhargav et Dalysha Doorga

Originaire du nord de l'Inde, Devesh Bhargav a été initié au yoga dès le plus jeune âge. C'est pourquoi il a choisi d'étudier le yoga traditionnel, la méditation et la philosophie auprès des plus grands yogis dans l'Himalaya. Ce maître yogi indien a ensuite consacré trois années de sa vie à une méditation intense à Agyat Vash, avant d'explorer le monde pour animer des ateliers et retraites, et partager sa sagesse. Son approche pédagogique encourage ses étudiants à aller plus loin dans leur découverte de soi, guidant chacun avec passion dans leur propre voyage spirituel.

Dalysha Doorga est une experte en yoga mauricienne. Après avoir travaillé pendant plus de 15 ans dans le milieu du fitness, elle s'est tournée vers le yoga en quête d'un sens à donner à sa vie. Après avoir réalisé deux formations en Inde - la première de 200 heures pour devenir professeure de yoga, la seconde, de 300 heures, consacrée au yoga Kundalini Tantra - elle enseigne le Hatha Vinyasa, l'Ashtanga yoga et le Kundalini Tantra.







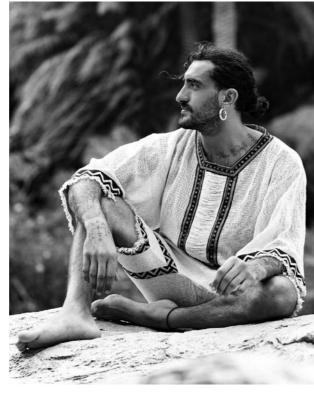
Joëlle Bildstein

Fondatrice de la méthode The Belly Lab, Joëlle Bildstein prône la douceur et l'efficacité à travers son programme holistique centré sur le ventre, le transverse et le périnée, afin de tonifier le ventre en profondeur et renforcer la confiance en soi. Basée sur la gymnastique hypopressive, sa méthode invite à prendre soin de soi avec bienveillance, en se réconciliant avec son ventre. Le premier pas vers une vie plus sereine!

Rosario Belmonte

Masseur et guérisseur, Rosario Belmonte est originaire de Sicile. Formé en Inde, au Mexique et à Bali, ayant ensuite parcouru le monde et accompagné une clientèle internationale, il fait de la respiration un outil d'exploration de soi, de guérison et de croissance personnelle.

Sa méthode est centrée sur une pratique thérapeutique de la respiration somatique – impliquant des techniques de respiration consciente et profonde afin d'accéder à des états de conscience physique, émotionnelle et énergétique, et explorer les messages que le corps nous envoie.





Un programme diététique sur-mesure pour chaque retraite

Pour accompagner ces cinq retraites et apporter des effets profonds et durables, un programme diététique a été conçu avec la micro-nutritionniste française Valérie Espinasse, en collaboration avec le chef exécutif de l'hôtel William Girard.

Jus détox post-sessions d'entraînement, infusions aux plantes aux effets thérapeutiques, compléments alimentaires personnalisés selon la MÉTHODE ESPINASSE et menus diététiques : voici en quelques mots ce qui attend chaque client lors de sa retraite bien-être. Convaincus de la complémentarité entre les traitements et soins d'un côté, et une nourriture saine et équilibrée de l'autre, Valérie Espinasse et William Girard se sont associés pour imaginer tout un programme culinaire aux multiples bienfaits.



À propos de Valérie Espinasse

Micro-nutritionniste reconnue à la méthode éprouvée depuis plus de 20 ans, Valérie Espinasse a développé une approche naturelle pour pallier les intolérances alimentaires. Proposant une prise en charge globale et sur-mesure à travers des cures spécifiques, elle utilise dans ses programmes oligo-éléments, vitamines, acides gras, antioxydants et la phytothérapie à but thérapeutique.

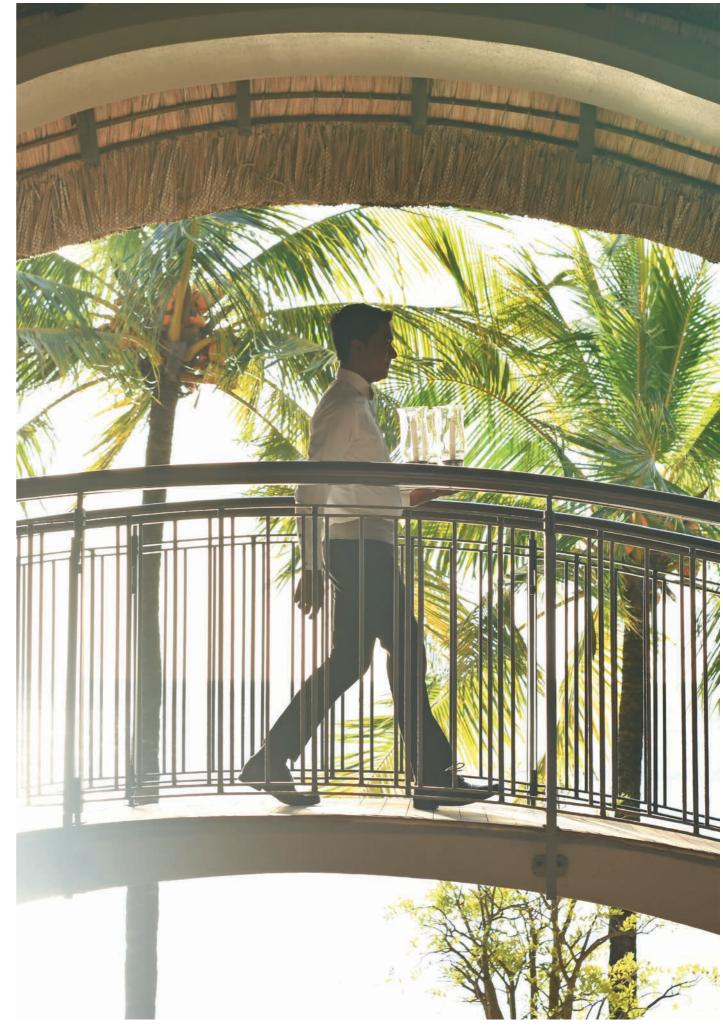
Sa méthode de santé globale suit un protocole précis et exigeant, et 100 % personnalisé pour chacun de ses clients. Depuis le bilan d'évaluation (digestif, hormonal, émotionnel, habitudes alimentaires...) à l'accompagnement sur-mesure à travers un protocole de micronutrition spécifique sous forme de cure, elle accompagne aussi bien des maladies chroniques et auto-immunes que des désirs de grossesse.



