LILY OF THE VALLEY

WELLNESS LUXURY HOTEL

MASTERCLASS

SANT ROCH
X
LILY OF THE VALLEY

A YEAR BEGINS WITH YOU.
TOUT COMMENCE PAR SOI.

DU 14 AU 17 JANVIER 2027



MASTERCLASS SANT ROCH

A YEAR BEGINS WITH YOU. TOUT COMMENCE PAR SOI.

Quatre jours pour investir en soi, explorer ses ressources physiques et mentales et poser les bases d'une année plus forte, plus sereine et plus épanouie.

Pendant quatre jours, Sant Roch vous invite à explorer les piliers d'une vie plus saine, plus longue et plus épanouie, autour de trois dimensions essentielles : le mouvement, l'équilibre et le lien.

LE MOUVEMENT - CULTIVER SA FORCE ET SA VITALITÉ

Essentielle à une longévité active, la force musculaire joue un rôle clé dans le maintien de la mobilité, de l'autonomie et de la vitalité au fil des années.
À travers des séances de renforcement musculaire adaptées à tous les niveaux, des trekkings et des balades le long de la côte sauvage de Gigaro, les participants seront invités à explorer différentes formes de mouvement. L'occasion de développer sa force, de se reconnecter à son corps et de redécouvrir le plaisir de bouger.

L'ÉQUILIBRE - EXPLORER SES RESSOURCES, APPRENDRE À RÉCUPÉRER

Prendre soin de soi, c'est aussi apprendre à alterner intensité et récupération, stimulation et repos.
Guidés par Clotilde Chaumet, les participants découvriront les trois rituels emblématiques de Sant Roch : Calm, Signature et Intense, associant sauna, bains froids, respiration et musique. Des expériences complémentaires pour explorer ses sensations et apprendre à mieux accueillir l'inconfort.
Des séances de breathwork, de sound bath et de journaling inviteront chacun à ralentir, à prendre du recul et à mieux se connaître. Un massage signature au Shape Club de Lily of the Valley viendra compléter ces moments dédiés à la récupération et au lâcher-prise.

LE LIEN - PARTAGER, ÉCHANGER, S'INSPIRER

Parce que la qualité de nos relations et le sentiment d'appartenance jouent un rôle essentiel dans notre épanouissement et notre longévité, les moments collectifs occuperont une place privilégiée tout au long du séjour.
Repas sains et savoureux préparés à partir de produits locaux par les équipes de Lily of the Valley, apéritifs au coucher du soleil et échanges en petit groupe offriront autant d'occasions de se retrouver et de créer des liens. Des talks inspirants autour de la confiance en soi, de la créativité et des parcours personnels viendront nourrir les réflexions et les conversations, dans une atmosphère conviviale où le plaisir de partager fait pleinement partie de l'expérience.

Quatre jours pour explorer l'art de prendre soin de soi, entre mouvement, récupération et plaisir de vivre. Une nouvelle approche de la longévité.

Le tarif comprend l'hébergement, la pension complète (hors boissons alcoolisées), l'ensemble des activités et rituels Sant Roch ainsi qu'un massage corps au Shape Club et des cadeaux de nos partenaires. Le transport et le transfert jusqu'à l'hôtel seront à votre charge.

Nous nous réservons le droit d'annuler la masterclass d'ici le 4 janvier si moins de 5 participants sont inscrits.

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

MASTERCLASS SANT ROCH

A YEAR BEGINS WITH YOU. TOUT COMMENCE PAR SOI.

LES INTERVENANTES



CHLOÉ BOUSCATEL
CO-FONDATRICE DE SAINT ROCH



CLOTILDE CHAUMET
LEAD EXPERIENCE & TALENT SANT ROCH

Après avoir contribué à réinventer le paysage du fitness en France en cofondant Monday Sports Club (dynamo, Punch, RIISE), Chloé Bouscatel se lance en 2026 dans une nouvelle aventure entrepreneuriale avec son mari Jules et créé Sant Roch. Pour donner vie à leur vision, elle s'entoure de Clotilde Chaumet, experte du wellness depuis plus de dix ans, avec qui elle imagine une approche singulière de la contrast therapy, associant chaud, froid, respiration, musique et mouvement. À Lily of the Valley, elles partageront leurs expertises complémentaires et vision commune d'un bien-être à la fois physique, mental et collectif, à travers des rituels immersifs, des moments d'échange et des pratiques à intégrer durablement dans son quotidien.

SANT ROCH

Ouvert en mars 2026 au cœur de Paris, Sant Roch s'est rapidement imposé comme l'un des concepts wellness les plus remarqués de l'année, en réinventant les codes de la récupération. Inspiré des traditions thermales antiques et de la culture contemporaine des bathhouses, Sant Roch introduit en France une nouvelle approche du social wellness, centrée sur la contrast therapy : l'alternance du sauna et des bains froids. Dans un lieu immersif où la musique, la lumière, la respiration et l'énergie collective font partie intégrante de l'expérience, la récupération devient un véritable rituel, autant individuel que partagé. Porté par une communauté déjà fidèle et engagée, Sant Roch ambitionne aujourd'hui de faire de cette pratique un nouvel art de vivre urbain, avec un déploiement dans les grandes capitales européennes dès 2027.

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