LILY OF THE VALLEY

WELLNESS LUXURY HOTEL

MASTERCLASS K'INTESSENCE X LILY OF THE VALLEY

LONGÉVITÉ ET MOUVEMENT.
TRAVERSER LA PÉRIMÉNOPAUSE AVEC FORCE ET SÉRÉNITÉ.

DU 15 AU 18 MARS 2027



MASTERCLASS
K'INTESSENCE x LILY OF THE VALLEY

LONGÉVITÉ ET MOUVEMENT.
DU 15 AU 18 MARS 2027

Imaginée par Stéphanie Kauffmann, fondatrice de K'intessence, avec la participation du Dr Myriam Sacchetti, cette masterclass explore les fondements d'une longévité active à travers le prisme du mouvement. Au cœur de Lily of the Valley, ce séjour sera ponctué de séances de coaching adaptées à la transition hormonale, de temps d'échange avec des expertes, de moments suspendus face à la Méditerranée et de repas sains et gourmands partagés avec le groupe, pour une immersion complète et régénérante.

LES PILIERS DU PROGRAMME

LA MOBILITÉ DYNAMIQUE
Mouvements articulaires, exerices de souplesse et travail de la posture: cette séance permet de délier le corps, d'améliorer l'amplitude des mouvements et de retrouver une meilleure aisance au quotidien. Avec la baisse des oestrogènes, les articulations et les tissus qui les entourent peuvent devenir plus sensibles et moins souples. Entretenir sa mobilité contribue ainsi à préserver sa liberté de mouvement.

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Squat, exerices pour les cuisses, les fessiers et le dos, travail avec des poids et des machines: cette séance vise à renforcer les principaux groupes musculaires en adaptant les charges aux capacités de chacune. À partir de la quarantaine, la baisse des oestrogènes favorise progressivement la perte de masse musculaire et fragilise la santé osseuse. Le renforcement musculaire joue donc un rôle essentiel pour préserver la force, soutenir les os et maintenir son autonomie au fil des années.

LE CARDIO INTELLIGENT
Une séance dynamique qui alterne des périodes d'effort modéré et des phases plus intenses. Avec l'âge et les changements hormonaux, les capacités cardio-respiratoires peuvent progressivement diminuer. L'objectif est de les entretenir, d'améliorer l'endurance et de préserver la capacité du corps à fournir un effort.

LE TALK: LES PILIERS DE LA SANTÉ

Au cœur de la masterclass, le Dr Myriam Sacchetti proposera un temps d'échange pour comprendre ce que la périménopause change dans tout le corps: les muscles, les os, l'insuline, le sommeil, le cœur et la peau. Elle y détaillera les six piliers de la santé (l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, la gestion du stress, le lien social et l'environnement), puis distinguera ce qui fonctionne vraiment : les fondations du quotidien d'abord puis les solutions plus ciblées, du soin de la peau au traitement hormonal lorsqu'il est indiqué. Un regard médical, nuancé et sans promesse miracle, pour sortir de la peur: une femme informée est libre de ses choix.

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
K'INTESSENCE x LILY OF THE VALLEY

LONGÉVITÉ ET MOUVEMENT.
DU 15 AU 18 MARS 2027

JOUR 1

Arrivée des participantes au cours de la matinée
13H00 - Déjeuner de bienvenue au Vista
15H00 - Temps libre
17H00 - Mobilité dynamique
18H00 - Massage corps au Shape Club
20H00: Dîner au Vista

JOUR 2

8H00 - Petit-déjeuner
9H00 - Renforcement musculaire
11H00 - Temps libre
12H30 - Déjeuner au Vista
15H00 - Talk - Les piliers de la santé, Dr Myriam Sacchetti
19H30 - Dîner au Vista

JOUR 3

8H00 - Petit-déjeuner
10H00 - Cardio intelligent
12H30 - Déjeuner à la Brigantine
15H00 - Randonnée le long du littotal
19H30 - Dîner au Vista

JOUR 4

8H00 - Petit-déjeuner
9H00 - Longe-côte
12H30 - Déjeuner de clotûre au Vista

Ce programme prévisionnel sera personnalisé pour chaque participant.

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

MASTERCLASS
K'INTESSENCE x LILY OF THE VALLEY

LONGÉVITÉ ET MOUVEMENT.
DU 15 AU 18 MARS 2027

STÉPHANIE KAUFFMANN

Coach sportive

Stéphanie Kauffmann est la fondatrice de K'intessence, un accompagnement dédié au mouvement et à la longévité des femmes après 40 ans. Après des études de kinésithérapie et d'ergothérapie, elle exerce comme coach sportive depuis 15 ans et elle enseigne le cycling indoor et le Pilates reformer au sein du groupe Monday Sports Club à Paris.
Passionnée par le mouvement, par les capacités du corps humain et par la nature, elle a construit une approche qui associe mobilité, force, cardio intelligent et travail du plancher pelvien avec une conviction: bien bouger, c'est se donner les moyens de bien vieillir.

DR MYRIAM SACCHETTI

Médecin spécialisée en médecine esthétique et micronutrition

Dr Myriam Sacchetti est spécialisée en médecine esthétique, anti-âge et en micronutrition. Experte de la santé des femmes après 40 ans, elle accompagne ses patientes et sa communauté qui représente près de 800 000 personnes, à travers des sujets autour de la périménopause et de la ménopause. Formatrice auprès de médecins, elle est aussi l'autrice d'*Énergie illimitée* dans lequel elle présente sa méthode Phœnix, et anime le podcast « Dr Sacchetti, médecin des femmes ».
Passionnée par la santé hormonale et métabolique, elle défend une médecine scientifique et une vision globale du corps, sans dogme ni promesse miracle.

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