



LA MASTERCLASS DE LILY OF THE VALLEY

AVEC VALÉRIE ESPINASSE, MICRONUTRITIONNISTE

**« RÉGÉNÉREZ VOTRE INTESTIN
PILIER DE VOTRE IMMUNITÉ »**

DU 13 AU 19 SEPTEMBRE 2020





LA MASTERCLASS DE LILY OF THE VALLEY

LILY OF THE VALLEY, L'HÔTEL DE LUXE DÉDIÉ AU BIEN-ÊTRE...

Membre de la collection de prestige Leading Hotels of the World, Lily of the Valley est un hôtel cinq étoiles situé dans la presqu'île de Saint-Tropez et ouvert tout au long de l'année. Son offre s'organise autour de programmes sportifs, diététiques et détox pour prendre soin de soi dans un cadre luxueux et accueillant.

...PRÉSENTE SA MASTERCLASS, ANIMÉE CHAQUE MOIS PAR UN
INTERVENANT D'EXCEPTION

Chaque mois, Lily of the Valley invite un intervenant d'exception pour animer sa masterclass: une semaine dédiée à un thème précis et liée à la santé, dans un format confidentiel qui permet une approche individualisée.

**«RÉGÉNÉREZ VOTRE INTESTIN,
PILIER DE VOTRE IMMUNITÉ»**

VALÉRIE ESPINASSE, MICRONUTRITIONNISTE
DU 13 AU 19 SEPTEMBRE 2020

À l'occasion de la première masterclass de Lily of the Valley, Valérie Espinasse dispensera les clés de sa méthode, basée sur la santé préventive et le microbiote intestinal.

ABOUT

Micronutritionniste, spécialisée en médecine prédictive et personnalisée, Valérie Espinasse consulte à Paris et à Londres.

MÉTHODE

Valérie Espinasse propose une vision de la santé autrement. Elle accompagne l'amélioration de la santé globale de ses patients, le renforcement de leur immunité et la diminution de leur état inflammatoire grâce à des changements alimentaires. Ceux-ci sont opérés sur la base de tests spécifiques d'intolérances alimentaires et du microbiote intestinal à partir desquels il est possible de prescrire un régime sur-mesure ainsi qu'une cure de micronutrition permettant de rééquilibrer les déficits.

VOTRE SEMAINE AVEC VALÉRIE ESPINASSE



SANTÉ ET ALIMENTATION

Consultation individuelle d'arrivée

Prise de sang dans le but de tester les intolérances alimentaires

Remise d'une prescription de micronutrition en cohérence avec les menus de la semaine

Trois massages Chi Nei Tsang permettant d'équilibrer l'organisme
associés à la pressothérapie et son effet détoxifiant

Consultation de départ permettant la lecture des tests d'intolérance
et ainsi la prescription d'un régime adapté

CONFÉRENCES

Conférence quotidienne de Valérie Espinasse sur le microbiote intestinal,
sa vision et ses conseils

Présence de Valérie Espinasse au cours des activités
pour détailler concrètement sa méthodologie

ACTIVITÉS

Marche méditative chaque matin

Séance quotidienne de yoga vinyasa, suspendu ou flottant

Trois cours de cuisine à quatre mains avec Valérie Espinasse et les chefs de
Lily of the Valley, afin d'apprendre à manger sainement, légèrement et avec plaisir tout en
limitant les apports en gluten, lactose et sucre

3 500€^{TTC}

**EN PENSION COMPLÈTE
PLACES LIMITÉES À 15 PARTICIPANTS**

CHAMBRE À PARTIR DE 600€/NUIT

—
INFORMATIONS PRATIQUES
—

CONTACT

lilyofthevalley.com

+ (33) 04.22.73.22.45

program@lilyofthevalley.com

ACCÈS

Hôtel Lily of the Valley

Presqu'île de Saint-Tropez

Boulevard Abel Faivre, Quartier de Gigaro

83420 LA CROIX-VALMER - FRANCE

