



WELLNESS LUXURY HOTEL

**KORE**

—  
**MASTERCLASS**  
**KORE**  
**X**  
**LILY OF THE VALLEY**  
—

«GET BACK ON TRACK»

DU 05 AU 08 OCTOBRE 2026





## MASTERCLASS KORE x LILY OF THE VALLEY

«GET BACK ON TRACK»  
DU 05 AU 08 OCTOBRE 2026

Le temps d'une masterclass exclusive, KORE s'installe à Lily of the Valley avec ses reformers sur mesure, pour proposer une expérience sportive complète mêlant reformer, bootcamp, mobilité et yoga. Guidés par vos coaches préférés des studios KORE parisiens, vous solliciterez l'ensemble de vos muscles de façon intense, sans impact articulaire tout en travaillant la mobilité et la force dans un cadre naturel et ressourçant. Au fil des cours, vous progresserez à votre rythme, guidé par l'expertise des coaches et soutenu par le groupe, dans un environnement où sport rime avec plaisir et attention à soi.

### KORE

KORE, c'est une approche du renforcement musculaire qui réconcilie intensité et conscience, performance et précision. Fondée sur le travail sur reformer, la méthode KORE repose sur un principe simple et exigeant : des mouvements lents et contrôlés, pour un renforcement profond en conscience. Le reformer KORE, spécialement conçu pour la méthode, permet d'explorer une multitude de mouvements, tout en gardant une parfaite maîtrise de l'intensité afin de l'ajuster selon ses propres sensations. En quatre jours, vous approfondirez une pratique qui ne ressemble à aucune autre. Des séances pensées pour transformer durablement le corps, la posture, et le rapport à l'effort.

### COACHINGS ET TALK

Les journées sont rythmées par des sessions KORE sur reformer, guidées par quatre coaches des studios parisiens avec exigence et bienveillance. Chaque mouvement est pensé pour renforcer en profondeur, travailler la posture et réconcilier le corps avec l'effort lent et conscient. Le tout ponctué de sessions bootcamp, mobilité, yoga vinyasa et yin yoga pour explorer différentes sensations, découvrir la complémentarité du renforcement profond avec d'autres pratiques, et offrir un véritable équilibre au corps et à l'esprit. Entre les sessions, place à la réflexion. Au programme : un talk autour de la mobilité et de comment l'intégrer au quotidien. Parce que la performance durable commence par là - comprendre pourquoi le corps se rigidifie, identifier ses zones de tension, et repartir avec des rituels simples à glisser dans son quotidien.

### SPORT, BIEN-ÊTRE & GASTRONOMIE

Face à la Méditerranée, cette masterclass est une invitation à prendre du temps pour soi. Le Chef Vincent Maillard y proposera une cuisine de saison, élégante et à partager autour d'une grande table, favorisant les échanges et la convivialité. Un massage du corps viendra compléter l'expérience bien-être et favoriser la récupération, tandis que l'accès au circuit nordique - sauna, hammam et bain froid -, aux studios de sport et à nos piscines chauffées prolongera cette parenthèse ressourçante.

*Le tarif comprend l'hébergement, la pension complète (hors boissons alcoolisées), les cours de sport, le soin et le talk.*

*Le transport et le transfert jusqu'à l'hôtel seront à votre charge.*

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



## MASTERCLASS KORE x LILY OF THE VALLEY

«GET BACK ON TRACK»  
DU 05 AU 08 OCTOBRE 2026

### JOUR 1

Arrivée des participants dans la matinée

13H00 - Déjeuner de bienvenue au Vista

15H00 - Coaching mobilité

17H00 - Coaching KORE

20H00 - Dîner au Vista

### JOUR 2

8H00 - Petit-déjeuner

9H00 - Coaching bootcamp

12H30 - Déjeuner au Vista

15H00 - Talk - Comment bouger mieux, dès aujourd'hui ?

17H00 - Coaching KORE

18H00 - Soin au Shape Club

20H00 - Dîner au Vista

### JOUR 3

8H00 - Petit-déjeuner

9H00 - Longe-côte

12H30 - Déjeuner à la Brigantine

15H00 - Coaching KORE

18H00 - Coaching vinyasa & yin yoga

20H00 - Dîner au Vista

### JOUR 4

8H00 - Petit-déjeuner

9H00 - Coaching KORE

12H00 - Déjeuner de clôture au Vista

*Ce programme prévisionnel sera personnalisé pour chaque participant.*

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



## MASTERCLASS KORE x LILY OF THE VALLEY

«GET BACK ON TRACK»  
DU 05 AU 08 OCTOBRE 2026

### FANNY

*Head Coach*

«Ce que tu fais aujourd'hui, c'est déjà parfait.»

Fanny a fait du reformer bien plus qu'une discipline - une philosophie de vie. Autodidacte passionnée depuis plus de sept ans, elle aborde chaque séance avec une exigence douce et une conviction profonde : la justesse avant la vitesse, la conscience avant l'effort. Avec elle, on apprend à s'écouter autant qu'à se dépasser.

### KEVIN

*Coach Founder*

«Quand tu travailles lentement, impossible de mentir. À soi comme aux autres.»

Danseur passionné par le mouvement, Kevin appréhende la danse comme une partition : chaque geste compte, chaque intention s'entend. Fasciné par les capacités du corps humain, il construit ses séances sur des fondations solides - le renforcement profond, le geste lent et honnête - avant d'emmener chacun plus loin que ce qu'il croyait possible.

### MATHILDE

*Coach Founder*

Professeure de vinyasa de longue date, Mathilde a trouvé dans la méthode KORE un écho naturel à sa pratique : l'intensité dans la lenteur, la force dans la conscience. Elle guide avec douceur et précision, créant un espace où le corps et l'esprit se retrouvent. Cinquante minutes avec elle, c'est une heure hors du temps - pleinement présent, pleinement soi.

### ZAK

*Coach Founder*

Coach fitness de haut niveau et ancien footballeur, Zak a fait de l'humain le cœur de sa pratique. Il ne s'agit pas seulement de se dépenser - il s'agit de se révéler. Avec une énergie communicative et une attention portée à chacun, il transforme l'effort en expérience, et le dépassement de soi en véritable plaisir.

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



## INFORMATIONS PRATIQUES

### CONTACT

[lilyofthevalley.com](http://lilyofthevalley.com)

+33 (0)4.22.73.22.00

[reservations@lilyofthevalley.com](mailto:reservations@lilyofthevalley.com)

### ACCÈS

Hôtel Lily of the Valley

Presqu'Île de Saint-Tropez

Boulevard Abel Faivre, Quartier de Gigaro

83420 LA CROIX-VALMER - FRANCE