



---

**MASTERCLASS**  
**LILY OF THE VALLEY**  
**X**  
**AIME**

---





## MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x AIME

«IN & OUT : LA MICRONUTRITION  
AU CŒUR DE LA SANTÉ DE LA PEAU»

MATHILDE LACOMBE, CO-FONDATRICE DE AIME  
& CLAIRE BORWIN, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE  
DU 10 AU 13 OCTOBRE 2023

À l'occasion d'une masterclass en collaboration avec la marque de nutricosmétique AIME, et la diététicienne nutritionniste Claire Borwin, découvrez l'importance de la micronutrition au cœur de la santé de la peau. Vivez l'été indien dans le Golfe de Saint-Tropez tout en apprenant davantage sur la place du complément alimentaire ainsi que sur l'importance de l'alimentation et du microbiote. Talks, sport et soin rythmeront cette masterclass dans un cadre privilégié propice au bien-être.

### DISCUSSIONS INSPIRÉES & MASTERCLASS

Des discussions inspirantes avec Mathilde Lacombe et Claire Borwin autour du rôle de la micronutrition et du bien-être.

### TOUT COMMENCE DANS L'ASSIETTE

Notre chef Vincent Maillard ouvre ses cuisines à AIME et Claire Borwin pour co-crée des menus luxueux, sains et généreux, synonymes d'un plaisir sans culpabilité. Le terroir méditerranéen offre une palette fantastique à la cuisine locale et de saison.

### LA BEAUTÉ COMMENCE À L'INTÉRIEUR

Pilates, yoga, randonnée et longe côte : prenez du temps pour vous en étant accompagnée par les experts de Lily of the Valley. Grâce à ses 2000m2 dédié à la santé, au sport et au soin, l'hôtel offre une expérience unique en terme de bien-être.

### NOUVELLES AMITIÉS

L'occasion unique de vous ressourcer et de faire la connaissance de femmes en quête d'inspiration dans un cadre unique et intimiste (groupe de 14 personnes).

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



## MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x AIME

«IN & OUT : LA MICRONUTRITION  
AU CŒUR DE LA SANTÉ DE LA PEAU»

MATHILDE LACOMBE, CO-FONDATRICE DE AIME  
& CLAIRE BORWIN, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE  
DU 10 AU 13 OCTOBRE 2023

### JOUR 1

Accueil des participantes au fil de la matinée  
12h30 - Welcome lunch avec Mathilde Lacombe  
14h30 - Soins AIME  
17h - Pilates  
19h30 - Dîner au Vista

### JOUR 2

08h30 - Petit-déjeuner et présentation de Claire Borwin  
09h30 - Randonnée  
11h00 - Diagnostic avec Claire Borwin  
12h30 - Déjeuner à la Brigantine  
15h00 - Talk 1 : La place du complément alimentaire dans sa routine quotidienne, bien être  
17h00 - Temps libre  
19h30 - Dîner au Vista

### JOUR 3

08h30 - Petit-déjeuner  
09h30 - Longe côte  
13h00 - Déjeuner au Vista  
14h00 - Temps libre  
16h00 - Talk 2 : L'importance de l'alimentation et du microbiote  
17h00 - Atelier collagène avec Claire Borwin  
19h30 - Dîner au Vista

### JOUR 4

08h30 - Petit-déjeuner  
09h30 - Yoga  
12h00 - Farewell lunch avec Mathilde Lacombe

\*Ce planning indicatif sera individualisé pour chaque participante

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



EN PRÉSENCE DE  
MATHILDE LACOMBE



## MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x AIME

«IN & OUT : LA MICRONUTRITION  
AU CŒUR DE LA SANTÉ DE LA PEAU»

MATHILDE LACOMBE, CO-FONDATRICE DE AIME  
& CLAIRE BORWIN, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE  
DU 10 AU 13 OCTOBRE 2023



EN PRÉSENCE DE  
CLAIRE BORWIN

### CLAIRE BORWIN

Exerçant depuis 20 ans, passionnée par la Micronutrition et la Phytothérapie, Claire a pendant longtemps travaillé au sein d'un laboratoire de complément alimentaire, faisant d'elle une experte de la santé intérieure. Elle enseigne et donne des conférences notamment sur le microbiote intestinal.

### MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x AIME

Dans un format informel, pragmatique et bienveillant, les conférences organisées durant la masterclass AIME vous permettront d'échanger très simplement avec Mathilde Lacombe et Claire Borwin.

### TALK 1 LA PLACE DU COMPLÉMENT ALIMENTAIRE DANS SA ROUTINE QUOTIDIENNE/ BIEN ÊTRE

L'alimentation est la base de la démarche du bien-être. Énergie, sommeil, élasticité de la peau, capacité cognitive, gestion des émotions nous sommes à la recherche d'un équilibre qui tiendra sur la durée. Comment mettre en place une routine naturelle adaptée à ses besoins ? Quel rôle joue le complément alimentaire ? Ces questions, ces remarques seront approfondies durant cette masterclass.

### TALK 2 L'IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION ET DU MICROBIOTE

Notre bien-être physique, mental, cérébral, psychique est entretenu par notre alimentation qui nous permet d'absorber des nutriments et surtout de défendre notre organisme via le microbiote intestinal. En faisant connaissance avec cet écosystème nous allons en comprendre son importance. Savoir quoi manger, savoir combien de temps prendre un complément alimentaire, connaître ses besoins spécifiques demeurent le début de l'autonomie et donc de sa liberté !

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



## INFORMATIONS PRATIQUES

### CONTACT

[lilyofthevalley.com](http://lilyofthevalley.com)

+ (33) 04.22.73.22.00

[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

MATCHA  
GLOW

PINK  
GLOW