



WELLNESS LUXURY HOTEL

MASTERCLASS THE NEW ME X LILY OF THE VALLEY

«PILATES & BARRE FUSION »

DU 10 AU 13 NOVEMBRE 2025





MASTERCLASS THE NEW ME x LILY OF THE VALLEY

«PILATES & BARRE FUSION»

DU 10 AU 13 NOVEMBRE 2025

Pour la deuxième année consécutive, Lily of the Valley s'associe à The New Me pour proposer une masterclass exclusive alliant entraînement et bien-être. Pendant quatre jours, vous explorerez l'équilibre subtil entre effort et récupération, au travers de séances sportives dynamiques et d'ateliers ciblés sur la récupération active.

Constance de Schompré et Valérie Bénabou, coach The New Me, vous guideront lors de sessions de pilates sur tapis – en intérieur comme face à la Méditerranée – ainsi que lors de cours de Reformer en groupe très restreint - limités à quatre personnes- pour garantir un suivi personnalisé et une progression optimale. Valérie animera également des cours de barre à travers son cours signature My Fit Barre.

Au-delà de l'entraînement quotidien, cette masterclass mettra l'accent sur la thérapie de contraste, une approche privilégiée pour favoriser la régénération musculaire. Vous découvrirez le parcours nordique de Lily of the Valley – bain froid, sauna, hammam et douche à neige – une expérience sensorielle unique qui stimule la circulation sanguine, réduit les tensions et renforce le système immunitaire.

UN CERCLE RESTREINT, UNE DYNAMIQUE PUISSANTE

C'est avec un petit groupe de participants que vous partagerez ce séjour pour vivre des moments privilégiés. Le cadre bienveillant de Lily of the Valley en fait un environnement propice à l'échange et au partage d'expériences.

SÉANCES DE SPORT QUOTIDIENNES ET THÉRAPIE DE CONTRASTE

Entre Pilates au sol, Pilates Reformer et Barre, chaque discipline vient sculpter le corps, renforcer les muscles en profondeur et développer fluidité et grâce dans le mouvement. Pour compléter ces entraînements, la thérapie de contraste – alternant chaleur et froid – permettra de stimuler la circulation sanguine, d'accélérer la récupération et d'apporter une sensation de vitalité renouvelée. Une approche globale qui conjugue effort, régénération et bien-être sera au cœur de cette masterclass.

SPORT & GASTRONOMIE SAINE ET LUXUEUSE

Au rythme de la masterclass, le mouvement s'intègre naturellement à vos journées. Les séances de Pilates et Barre sont pensées pour relancer l'énergie et vous accompagner selon votre propre rythme. À chaque repas, la cuisine de Lily of the Valley prolonge cette même philosophie. Une gastronomie saine, généreuse, portée par le produit et la simplicité juste.

Le tarif comprend l'hébergement, la pension complète (hors boissons alcoolisées), les coachings, 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 THE NEW ME x LILY OF THE VALLEY

«PILATES & BARRE FUSION»

DU 10 AU 13 NOVEMBRE 2025

JOUR 1

Accueil des participantes au fil de la matinée

13h - Welcome lunch au Vista

15h - Temps libre

17h - My Fit Barre avec Valérie Bénabou

20h - Dîner au Vista

JOUR 2

09h - Petit-déjeuner

10h30 - Reformer avec Valérie Benabou

13h - Déjeuner au Vista

15h - Talk 1: The New Me: d'une passion personnelle à un succès entrepreneurial

17h - Pilates au sol avec Constance de Schompré

20h - Dîner au Vista

JOUR 3

08h - Petit-déjeuner

10h30 - Reformer avec Valérie Bénabou

12h30 - Déjeuner au Vista

15h - Talk 2: Pilates et Barre: sculpter, renforcer, respirer

17h - Soins au Shape Club

18h - The New Me avec Constance de Schompré

20h - Dîner au Vista

JOUR 4

08h - Petit-déjeuner

09h - Randonnée

13h - Farewell lunch au Vista

Ce planning indicatif sera individualisé pour chaque participante.

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



MASTERCLASS THE NEW ME x LILY OF THE VALLEY

«PILATES & BARRE FUSION» LES INTERVENANTES

CONSTANCE DE SCHOMPRÉ - THE NEW ME

C'est à la suite d'une reconversion professionnelle que Constance de Schompré décide de fonder les studios de pilates The New Me. Maman, entrepreneure, coach sportive et créatrice de contenu, Constance jongle à travers les différentes facettes de sa vie et incarne le renouveau. Avec près de 40 studios en France et bientôt à l'international, elle développe la méthode The New Me pour lâcher prise et révéler la meilleure version de vous-même.

TALK - THE NEW ME: D'UNE PASSION PERSONNELLE À UN SUCCÈS ENTREPRENEURIAL

Constance de Schompré partagera sa reconversion professionnelle, la genèse des studios The New Me et sa vision d'une pratique du pilates accessible, moderne et transformative. Elle reviendra dans ce talk sur les clés de son développement, de l'ouverture du premier studio à la création d'un réseau de près de 40 établissements en France et bientôt à l'international. Ce talk offrira aux participants une immersion dans l'univers entrepreneurial de Constance, où passion, résilience et stratégie s'entrelacent pour bâtir une success story dans l'univers du bien-être.

VALÉRIE BÉNABOU

Coach sportive et fondatrice du cours signature My Fit Barre, Valérie a créé une méthode novatrice inspirée de la danse qui allie intensité et élégance. Elle vous fera découvrir ce cours lors de la masterclass avec des entraînements quotidiens pour un séjour placé sous le signe du bien-être.

TALK - PILATES ET BARRE : SCULPTER, RENFORCER, RESPIRER

Coach sportive et fondatrice du cours signature My Fit Barre, Valérie Bénabou animera un talk dédié aux bienfaits du Pilates. Une plongée dans l'univers du mouvement, où Valérie partagera ses conseils pour intégrer le Pilates dans votre quotidien et tirer le meilleur de chaque séance, alliant efficacité, énergie et plaisir.



— 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