



---

# MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY

X  
**JULIE PUJOLS**

---

«MAÎTRISER LE CORPS POUR LIBÉRER L'ESPRIT»

DU 04 AU 07 MARS 2025





## MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x JULIE PUJOLS

«MAÎTRISIER LE CORPS POUR LIBÉRER L'ESPRIT»

JULIE PUJOLS, COACH SPORTIVE  
DU 04 AU 07 MARS 2025

Pour la deuxième année consécutive, la coach sportive Julie Pujols rejoint Lily of the Valley pour animer une masterclass axée sur le bien-être. Elle mettra en lumière l'importance de la respiration et de la méditation dans la performance sportive et l'équilibre émotionnel lors de deux talks inspirants. Chaque jour, elle proposera également deux heures de cours de ses disciplines phares : pilates et chromothérapie, barre fitness ou encore stretch méditatif, offrant une expérience complète et revitalisante pour les participantes.

Ce séjour sera complété par un soin relaxant et des menus sains et luxueux imaginés par le Chef Vincent Maillard. Les repas et les temps libres seront notamment le moment de partager des moments informels avec Julie et les autres participantes pour créer une réelle cohésion de groupe qui durera dans le temps.

### DISCUSSIONS INSPIRÉES & TALKS

Julie Pujols dédie cette masterclass à l'équilibre émotionnel et la performance sportive grâce au contrôle de soi. C'est en effet grâce à une respiration contrôlée et une routine installée sur le long terme que la performance sportive a un impact d'autant plus positif sur le bien-être. Julie reviendra sur ces aspects à travers deux talks abordant l'impact positif de la respiration et de la mise en place d'une routine sur le long terme.

### SPORT, GASTRONOMIE SAINE ET SOIN AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE

Les deux cours de sport quotidiens animés par Julie Pujols vous permettront de sculpter votre silhouette mais également de renforcer votre mental. Pilates et chromothérapie, barre fitness, stretch méditatif ou encore souplesse sont autant de disciplines permettant de travailler les muscles en profondeur mais également de renforcer la concentration.

Cet état de bien-être général sera renforcé par un soin relaxant au Shape Club et des menus sains et luxueux imaginés par notre Chef Vincent Maillard tout au long du séjour.

### UN GROUPE RESTREINT POUR UNE ÉNERGIE UNIQUE

La force de Julie Pujols réside dans sa capacité à fédérer une communauté avec des liens forts. Vous profiterez ainsi d'un groupe restreint de participantes permettant de partager des moments privilégiés autour de sujets qui vous ressemblent lors des repas et temps libres.

*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

«MAÎTRISIER LE CORPS POUR LIBÉRER L'ESPRIT»

JULIE PUJOLS, COACH SPORTIVE  
DU 04 AU 07 MARS 2025

### JOUR 1

Accueil des participantes au fil de la matinée

12h30 - Welcome lunch

15h - Temps libre

17h00 - Color Sculpt & Cardio spécial Glow avec Julie Pujols

20h - Dîner au Vista

### JOUR 2

08h00 - Petit-déjeuner

09h - Barre fitness, posture et ancrage avec Julie Pujols

10h - Temps libre

13h - Déjeuner au Vista

17h - Barre au sol avec Julie Pujols

18h - Soins

19h - Talk : Sport, peau, nerf vague, stress et sommeil: tout changer grâce à la respiration

20h - Dîner au Vista

### JOUR 3

08h - Petit-déjeuner

09h - Pilates Booty Cardio avec Julie Pujols

12h - Déjeuner au Vista

15h - Temps libre

17h - HIIT et stretching méditatif avec Julie Pujols

19h - Talk : Bien-être et routine sport: comment instaurer des rituels de cercle vertueux ?

20h - Dîner au Vista

### JOUR 4

08h - Petit-déjeuner

09h - Trekking

12h30 - 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

«MAÎTRISER LE CORPS POUR LIBÉRER L'ESPRIT»

JULIE PUJOLS, COACH SPORTIVE  
DU 04 AU 07 MARS 2025

### JULIE PUJOLS

Coach sportive et fondatrice de la méthode éponyme, Julie Pujols mixe les disciplines pour tonifier son corps et libérer son esprit. Au-delà du bien-être physique, Julie a une approche holistique du sport et de son importance sur la santé mentale. Pour la deuxième année consécutive, Julie s'invite le temps d'une masterclass à Lily of the Valley où cours de sport quotidiens et talks seront la nouvelle routine des participantes le temps du séjour.

### TALK 1 SPORT, PEAU, NERF VAGUE, STRESS ET SOMMEIL : TOUT CHANGER GRÂCE À LA RESPIRATION

Une respiration contrôlée peut transformer votre quotidien et optimiser votre bien-être général. Ce talk abordera ainsi l'impact positif du souffle pour améliorer ses fonctions vitales et retrouver un équilibre intérieur. Ce moment est une invitation à (re)découvrir le pouvoir d'une respiration consciente et maîtrisée.

### TALK 2 BIEN-ÊTRE ET ROUTINE SPORT : COMMENT INSTAURER DES RITUELS DE CERCLE VERTUEUX ?

Ce talk dévoile les clés pour créer des habitudes durables qui boostent votre corps et votre esprit. Julie vous montrera la manière dont chaque action positive devient source de plaisir pour des résultats durables sans frustration. Un moment d'inspiration pour transformer vos résolutions en véritables piliers de votre quotidien.



## 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

