



WELLNESS LUXURY HOTEL

MASTERCLASS DÉCLIC X LILY OF THE VALLEY

«LE POUVOIR DU MOUVEMENT»

DU 03 AU 06 NOVEMBRE 2025





MASTERCLASS DÉCLIC x LILY OF THE VALLEY

«LE POUVOIR DU MOUVEMENT»

DU 03 AU 06 NOVEMBRE 2025

Et si bouger, c'était bien plus que faire du sport ?

Déclic s'invite à Lily of the Valley pendant quatre jours pour une masterclass qui célèbre le mouvement dans toute sa puissance : celui qui remet le corps en action, libère l'esprit, et recentre l'énergie. À travers des séances de sport et des talks portés par des experts passionnés, cette masterclass propose un voyage vers soi, par le corps, que vous soyez sportifs aguerris ou débutants.

Hyrox, running au lever du jour, pilates ou longe-côte : chaque instant est pensé pour révéler ce que le mouvement peut transformer - en profondeur, et dans la durée. Une immersion bienveillante, portée par une équipe engagée, dans un lieu conçu pour se reconnecter à l'essentiel : la nature, les autres, soi.

UN GROUPE RESTREINT POUR SE RÉVÉLER ENSEMBLE

À taille humaine, ce format favorise les échanges vrais, les liens sincères et une dynamique de groupe constructive. Chacun.e avance à son rythme, dans une atmosphère de confiance et de soutien, où l'on ose plus facilement s'exprimer, bouger, expérimenter. L'énergie collective devient alors un moteur puissant pour évoluer, ensemble.

LE SPORT: LE DÉCLIC POUR RENOUER AVEC SON ÉNERGIE

Pilier de la méthode Lily of the Valley et de chaque retraite Déclic, le sport est abordé comme un outil de transformation. Au fil des sessions, vous testerez plusieurs disciplines : renforcement, mobilité, danse, cardio, formats en musique ou en pleine nature... L'idée ? Sortir de la routine, casser les automatismes, et trouver la pratique qui vous parle. Celle qui vous remet en mouvement, dans tous les sens du terme.

SOIN, SPORT ET GASTRONOMIE

Au-delà du sport, cette masterclass offre une immersion à Lily of the Valley. Le Chef Vincent Maillard signe une cuisine de saison, élégante et savoureuse à tous les repas, tandis qu'un massage du corps viendra parfaire le séjour, pour une récupération optimale et une sensation durable d'harmonie.

Le tarif comprend l'hébergement, la pension complète (hors boissons alcoolisées), les cours de sport, le soin et les talks.

Le transport et le transfert jusqu'à l'hôtel seront à votre charge.

Tél +33 (0)4.22.73.22.00 - reservations@lilyofthevalley.com - lilyofthevalley.com



MASTERCLASS DÉCLIC x LILY OF THE VALLEY

«LE POUVOIR DU MOUVEMENT»

DU 03 AU 06 NOVEMBRE 2025

JOUR 1

Accueil des participants au fil de la matinée

13h - Welcome lunch au Vista

17h - Hyrox avec Raphaël et Alison

20h - Dîner au Vista

JOUR 2

08h - Petit-déjeuner

09h - Pilates avec Cécile

13h - Déjeuner au Vista

15h - Talk - Se reconnecter à son corps par le mouvement pour bouger sa vie

18h - Soin au Shape Club

20h - Dîner au Vista

JOUR 3

09h - Petit-déjeuner

10h - Coaching avec Raphaël et Alison

13h - Déjeuner au Vista

18h - Pilates avec Cécile

20h - Dîner & talk - Cartes sur table

JOUR 4

09h - Petit-déjeuner

10h - Longe-côte

12h - Farewell lunch au Vista

Ce planning indicatif sera individualisé pour chaque participant.

Tél +33 (0)4.22.73.22.00 - reservations@lilyofthevalley.com - lilyofthevalley.com



MASTERCLASS DÉCLIC x LILY OF THE VALLEY

«LE POUVOIR DU MOUVEMENT»

DU 03 AU 06 NOVEMBRE 2025

ALISON CAVAILLÉ-JOUANNET

Créatrice des séjours Déclic et fondatrice de la marque engagée Tajinebanane, Alison imagine des expériences puissantes pour remettre le corps et l'esprit en mouvement. À travers ses séjours sportifs et bien-être, elle insuffle une énergie unique, entre reconnexion et dépassement de soi. Avec Déclic, son ambition est simple : déclencher ce premier pas vers une routine active, durable et joyeuse, où chaque mouvement devient un acte de liberté intérieure.

RAPHAËL JOUANNET

Ancien rugbyman professionnel reconverti en coach privé, Raphaël intervient chez Dynamo Cycling et accompagne les séjours Déclic avec des séances dynamiques de crosstraining, running et cycling. Son approche : des sessions qui challengent le corps, boostent l'énergie et recentrent l'esprit - toujours avec bienveillance et bonne humeur. À ses côtés, chaque exercice devient un défi vers une meilleure version de soi.

CÉCILE POTTIN

Cécile est éducatrice sportive diplômée et passionnée par le mouvement sous toutes ses formes. Formée au Pilates Classique, son expertise offre des séances qui allient précision, technique et conscience corporelle.

TALK 1 SE RECONNECTER À SON CORPS PAR LE MOUVEMENT POUR BOUGER SA VIE

On le sollicite, on l'oublie, on le pousse, parfois on le juge : notre corps encaisse beaucoup. Et pourtant, c'est souvent par lui que tout peut commencer. Ce talk propose de changer de regard : bouger non pas pour "bien faire", mais pour se sentir vivant.e et remettre du mouvement là où tout était figé.

TALK 2 CARTES SUR TABLE

Autour du dernier dîner, un atelier d'écriture guidé, des mots glissés dans des enveloppes, des regards qui se croisent et des histoires qui se frôlent. Un moment suspendu pour faire connaissance autrement, dans un échange sincère et puissant.



INFORMATIONS PRATIQUES

CONTACT

lilyofthevalley.com

+33 (0)4.22.73.22.00

reservations@lilyofthevalley.com

ACCÈS

Hôtel Lily of the Valley

Presqu'île de Saint-Tropez

Boulevard Abel Faivre, Quartier de Gigaro

83420 LA CROIX-VALMER - FRANCE