



**MASTERCLASS**  
**LILY OF THE VALLEY**  
**X**  
**CYRIL BENZAQUEN**

«LES SECRETS D'UN MENTAL D'ACIER SUR LE RING ET DANS LA VIE»

DU 11 AU 14 MARS 2024





# MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x CYRIL BENZAQUEN

«LES SECRETS D'UN MENTAL D'ACIER SUR LE RING ET DANS LA VIE»

CYRIL BENZAQUEN, CHAMPION DU MONDE DE KICK-BOXING  
DU 11 AU 14 MARS 2024

Lily of the Valley s'associe avec le sextuple champion du monde de kick-boxing, Cyril Benzaquen, pour vous proposer une masterclass sur le dépassement de soi. Au delà des gants, le boxeur a su conquérir les podiums internationaux grâce à un mental inébranlable lui permettant de gérer la pression à des moments critiques. Cette masterclass offre l'opportunité unique d'apprendre auprès d'un vrai champion des techniques pour développer une résilience et un mental d'acier.

## DISCUSSIONS INSPIRÉES & TALKS

Lors de cette masterclass, vous aurez l'opportunité d'en apprendre davantage sur la symbiose entre préparation physique et mentale. Le premier talk sera dédié aux meilleurs conseils du sportif pour maîtriser son mental et gagner sur le ring comme dans la vie. L'importance de la gestion des émotions et du stress sera abordé dans une seconde prise de parole. Ces talks vous permettront d'exploiter tout votre potentiel que vous soyez un sportif, un entrepreneur ou un leader cherchant à exceller dans un cadre professionnel exigeant.

## LE SPORT AU SERVICE DE LA CONCENTRATION

La pratique régulière d'activités sportives permet en effet de stimuler le cerveau pour améliorer la concentration et canaliser son énergie. Cette masterclass sera ainsi l'occasion de pratiquer une activité sportive quotidienne mélangeant séances de sports doux et séances de boxe de haute intensité aux côtés de Cyril Benzaquen.

## BIEN-ÊTRE INTÉRIEUR, SUCCÈS EXTÉRIEUR

Les cours de sport quotidiens et les soins ciblés sur la préparation et la récupération musculaire vous permettront de prendre du temps pour vous et de privilégier votre bien-être. Des menus sains mais luxueux imaginés par Vincent Maillard et ses équipes permettront un suivi nutritionnel équilibré tout au long de votre séjour.

## UN GROUPE RESTREINT POUR UNE ÉNERGIE UNIQUE

Profitez d'un groupe restreint de participants pour partager des moments privilégiés autour de sujets qui vous rassemblent en compagnie de Cyril Benzaquen. Les talks, les cours de sports, les repas et tous les moments informels de la masterclass sont autant d'occasions de développer votre réseau tout en prenant du temps pour vous.



# MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x CYRIL BENZAQUEN



EN PRÉSENCE DE  
CYRIL BENZAQUEN

## «LES SECRETS D'UN MENTAL D'ACIER SUR LE RING ET DANS LA VIE»

CYRIL BENZAQUEN, CHAMPION DU MONDE DE KICK-BOXING  
DU 11 AU 14 MARS 2024

### JOUR 1

Accueil des participantes au fil de la matinée

12h30 - Welcome lunch

14h30 - Temps libre

17h00 - Yoga

20h00 - Dîner au Vista

### JOUR 2

08h30 - Petit-déjeuner

09h30 - Randonnée

11h00 - Session de boxe privée avec Cyril Benzaquen

12h30 - Déjeuner au Vista

15h00 - Talk : Atteindre ses objectifs, préparation physique et mentale

17h00 - Soins au Shape Club

20h00 - Dîner au Vista

### JOUR 3

08h30 - Petit-déjeuner

09h30 - Core training

13h00 - Déjeuner au Vista

14h00 - Temps libre

16h00 - Talk : Stress et émotions; comment les gérer pour frapper fort ?

17h00 - Soins au Shape Club

20h00 - Dîner au Vista

### JOUR 4

08h30 - Petit-déjeuner

09h30 - Méditation

12h00 - Farewell lunch

*\*Ce planning indicatif sera individualisé pour chaque participant*

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



# MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x CYRIL BENZAQUEN

**«LES SECRETS D'UN MENTAL D'ACIER SUR LE RING ET DANS LA VIE»**

CYRIL BENZAQUEN, CHAMPION DU MONDE DE KICK-BOXING  
DU 11 AU 14 MARS 2024

## CYRIL BENZAQUEN

Sextuple champion du monde de kickboxing, Cyril Benzaquen a su s'imposer dans ce sport grâce à une discipline et un mental d'acier. Le champion s'invite le temps d'une masterclass à Lily of the Valley pour donner des conseils précieux sur le rôle d'une bonne gestion de ses émotions dans la réussite de ses objectifs. Il partagera également des moments privilégiés avec les participants tout au long de la semaine dont les coachings de boxe quotidiens.

## TALK 1

### ATTEINDRE SES OBJECTIFS, PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE.

Quelles sont les clés de la réussite de Cyril Benzaquen sur le ring et en dehors ? Ce talk sera l'occasion d'approfondir ce sujet afin que vous soyez pleinement engagés dans l'accomplissement de vos objectifs futurs. Au delà de la préparation physique nécessaire à la réalisation d'objectifs sportifs, la préparation mentale est primordiale pour réaliser ses ambitions. Fort de son expérience, Cyril Benzaquen partagera ses techniques pour vous aider à atteindre vos objectifs avec détermination.

## TALK 2

### STRESS ET ÉMOTIONS: COMMENT LES GÉRER POUR FRAPPER FORT ?

Stress, peur de l'échec, colère: l'intelligence émotionnelle est centrale pour réussir à atteindre ses objectifs avec confiance et détermination. Ce talk vous permettra d'appréhender la place centrale qu'occupe la gestion des émotions dans la préparation mentale d'un sportif : grâce aux conseils de Cyril Benzaquen, vous transformerez votre stress en énergie positive pour réussir avec aplomb.



---

# INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

---

## CONTACT

---

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

## ACCÈS

---

Hôtel Lily of the Valley  
Colline Saint-Michel  
Quartier de Gigaro, 83420 La Croix Valmer - France  
GPS : Latitude : 43,1880 / Longitude : 6,5946

Ramatuelle à 6 km  
Saint-Tropez à 12 km  
Cannes à 93 km

Aéroport international de Nice (110 km)  
Aéroport de Toulon-Hyères (50 km)  
Aéroport de la Môle (16 km)

 Lily of the Valley Hotel

 @lilyofthevalleyhotel