À propos du chef William Girard

Aux commandes des cuisines du Royal Palm depuis le 1er février 2022, William Girard a à son actif plus de 25 ans de carrière dans la restauration. Son riche parcours professionnel l'a porté jusqu'à des restaurants étoilés, aux côtés de grands noms de la gastronomie française, et à la direction des cuisines renommées telles que le Barthelemy Hotel à St-Barthélemy, le Sofitel Paris Le Faubourg, le Burj Al Arab à Dubaï ou encore Le Taillevent et L'Elysée, deux restaurants étoilés Michelin à Paris, avec le chef Alain Solivérès. Il a également travaillé aux côtés des chefs étoilés Yannick Alléno et Guy Martin. Aujourd'hui, il est à la tête des trois restaurants du Royal Palm : La Goélette, Le Restaurant La Plage et Asiya, où il compose de nouvelles signatures culinaires mariant saveurs tropicales et traditionnelles pour une cuisine savoureuse et inventive.







Beachcomber, créateur de bonheur depuis 1952

Groupe hôtelier aux racines profondément mauriciennes, Beachcomber incarne une hospitalité légendaire depuis 1952. Pionnier de l'hôtellerie sur l'île, il présente une collection de huit adresses 4* à 5*+:

> Royal Palm Beachcomber Luxury (5*+) Dinarobin Beachcomber Golf Resort & Spa (5*) Paradis Beachcomber Golf Resort & Spa (5*) Trou aux Biches Beachcomber Golf Resort & Spa (5*) Shandrani Beachcomber Resort & Spa (4* supérieur) Victoria Beachcomber Resort & Spa (4* supérieur) Canonnier Beachcomber Resort & Spa (4*) Mauricia Beachcomber Resort & Spa (4*)

Chacun de ses hôtels est niché dans des sites envoûtants faisant la réputation de l'île Maurice : à l'ombre d'une montagne classée au patrimoine mondial de l'Unesco, bordant des criques turquoise abondantes de vie ou le long de plages de sable fin à la blancheur pure.

En tant que leader historique de l'hôtellerie du pays, les actions de Beachcomber sont guidées au quotidien par le désir de s'en montrer digne. Cet héritage, le groupe le partage avec le monde entier en conviant les familles en quête d'évasion à vivre des moments d'exception.

Derrière l'envie de Beachcomber de créer de belles choses et de voir s'épanouir à la fois ses convives et ses Artisans, un mot d'ordre : l'excellence. Cette valeur fédère ses équipes autour d'une vision commune : se faire les gardiens de l'authenticité mauricienne et de cet art de vivre avec sincérité.



The Art of Beautiful*

Beachcomber est un nom empreint de magie, évocateur de beauté. Cette beauté est son essence. Elle engage Beachcomber et l'investit d'une mission : créer de magnifiques expériences synonymes d'authenticité, de complicité et de bienveillance. Se montrer à la hauteur de tant de beauté est bien plus qu'un devoir ; c'est sa vocation.

The Art of Beautiful, c'est cultiver la beauté dans toutes ses dimensions. Celle des lieux, celle du cœur.

Acteur historique du secteur hôtelier à l'île Maurice, le sens de l'accueil et du service de Beachcomber découle d'une longue tradition de générosité, que ses Artisans ont héritée de leurs aînés. Ils incarnent la beauté à travers leur bonté et invitent leur clientèle à savourer l'instant présent en vivant des moments d'exception.

Et parce que cette bonté du cœur ne peut exister sans penser à demain et aux générations futures, le Groupe veille avec attention à la beauté des sites dont il a hérité en veillant à minimiser son impact, à faire grandir ses collaborateurs, et à donner en retour à la société et à la nature qui lui ont tant apporté.

C'est cela, The Art of Beautiful. Une certaine définition de l'hôtellerie, aussi belle que généreuse, empruntant ses traditions au passé et sa pureté à la nature, tout en se tournant résolument vers le futur.

*L'art de la beauté

