



WELLNESS LUXURY HOTEL

MASTERCLASS MAISON OF(F)WELLNESS X LILY OF THE VALLEY

«SEASONAL RESET - RESPIRER, RELÂCHER, SE TRANSFORMER»

DU 02 AU 05 NOVEMBRE 2026





MASTERCLASS

MAISON OF(F) WELLNESS x LILY OF THE VALLEY

«SEASONAL RESET - RESPIRER, RELÂCHER, SE TRANSFORMER»

DU 02 AU 05 NOVEMBRE 2026

Avec l'automne qui s'installe, offrez-vous quelques jours pour réinitialiser corps et esprit et retrouver un rythme intérieur plus harmonieux. Accompagnés de Laure Dary, fondatrice de Maison Of(f) Wellness et d'Amandine, coach du studio, vous pourrez progresser dans les disciplines proposées : yoga, pilates et stretching.

Au cœur de Lily of the Valley, ces séances seront ponctuées de moments suspendus face à la Méditerranée, de repas sains et luxueux partagés avec le groupe et de soins dédiés au bien-être, pour une immersion innovante, complète et régénérante.

UN CERCLE PRIVILÉGIÉ, RÉUNI PAR UNE MÊME ÉNERGIE

Vous vivrez cette retraite en petit comité, propice aux échanges et aux rencontres. Au programme : des séances de sport dans un cadre magnifique, des déjeuners et dîners avec vue sur le Golfe de Saint-Tropez et des moments libres pour vous détendre et profiter.

COACHINGS ET TALKS

Durant la masterclass, le corps sera au centre de l'expérience à travers différents coachings de yoga, Pilates et stretching - trois disciplines clés de la philosophie de Maison Of(f) Wellness - permettant de travailler la mobilité, la force et la fluidité.

En complément, deux talks guidés par Laure Dary viendront enrichir cette approche avec des outils concrets et pratiques : le premier autour de la transition saisonnière, pour mieux comprendre ses effets sur le corps et l'énergie et apprendre à ralentir; le second dédié à la respiration, véritable levier de bien-être pour apaiser le système nerveux et libérer les tensions.

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

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



MASTERCLASS

MAISON OF(F) WELLNESS x LILY OF THE VALLEY

«SEASONAL RESET - RESPIRER, RELÂCHER, SE TRANSFORMER»

DU 02 AU 05 NOVEMBRE 2026

JOUR 1

Arrivée des participants dans la matinée

13H00 - Déjeuner de bienvenue au Vista

17H00 - Coaching Yoga Reset

19H30 - Dîner au Vista

JOUR 2

8H30 - Petit-déjeuner

10H00 - Coaching Pilates Morning Boost

12H30 - Déjeuner au Vista

15H00 - Talk - Suivre le rythme des saisons

16H00 - Soins au Shape Club

18H00 - Coaching Relax & Stretch

20H30 - Dîner au Vista

JOUR 3

8H00 - Petit-déjeuner

9H00 - Coaching Yoga Reset

12H00 - Déjeuner à la Brigantine

15H00 - Talk - Reprendre son souffle

18H00 - Coaching Relax & Stretch

20H30 - Dîner au Vista

JOUR 4

8H00 - Petit-déjeuner

10H00 - Coaching Pilates Morning Boost

12H30 - Déjeuner de clôture au Vista

Ce programme prévisionnel sera personnalisé pour chaque participant.

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



MASTERCLASS

MAISON OF(F) WELLNESS x LILY OF THE VALLEY

«SEASONAL RESET - RESPIRER, RELÂCHER, SE TRANSFORMER»

DU 02 AU 05 NOVEMBRE 2026

LAURE DARY

Fondatrice Maison Of(f) Wellness

Danseuse professionnelle et professeure diplômée, Laure Dary est la fondatrice de Maison Of(f) Wellness, un studio dédié au mouvement conscient. Son approche allie pilates, yoga, danse et anatomie dans une vision globale du corps, mêlant précision et sensibilité. Originaire de Corse, elle a construit sa carrière à Cannes et Paris, avant de se former intensivement en Pilates et yoga, enrichissant son parcours par des expériences aux États-Unis. Sa pratique repose sur une approche exigeante et sensible, reliant corps, mental et créativité, avec une attention particulière portée au geste juste et à l'expérience émotionnelle.



INFORMATIONS PRATIQUES

CONTACT

lilyofthevalley.com

+33 (0)4.22.73.22.00

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