



WELLNESS LUXURY HOTEL

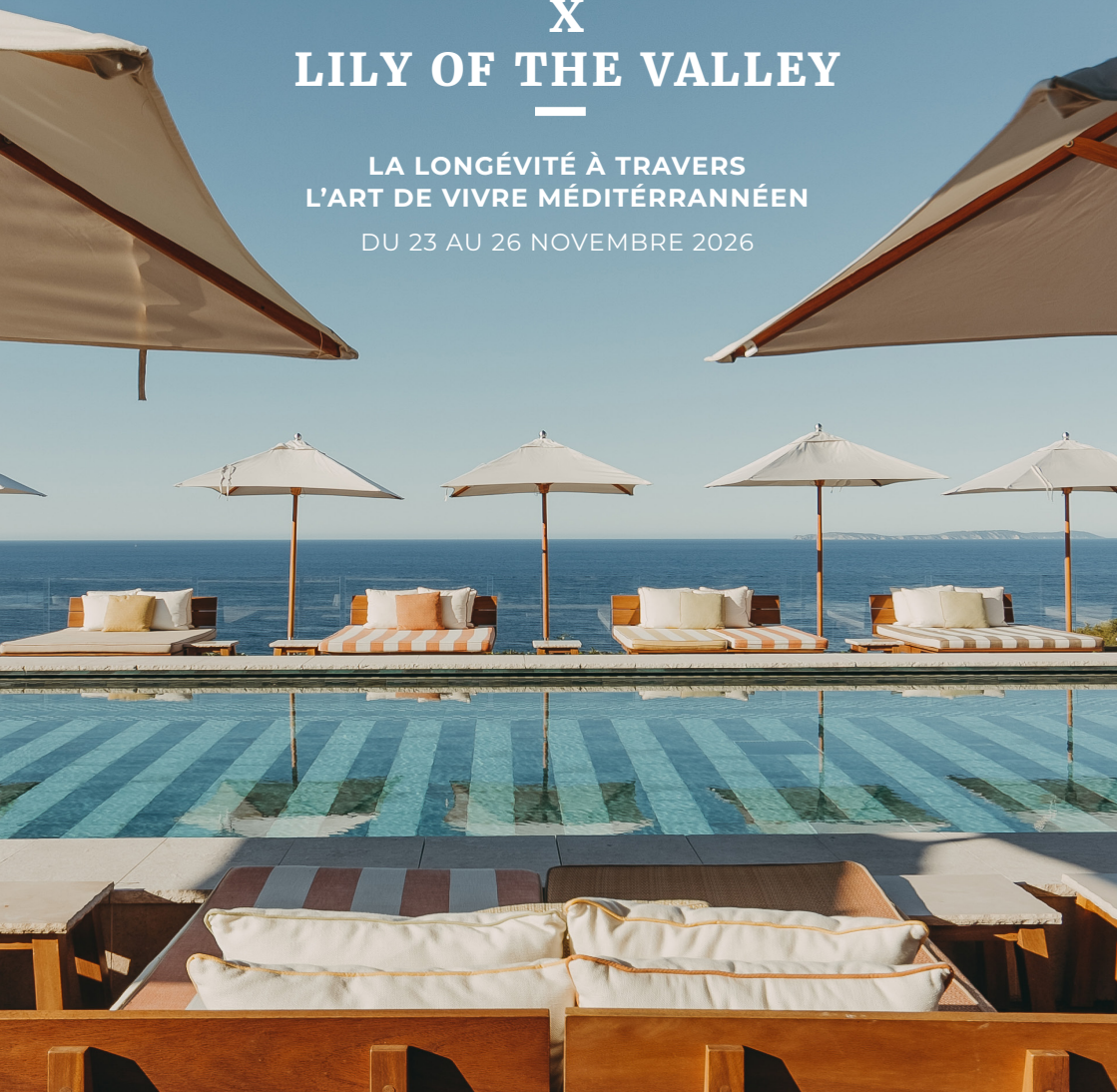
---

# MASTERCLASS HERCULE STUDIO & TONIC PILATES X LILY OF THE VALLEY

---

LA LONGÉVITÉ À TRAVERS  
L'ART DE VIVRE MÉDITERRANÉEN

DU 23 AU 26 NOVEMBRE 2026





## MASTERCLASS HERCULE STUDIO & TONIC PILATES

### LA LONGÉVITÉ À TRAVERS L'ART DE VIVRE MÉDITERRANÉEN

DU 23 AU 26 NOVEMBRE 2026

Imaginée par Hercule Studio, Tonic Pilates et Lily of the Valley, cette immersion de quatre jours explore les fondements d'une longévité active à travers le prisme de l'art de vivre méditerranéen. Au cœur de Lily of the Valley, cette retraite sera ponctuée de moments suspendus face à la Méditerranée, de repas sains et luxueux partagés avec le groupe et de soins dédiés au bien-être, pour une immersion innovante, complète et régénérante. Vous repartirez avec un protocole complet pour que ces actions deviennent des habitudes à votre retour.

#### HERCULE STUDIO

Quand le beau devient un levier de santé.

Hercule Studio développe des objets de mouvement conçus pour enrichir l'expérience physique par le design. Précurseur d'une approche inspirée de la neuroesthétique, Hercule Studio défend une idée simple : ce qui est beau attire, engage et transforme nos comportements. Le mouvement devient alors un plaisir autant qu'une pratique.

