



WELLNESS LUXURY HOTEL

---

# MASTERCLASS LÉVITATION EXPÉRIENCE X LILY OF THE VALLEY

---

«DE LA DÉCONNEXION AU DÉPASSEMENT»

DU 09 AU 12 NOVEMBRE 2026





# MASTERCLASS LÉVITATION EXPÉRIENCE x LILY OF THE VALLEY

«DE LA DÉCONNEXION AU DÉPASSEMENT»

DU 09 AU 12 NOVEMBRE 2026

Déconnexion. Dépassement. Cohésion. Élévation.

Les quatre piliers de la Lévitation Expérience s'articulent dans le cadre exceptionnel de Lily of the Valley. Ce voyage intérieur et collectif en quatre temps vous permettra de déconnecter, dépasser vos limites et faire naître une véritable synergie de groupe, propice à la création de liens durables.

Avec un groupe restreint de participants et entouré de Jumzine et Quentin, ce séjour est le moment pour prendre du temps pour vous, vous recentrer et explorer l'étendue réelle de vos capacités.

## LA LÉVITATION EXPÉRIENCE

La Lévitation Expérience, c'est l'art de créer des parenthèses intenses et mémorables dans des lieux qui sortent de l'ordinaire. Pour cette édition, le cadre se hisse à la hauteur de l'ambition : trois nuits immersives pour déconnecter, se dépenser, se recentrer et repartir transformé. Le programme est pensé dans sa globalité. Rien n'est laissé au hasard, tout est conçu pour que chaque heure porte sa propre intention.

## COACHINGS ET TALKS

Les matins commencent avant que le monde ne s'éveille. Un trail dans les collines du Cap Lardier avec pour seule compagnie le lever du soleil sur la Méditerranée. L'effort ici n'est pas une punition - c'est une célébration. Le corps est ensuite mis à l'épreuve et récompensé tour à tour : bootcamp pour puiser dans ses ressources les plus profondes, thérapie de contraste pour réinitialiser et ancrer. Chaque session est guidée avec l'exigence et la générosité qui sont la signature de Jumzine et Quentin.

Des talks complètent le séjour: des échanges et de réflexion pour nourrir l'esprit. Et pour clore ce programme, un massage individuel, dernier geste d'attention porté à chacun.

## 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](mailto:reservations@lilyofthevalley.com) - [lilyofthevalley.com](http://lilyofthevalley.com)



# MASTERCLASS LÉVITATION EXPÉRIENCE x LILY OF THE VALLEY

«DE LA DÉCONNEXION AU DÉPASSEMENT»

DU 09 AU 12 NOVEMBRE 2026

## JOUR 1 - DÉCONNEXION

Arrivée des participants au cours de la matinée

13H00 - Déjeuner de bienvenue au Vista

16H00 - Atelier Reset - Mobilité articulaire, relaxation guidée et breathwork

17H00 - Sunset sur le sentier du Cap Lardier

20H00 - Dîner au Vista

21H30: Talk d'ouverture

## JOUR 2 - DÉPASSEMENT

7H30 - Bain froid

8H30 - Petit-déjeuner

10H30 - Initiation trail sur le sentier du Cap Lardier

12H30 - Déjeuner à la Brigantine

17H00 - Coaching bootcamp avec JuMzine

18H00 - Sauna et parcours nordique

19H45 - Apéritif et talk - Déconnexion à travers la science

20H30 - Dîner au Vista

## JOUR 3 - COHÉSION

8H30 - Petit-déjeuner

9H30 - Coaching flow & stretch

12H30 - Déjeuner au Vista

16H00 - Training cohésion

17H15 - Thérapie de contraste

19H00 - Apéritif et talk - Workshop sur le dépassement

20H00 - Dîner au Vista

## JOUR 4 - ÉLÉVATION

5H00 - Sunrise trekking au Cap Taillat

9H00 - Petit-déjeuner

10H00 - Coaching stretching

12H00 - Déjeuner de clôture au Vista

*Ce programme prévisionnel sera personnalisé pour chaque participant.*

*Tous les niveaux sont les bienvenus.*

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



## MASTERCLASS

# LÉVITATION EXPÉRIENCE x LILY OF THE VALLEY

«DE LA DÉCONNEXION AU DÉPASSEMENT»

DU 09 AU 12 NOVEMBRE 2026

### JUMZINE

*Co-fondateur Lévitacion Expérience*

Julien est Master Coach chez Dynamo Cycling (groupe Monday Sports Club), entrepreneur et spécialiste des expériences sportives en France et à l'étranger, ainsi que co-fondateur de Lévitacion Expérience. Fort de son expérience et de son succès sur le terrain, il considère le sport comme un outil ultime de bien-être, de dépassement de soi, de sociabilisation, de vecteur d'énergie positive et d'accomplissement personnel.

### QUENTIN

*Co-fondateur Lévitacion Expérience*

Quentin Longeau est kinésithérapeute du sport et entrepreneur, animé par une passion profonde pour le mouvement et la performance humaine. Fondateur des cabinets OKTO à Paris et co-fondateur de Lévitacion Expérience, il développe des expériences immersives où le corps devient un levier d'élévation physique, mentale et stratégique. À la croisée de la science, du sport et de l'exigence entrepreneuriale, il accompagne dirigeants, athlètes et esprits ambitieux à mieux comprendre leur corps pour mieux performer, durablement.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### CONTACT

[lilyofthevalley.com](https://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