



WELLNESS LUXURY HOTEL

MASTERCLASS
LILY OF THE VALLEY
X
DYNAMO

«AU-DELÀ DE LA PERFORMANCE:
UNE NOUVELLE CULTURE DU SPORT IMMERSIVE ET INTENSIVE»

PREMIÈRE SESSION
DU 31 MARS AU 03 AVRIL 2025





MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x DYNAMO

«AU-DELÀ DE LA PERFORMANCE:
UNE NOUVELLE CULTURE DU SPORT IMMERSIVE ET INTENSIVE»

DU 31 MARS AU 03 AVRIL 2025

Lily of the Valley s'associe à dynamo, le leader de l'indoor cycling en France (11 studios à Paris, Bordeaux, Marseille), le temps d'une masterclass exclusive. Découvrez une nouvelle pratique du cycling dans une atmosphère immersive et intensive, guidés par des coachs phares des studios dynamo. Ce séjour sera l'occasion de déconnecter et de lâcher prise grâce à une routine sportive basée sur la prise de confiance en soi au-delà de la performance.

Cette masterclass sera également l'occasion de prendre du temps pour vous : au-delà des sessions dynamo quotidiennes, le séjour sera rythmé par des moments d'échange, que ce soit à travers des talks et workshops avec les coachs et la co-fondatrice, des repas conviviaux partagés avec l'ensemble du groupe ou encore des apéritifs face au coucher du soleil. Une séance de cryothérapie complètera votre séjour pour une récupération musculaire optimale.

Vivez l'expérience dynamo dans un lieu d'exception où réveils face à la Méditerranée et sport seront votre quotidien pour vous dépasser grâce à une énergie unique créée par la cohésion d'une communauté inspirée et motivée.

UN GROUPE RESTREINT POUR UNE ÉNERGIE UNIQUE

C'est avec un petit groupe de participants que vous partagerez ce séjour pour vivre des moments privilégiés. Le cadre bienveillant de Lily of the Valley en fait un environnement propice à l'échange et au partage d'expériences.

SÉANCES DE SPORT INTENSIVES & TALKS

À l'occasion des 10 ans de Dynamo, cette masterclass sera l'occasion de vous dépasser dans un cadre exceptionnel. Avec des séances dynamo quotidiennes, ce séjour vous permettra de lâcher prise tout en vivant une expérience unique. De plus, la co-fondatrice et les coachs animeront deux talks inédits sur les bienfaits du sport et d'une communauté engagée.

SPORT, SOIN ET GASTRONOMIE AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE

C'est face à la mer Méditerranée que cette masterclass sera l'occasion de prendre du temps pour vous. Au-delà des séances dynamo, des talks inspirants et des rencontres, c'est une expérience de bien être global qu'offre ce séjour. Le Chef Vincent Maillard vous proposera ainsi une cuisine raffinée et de saison. Une séance de cryothérapie renforcera l'expérience wellness tout en vous garantissant une récupération musculaire optimale.



Notre partenaire sportif lululemon vous accompagnera tout au long de ce séjour.

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



MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x DYNAMO

«AU-DELÀ DE LA PERFORMANCE:
UNE NOUVELLE CULTURE DU SPORT IMMERSIVE ET INTENSIVE»

CE PLANNING EST INDICATIF ET SERA ACTUALISÉ POUR CHAQUE PARTICIPANT

JOUR 1

Accueil des participants au fil de la matinée

13h - Welcome lunch

15h - Session dynamo

19h - Apéritif & talk

20h - Dîner au Vista

JOUR 2

08h - Petit-déjeuner

09h - Trekking

12h30 - Déjeuner à la Brigantine

14h - Temps libre

16h - Session dynamo

20h - Dîner au Vista

JOUR 3

08h - Petit-déjeuner

09h - Cryothérapie

12h30 - Déjeuner au Vista

16h -Talk

19h - Session dynamo tandem

20h - Dîner au Vista

JOUR 4

08h - Petit-déjeuner

10h - Session dynamo

12h30 - Farewell lunch

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



MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x DYNAMO

«AU-DELÀ DE LA PERFORMANCE:
UNE NOUVELLE CULTURE DU SPORT IMMERSIVE ET INTENSIVE»

LES INTERVENANTS

STÉPHANIE - SENIOR MASTERCOACH DYNAMO

Les sessions de Stéphanie sont une combinaison d'énergie positive et de motivation sincère. Aussi à l'aise sur un snowboard que sur une planche de paddle, Steph rayonne sur un vélo. Elle puise son inspiration dans la nature et envisage le sport avant tout comme une source de partage et de liberté. Audacieuse, Stéphanie va vous apprendre à vous dépasser sur fond d'électropop et de dance.

JUSTINE - SENIOR MASTERCOACH DYNAMO

Danse classique, design d'intérieur et théâtre, Justine a eu mille vies. Directrice artistique pour un label musical, elle a travaillé aux côtés d'artistes de renom comme Sam Smith ou Katy Perry. De ses années dans l'industrie du disque, Justine garde une solide culture musicale et un amour sans pareil pour le tempo. Avec ses playlists galvanisantes, elle célèbre l'individualité de chacun et la force du groupe. Suivez le rythme et laissez son énergie folle vous faire rayonner.

CHLOÉ BOUSCATEL - FONDATRICE MONDAY SPORTS CLUB

Co-fondatrice de Monday Sports Club, Chloé Bouscatel a innové en proposant une approche du sport immersive et expérientielle avec trois concepts forts: Dynamo (cycling), Punch Boxing (boxe) et RIISE (yoga, pilates, reformer). Elle révolutionne la pratique sportive en créant des communautés engagées et inclusives allant au-delà de la performance.



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

