



MASTERCLASS
LILY OF THE VALLEY
X
THE NEW ME

«SPORT & BUSINESS: SE RÉINVENTER DANS UNE VIE EFFRÉNÉE»

DU 08 AU 11 NOVEMBRE 2024





MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x THE NEW ME

«SPORT & BUSINESS: SE RÉINVENTER DANS UNE VIE EFFRÉNÉE»

CONSTANCE DE SCHOMPRÉ, FONDATRICE DE THE NEW ME
DU 08 AU 11 NOVEMBRE 2024

Lily of the Valley s'associe à The New Me et à sa fondatrice Constance de Schompré pour une masterclass combinant cours de sport signatures des studios The New Me et talks sur le renouveau personnel et professionnel pour devenir la meilleure version de soi. Ce séjour sera l'occasion d'échanger avec un groupe restreint de femmes actives sur la construction d'un équilibre pour se réinventer et réaliser ses ambitions. Que vous soyez une sportive, une entrepreneure ou une leadeuse cherchant à exceller dans un cadre professionnel exigeant, cette masterclass vous permettra de prendre du temps pour vous tout en développant votre réseau. À travers son parcours, Constance de Schompré s'adressera également à toutes celles qui se posent des questions sur leur carrière et souhaitent se lancer dans une nouvelle aventure à travers des conseils pratiques pour vous accompagner dans votre projet.

COHÉSION DE GROUPE ET ÉNERGIE POSITIVE

Vous partagerez votre séjour avec un groupe restreint de participantes toutes animées par l'envie de prendre soin de soi notamment grâce au sport. Cette énergie unique sera partagée lors des activités de groupes mais également lors de moments plus informels comme les repas pris en commun avec les participantes et Constance de Schompré. Les temps libres, adaptés à des moments d'échange, vous permettront de vous lier d'amitié avec le groupe.

DISCUSSIONS INSPIRÉES & TALKS

Cette masterclass sera l'occasion d'échanger avec Constance de Schompré sur son parcours entrepreneurial et sa vision du bien-être à travers le sport. Ces sujets seront abordés à travers deux talks qui retraceront le parcours de Constance, sa vision du bien-être et la manière dont elle l'a transformée en studios de pilates, un concept fort où le renouveau de soi est central.

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

Ce séjour sera avant tout l'occasion de prendre soin de vous : Constance de Schompré et un coach sportif animeront des cours signatures The New Me tous les jours. Une randonnée le long du Cap Lardier et une séance de longe côte dans la Méditerranée complèteront le programme sportif du séjour. En pension complète vous découvrirez les menus wellness et luxueux imaginés par le Chef Vincent Maillard. Enfin vous aurez l'occasion de bénéficier d'un soin corps au Shape Club et de profiter de toutes ses installations wellness (piscine semi-olympique chauffée, salle de sport, parcours nordique etc.)

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



MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x THE NEW ME

«SPORT & BUSINESS: SE RÉINVENTER DANS UNE VIE EFFRÉNÉE»

CONSTANCE DE SCHOMPRÉ, FONDATRICE DE THE NEW ME
DU 08 AU 11 NOVEMBRE 2024

JOUR 1

Accueil des participantes au fil de la matinée
12h30 - Welcome lunch
15h - Temps libre
17h - The New Me avec Constance de Schompré
19h30 - Dîner au Vista

JOUR 2

09h - Petit-déjeuner
10h - Trekking
13h - Déjeuner au Vista
15h - Talk : Sport et entrepreneuriat : comment Constance de Schompré a réinventé sa vie
17h - Full Body avec le coach William Galin
20h - Dîner au Vista

JOUR 3

09h - Petit-déjeuner
10h - Cuisses abdos avec le coach William Galin
12h - Déjeuner à la Brigantine
15h - Soins
19h - Talk : De l'idée à la réalité : transformer votre vision en projet entrepreneurial
20h30 - Dîner au Vista

JOUR 4

08h - Petit-déjeuner
09h - Longe-côte
12h - 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
CONSTANCE DE
SCHOMPRÉ



MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x THE NEW ME

«SPORT & BUSINESS: SE RÉINVENTER DANS UNE VIE EFFRÉNÉE»

CONSTANCE DE SCHOMPRÉ, FONDATRICE DE THE NEW ME
DU 08 AU 11 NOVEMBRE 2024

CONSTANCE DE SCHOMPRÉ

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.

WILLIAM GALIN

Coach sportif et danseur professionnel depuis plus de quinze ans, William Galin est spécialisé dans le renforcement musculaire. Il développe des méthodes uniques pour inciter ses élèves à se dépasser et repousser leurs limites dans une atmosphère bienveillante. Il enseignera deux de ses cours signatures lors de la masterclass.

TALK 1

SPORT ET ENTREPRENEURIAT : COMMENT CONSTANCE DE SCHOMPRÉ A RÉINVENTÉ SA VIE

Constance de Schompré, sportive assidue malgré un rythme de vie effréné, a transformé sa passion en un nouveau concept de studios de pilates à Paris et en province. Amélioration de la concentration, canalisation de l'énergie pour une meilleure gestion des émotions... le sport a un impact déterminant sur le quotidien et permet de transformer son stress en énergie positive. Constance partagera à travers ce talk son parcours et les déclencheurs qui l'ont mené à transformer sa passion en projet entrepreneurial.

TALK 2

DE L'IDÉE À LA RÉALITÉ: TRANSFORMER UNE VISION EN PROJET ENTREPRENEURIAL

Matérialiser un projet mûri pendant plusieurs années nécessite de sauter le pas et ne pas avoir peur du renouveau. Constance de Schompré profitera de ce talk pour partager son expérience entrepreneuriale personnelle avec la création d'une vingtaine de studios de pilates à Paris et en province. C'est à travers son parcours qu'elle parlera de ses rencontres, de ses erreurs, de ses choix décisifs et de toutes les étapes qu'implique le développement d'un projet pour vous permettre de mener à bien votre aventure entrepreneuriale.

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



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

