



**MASTERCLASS
LILY OF THE VALLEY**

X

JULIE PUJOLS

«BIEN-ÊTRE SANS FRUSTRATION : TROUVER SON ÉQUILIBRE»

DU 08 AU 11 AVRIL 2024





MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x JULIE PUJOLS

«BIEN-ÊTRE SANS FRUSTRATION : TROUVER SON ÉQUILIBRE»

JULIE PUJOLS, COACH SPORTIVE
DU 08 AU 11 AVRIL 2024

Lily of the Valley s'associe à Julie Pujols, coach sportive, pour vous proposer une masterclass sur l'équilibre entre plaisir et bien-être afin de construire une routine durable. Ce séjour sera l'occasion pour la coach de partager ses techniques à travers des talks sur la recherche d'un équilibre durable et des séances de sport basées sur sa méthode. Elle proposera des disciplines complémentaires telles que pilates, mobilité, stretching, cardio training et pour tonifier son corps et libérer son esprit. Notre partenaire sportif, Lululemon, vous accompagnera tout au long de ce séjour avec un équipement adapté à un renforcement musculaire confortable et agréable.

DISCUSSIONS INSPIRÉES & TALKS

Cette masterclass sera l'occasion d'échanger avec Julie Pujols et un groupe restreint de participants sur la recherche d'un équilibre sain entre plaisir et bien-être lors de la mise en place d'une routine sportive et alimentaire. Dans son premier talk, Julie Pujols, vous partagera ses conseils pour s'affranchir des injonctions et transformer ses séances de sport en un moment pour soi avant tout. Le deuxième talk sera centré sur l'importance d'une routine alimentaire saine mais non privative pour garder sa motivation sur le long terme. Ces talks vous permettront ainsi d'adopter une routine bien-être motivante et non frustrante.

GASTRONOMIE MINCEUR, SPORT ET SOINS AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE

Les cours de sport quotidiens animés par Julie Pujols vous permettront de sculpter votre silhouette mais aussi votre mental en vous dépassant pour libérer votre esprit. Pilates ou renforcement musculaire selon la « Méthode Julie » sont notamment au programme pour tonifier son corps intensément. Des soins ciblés sur la relaxation complèteront les séances de sport et vous permettront de prendre du temps pour vous. Vous aurez également accès à toutes les installations du Shape Club pour une expérience unique en termes de bien-être. Dans le cadre de la construction d'une routine sans frustration, l'alimentation joue un rôle central : des menus sains et luxueux imaginés par le Chef Vincent Maillard à partir d'ingrédients d'exception à tous les repas vous permettront d'appréhender l'alliance durable qui existe entre plaisir et alimentation équilibrée.

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 Julie Pujols. 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.

Notre partenaire sportif, Lululemon, vous accompagnera tout au long de ce séjour avec un équipement adapté à un renforcement musculaire confortable et agréable.



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



MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x JULIE PUJOLS

«BIEN-ÊTRE SANS FRUSTRATION : TROUVER SON ÉQUILIBRE»

JULIE PUJOLS, COACH SPORTIVE
DU 08 AU 11 AVRIL 2024

JOUR 1

Accueil des participantes au fil de la matinée

12h30 - Welcome lunch

15h00 - Temps libre

17h00 - Pilates Booty outdoor avec Julie Pujols

17h45 - Cardio HIIT outdoor avec Julie Pujols

18h15 - Stretching californien outdoor avec Julie Pujols

19h30 - Dîner au Vista

JOUR 2

08h00 - Petit-déjeuner

08h30 - Pilates taille - adbos - périnée avec Julie Pujols

09h30 - Trekking

11h30 - Soins

13h00 - Déjeuner au Vista

15h00 - Talk : S'affranchir des injonctions: le secret d'une vie saine et pleine de motivation

17h00 - Color Sculpt avec Julie Pujols

19h30 - Dîner au Vista

JOUR 3

08h00 - Petit-déjeuner

09h00 - Body Sculpt avec Julie Pujols

12h00 - Déjeuner à la Brigantine

14h00 - Talk : Plaisir et alimentation équilibrée : une alliance durable

17h00 - Barre au sol avec Julie Pujols

19h30 - Dîner au Vista

JOUR 4

08h00 - Petit-déjeuner

09h30 - Barre fitness avec Julie Pujols

12h00 - Farewell lunch

**Ce planning indicatif sera individualisé pour chaque participant*

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



EN PRÉSENCE DE
JULIE PUJOLS



MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x JULIE PUJOLS

«BIEN-ÊTRE SANS FRUSTRATION : TROUVER SON ÉQUILIBRE»

JULIE PUJOLS, COACH SPORTIVE
DU 08 AU 11 AVRIL 2024

JULIE PUJOLS

Coach sportive et fondatrice de la méthode "Pilates Booty", Julie Pujols mixe les disciplines pour tonifier son corps et libérer son esprit. Elle s'invite le temps d'une masterclass à Lily of the Valley pour apprendre aux participants à sculpter leur silhouette mais aussi leur mental avec bienveillance et pédagogie.

TALK 1 S'AFFRANCHIR DES INJONCTIONS: LE SECRET D'UNE VIE SAINES ET PLEINE DE MOTIVATION

Transformez vos séances de sport en un moment de bien-être sans succomber à la pression ou à la culpabilité. Julie Pujols vous partagera ses conseils pour pratiquer une activité physique régulière en appréciant ce moment. Cette masterclass est l'opportunité de redéfinir votre relation au sport pour en faire un instant de bien-être et de satisfaction de soi où la perspective d'une vie équilibrée et saine est la récompense.

TALK 2 PLAISIR ET ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE : UNE ALLIANCE DURABLE

Évitez les frustrations en conciliant plaisir et alimentation équilibrée pour améliorer votre bien-être sur le long terme. Adoptez des habitudes efficaces mais non privatives pour les maintenir de manière durable. À travers ce talk Julie Pujols dévoile comment s'écouter, se dépasser et rester motivé pour faire le plein d'énergie.

La gastronomie minceur, pilier de la méthode Lily of The Valley incarne cette approche en proposant un accompagnement nutritionnel équilibré à partir de produits d'exception pour prendre soin de soi sans frustration.



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

CONTACT


lilyofthevalley.com
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