#### TONIC PILATES

Né à Marseille, Tonic Pilates est un studio où le mouvement s'exprime avec précision, énergie et fluidité. Du pilates mat et réformer au Barre, Pump et Sculpt, chaque discipline est pensée pour renforcer, sculpter et faire progresser le corps. Conçus par des professionnels de santé, les cours s'inscrivent dans une approche durable du mouvement, alliant performance, longévité et plaisir de pratiquer. Portées par la musique et une énergie collective, les séances offrent des résultats visibles dans une expérience exigeante, dynamique et accessible.

#### LA LONGÉVITÉ MÉDITERRANÉENNE À LILY OF THE VALLEY

Entraînez-vous dès aujourd'hui pour la vie que vous souhaitez mener à 80 ans.

Le temps d'un séjour, cette masterclass explore les cinq piliers de la longévité méditerranéenne - le mouvement, l'assiette, la récupération, la lumière et la désirabilité - et la manière dont Lily of the Valley les incarne au quotidien. Le mouvement, d'abord, à travers les séances signatures des coachs Tonic Pilates et l'accompagnement du Shape Club. L'assiette ensuite, avec la cuisine saine et raffinée du Chef Vincent Maillard, où le plaisir se met au service de l'équilibre. La récupération, ménagée par les soins du Shape Club et les temps de repos face à la mer. La lumière enfin, celle de la Méditerranée qui baigne le domaine et rythme les journées. Le tout porté par une scénographie signée Hercule Studio : le beau nourrit le bien-être, et un environnement désirable donne envie de prendre soin de soi, durablement.

*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](mailto:reservations@lilyofthevalley.com) - [lilyofthevalley.com](https://lilyofthevalley.com)



## MASTERCLASS HERCULE STUDIO & TONIC PILATES

### LA LONGÉVITÉ À TRAVERS L'ART DE VIVRE MÉDITERRANÉEN

DU 23 AU 26 NOVEMBRE 2026

#### JOUR 1

Arrivée des participants dans la matinée

13H00 - Déjeuner de bienvenue au Vista

17H00 - Stretch Pilates par Tonic Pilates

19H00 - Talk 1 - Longevity Lab

20H00 - Dîner au Vista

#### JOUR 2

7H30 - Marche matinale dans les jardins

8H00 - Longe-côte

8H30 - Petit-déjeuner

10H00 - Classico Pilates par Tonic Pilates

11H00 - Soin au Shape Club

12H30 - Déjeuner au Vista

16H00 - Talk 2 - La triade du mouvement

18H00 - Body Barre par Tonic Pilates

20H00 - Dîner au Vista

#### JOUR 3

8H00 - Petit-déjeuner

10H00 - Tonic Pump par Tonic Pilates

12H30 - Déjeuner au Vista

17H00 - Renforcement bas du corps par Tonic Pilates

20H00 - Dîner au Vista

#### JOUR 4

8H00 - Petit-déjeuner

9H00 - Tonic Pilates par Tonic Pilates

11H00 - Talk 3 - Le beau pour faire du bien

12H00 - Déjeuner de clôture au Vista

*Ce programme prévisionnel sera personnalisé pour chaque participant.*

Tél +33 (0)4.22.73.22.00 - [reservations@lilyofthevalley.com](mailto:reservations@lilyofthevalley.com) - [lilyofthevalley.com](https://lilyofthevalley.com)



## MASTERCLASS HERCULE STUDIO & TONIC PILATES

**LA LONGÉVITÉ À TRAVERS L'ART DE VIVRE MÉDITERRANÉEN**  
DU 23 AU 26 NOVEMBRE 2026

### LES SÉANCES DE SPORT

*En présence de Laure Romera (Master Head Coach - Tonic Pilates), Justine Roux (professeur - Tonic Pilates) et Ambre Pendle (Head Coach - Tonic Pilates)*

Chaque journée est rythmée par les séances signatures des coachs Tonic Pilates. Le Stretch Pilates délie le corps et développe la mobilité ; le Classico Pilates revient à l'essence de la discipline, précision et contrôle au sol ; le Body Barre, inspiré du ballet et du fitness, sculpte la silhouette au rythme de la musique. Plus intenses, le Tonic Pump et le renforcement du bas du corps tonifient jambes et fessiers pour un travail aussi puissant que durable. Une progression complète pour renforcer, allonger et tonifier au rythme de chacune.

### LES TALKS

*En présence de Joy Lucas (co-fondatrice - Hercule Studio), Léa Passamar Tanda (co-fondatrice - Tonic Pilates), Pierre-Antoine Raffaelli (directeur de la performance - Cercle des Nageurs de Marseille), Idris Troussier (radio-oncologue, @doc.anticancer)*

Au-delà du mouvement, la masterclass s'articule autour de talks qui donnent les clés d'une longévité choisie. Avec le «Longevity Lab», Léa Passamar et Idriss Troussier explorent la science de la longévité et ses leviers concrets : Blue Zones, lifestyle méditerranéen, alimentation et inflammation, récupération, et un regard lucide sur le biohacking et les objets connectés. Avec «La triade du mouvement», Léa Passamar et Pierre-Antoine Raffaelli abordent le mouvement comme investissement biologique, autour de trois piliers - force, mobilité et capacité cardiovasculaire - pour construire un corps capable de bien vieillir, résilient et actif tout au long de la vie. Enfin, avec «Le beau pour faire du bien, Hercule Studio partage son intuition fondatrice : un objet dessiné avec exigence donne envie d'être utilisé. La neuroesthétique le confirme aujourd'hui - le cerveau répond au Beau comme à un signal, s'y attache et y revient.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### CONTACT

[lilyofthevalley.com](https://lilyofthevalley.com)

+33 (0)4.22.73.22.00

[reservations@lilyofthevalley.com](mailto: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