



WELLNESS LUXURY HOTEL

MASTERCLASS KALON X LILY OF THE VALLEY

«FORCE, GRÂCE ET CONFIANCE: L'EXPÉRIENCE KALON»

DU 26 AU 29 JANVIER 2026





MASTERCLASS KALON x LILY OF THE VALLEY

«FORCE, GRÂCE ET CONFIANCE: L'EXPÉRIENCE KALON»

DU 26 AU 29 JANVIER 2026

Découvrez l'univers de Kalon Barre, un entraînement alliant grâce, puissance et conscience du mouvement lors d'une masterclass inédite à Lily of the Valley. Inspirée de la danse classique, cette méthode renforce en profondeur, améliore la posture et sculpte le corps avec élégance. Pensée par des danseuses professionnelles, Kalon Barre est une célébration du corps en mouvement, dans un esprit de bienveillance et d'empowerment.

Vivez ce séjour au rythme des cours quotidiens Kalon, des ateliers animés par les coachs phares. Un moment pour soi mais aussi de convivialité et de partage dans le cadre d'exception de Lily of the Valley.

UN CERCLE RESTREINT PORTÉ PAR UNE ÉNERGIE FÉMININE

Cette masterclass réunit un cercle restreint de femmes animées par une même aspiration: se reconnecter à soi à travers le mouvement, le partage et la beauté du geste. Chaque instant — des cours aux repas, en passant par les échanges spontanés — devient une célébration du corps, de l'élégance et de la puissance féminine.

COURS SIGNATURES ET ATELIERS INSPIRANTS

Une partie de la Team K — Sophie, Emma, Annalisa et Colombe — vous accompagne à travers les cours iconiques de Kalon : Cardio Barre, ateliers de posture, de souffle ou de grâce... Chaque jour, un nouveau tempo, une nouvelle intention, guidés par l'expertise de ces quatre femmes inspirantes issues des scènes des plus grands cabarets parisiens.

SPORT, SOIN & 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.



MASTERCLASS KALON x LILY OF THE VALLEY

«FORCE, GRÂCE ET CONFIANCE: L'EXPÉRIENCE KALON»

DU 26 AU 29 JANVIER 2026

JOUR 1

Accueil des participants au fil de la matinée

13h - Welcome lunch au Vista

17h - Kalon Barre Total Body

17h45 - Stretch & Glow

20h - Dîner au Vista

JOUR 2

09h - Petit-déjeuner

11h - Kalon Barre Beach Booty

13h - Déjeuner au Vista

15h - Talk : Body language, confiance en soi & expression

16h - Stretch & Sculpt

18h - Soin relaxant au Shape Club

20h - Dîner au Vista

JOUR 3

09h - Petit-déjeuner

10h - Longe-côte

13h - Déjeuner au Vista

16h30 - Atelier Signature Look Kalon

18h - Kalon Barre Warm-up

20h - Dîner au Vista

JOUR 4

09h - Petit-déjeuner

10h - Kalon Barre Core Sculpt

12h - Farewell lunch au Vista



MASTERCLASS KALON x LILY OF THE VALLEY

«FORCE, GRÂCE ET CONFIANCE: L'EXPÉRIENCE KALON»

DU 26 AU 29 JANVIER 2026

TEAM K

Pour cette masterclass exclusive, les coachs-danseuses emblématiques de Kalon seront réunies au complet.

Sophie Fourçans-Dibdin, fondatrice de Kalon et ancienne danseuse du Lido, insufflera son énergie créative et sa vision singulière du mouvement. À ses côtés, Emma Rigby, co-fondatrice et créatrice du cours signature Kalon Cardio Barre, partagera son exigence technique et sa grâce naturelle. Annalisa Pagnotta et Colombe Villaume, toutes deux anciennes danseuses des cabarets parisiens, apporteront leur rigueur, leur générosité et leur sens du détail lors des différents cours et ateliers.

TALK 1 BODY LANGUAGE, CONFIANCE EN SOI ET EXPRESSION

Et si votre langage corporel devenait votre plus bel outil d'expression et de rayonnement ? Dans ce talk immersif mené par la Team K, vous explorerez comment la posture, le regard, le port de tête ou encore la fluidité d'un geste peuvent transformer votre présence et affirmer votre charisme naturel. À travers des démonstrations inspirantes, des exercices guidés et des clés issues de la danse, vous apprendrez à habiter votre corps pleinement, à prendre votre place avec élégance et à révéler la puissance silencieuse de votre attitude.

TALK 2 ATELIER SIGNATURE LOOK KALON

Tout commence par un atelier maquillage pour révéler votre éclat naturel et affirmer votre féminité grâce à une bouche audacieuse — rouge intense, symbole de la showgirl Kalon : libre, sensuelle et assurée. En enfilant votre tenue K by Kalon, vous entrez dans l'énergie du cours qui suivra: Showgirl Class. Maquillée, habillée, ancrée, vous bougez avec cette allure unique propre à la Kalon Girl : glamour, élégante et confiante.



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