



MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY

X
AIME

«BIEN-ÊTRE FÉMININ & ÉPANOUISSEMENT
À TOUTES LES ÉTAPES DE SA VIE»

DU 08 AU 11 OCTOBRE 2024





MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x AIME

«BIEN-ÊTRE FÉMININ & ÉPANOUISSEMENT
À TOUTES LES ÉTAPES DE SA VIE»

MATHILDE LACOMBE, CO-FONDATRICE DE AIME
& NADÈGE ROQUET, GYNÉCOLOGUE
DU 08 AU 11 OCTOBRE 2024

AIME s'installe à Lily of the Valley pour la quatrième année consécutive avec une masterclass dédiée à la féminité et l'épanouissement personnel. Ce séjour en compagnie de Mathilde Lacombe, co-fondatrice d'AIME et du Dr Nadège Roquet, gynécologue-obstétricienne, est l'occasion d'échanger avec un groupe restreint de femmes sur la recherche du bien-être féminin tout au long des différentes étapes de sa vie. Gestion de la charge mentale, épanouissement dans les différentes facettes de sa vie ou encore bien-être intime sont autant de thématiques qui seront abordées pour apprendre à écouter son corps et avoir confiance en sa féminité.

UN GROUPE INTIMISTE POUR UN SÉJOUR PLACÉ SOUS LE SIGNE DE LA SORORITÉ

C'est avec un groupe restreint de femmes que vous partagerez des moments privilégiés tout au long de votre séjour en compagnie de Mathilde Lacombe et Nadège Roquet. Les talks mais également tous les moments plus informels et chaleureux comme les repas ou les temps libres seront l'occasion d'échanger et de vous rassembler autour de centres d'intérêts communs pour se lier d'amitié avec des femmes qui vous ressemblent.

DISCUSSIONS INSPIRÉES & TALKS

Cette masterclass sera l'occasion d'échanger avec Mathilde Lacombe, Nadège Roquet et un groupe restreint de participantes pour apprendre à mieux se connaître et avoir confiance en ses féminités. Ces sujets seront notamment abordés à travers deux talks : un premier sur la confiance en soi et l'importance de la gestion de la charge mentale pour pouvoir s'épanouir dans ses différents projets de vie. Le second sera l'occasion d'aborder les différents moments de doute et de vulnérabilité que traverse chaque femme au cours de sa vie. Ces talks seront donc l'opportunité d'échanger sur des sujets concrets en toute intimité.

GASTRONOMIE MINCEUR, SPORT ET SOIN AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE

Ce séjour sera également l'occasion de prendre du temps pour vous : des excursions sportives quotidiennes en plein air et un soin corps adapté à vos envies compléteront vos quatre jours de masterclass. En pension complète, vous découvrirez chaque jour des menus sains et luxueux imaginés par le Chef Vincent Maillard et combinant alimentation équilibrée avec plaisir. Vous aurez également accès à toutes les installations du Shape Club (piscine semi-olympique, salle de sport, parcours nordique) pour une expérience wellness complète.



MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x AIME

«BIEN-ÊTRE FÉMININ & ÉPANOUISSEMENT
À TOUTES LES ÉTAPES DE SA VIE»

JOUR 1

Accueil des participantes au fil de la matinée
12h30 - Welcome lunch
16h00 - Soins du corps
17h30 - Wall Pilates
19h30 - Dîner au Vista

JOUR 2

08h00 - Petit-déjeuner
09h00 - Randonnée paddle
11h30 - Temps libre
13h00 - Déjeuner au Vista
14h00 - Talk : Se connaître pour s'épanouir dans les multiples facettes de sa vie
16h00 - Peinture sur céramique
19h30 - Dîner au Vista

JOUR 3

08h00 - Petit-déjeuner
09h00 - Beach yoga
12h00 - Déjeuner à la Brigantine
14h00 - Talk : Prendre confiance en soi et renouer avec sa féminité
16h00 - Atelier de cuisine avec les Chefs de Lily of the Valley
19h30 - Dîner au Vista

JOUR 4

08h00 - Petit-déjeuner
09h00 - Trekking
12h00 - Farewell lunch



EN PRÉSENCE DE
MATHILDE LACOMBE

**Ce planning indicatif sera individualisé pour chaque participante*



EN PRÉSENCE DE
NADÈGE ROQUET



MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x AIME

«BIEN-ÊTRE FÉMININ & ÉPANOUISSEMENT
À TOUTES LES ÉTAPES DE SA VIE»

MATHILDE LACOMBE

Co-fondatrice d'Aime, Mathilde Lacombe réinvente le soin de la peau en imaginant une nouvelle routine qui allie produits cosmétiques et compléments alimentaires. La marque repense la beauté comme une philosophie globale avec des gestes simples permettant de renouer avec son équilibre intérieur.

NADÈGE ROQUET

Gynécologue-obstétricienne, le Dr. Nadège Roquet a choisi de consacrer sa vie professionnelle à la santé et au bien-être féminin. Au delà de l'aspect médical, elle s'attache à ce que chaque consultation soit un moment d'écoute privilégié autour du bien-être intime, primordial pour une féminité épanouie.

TALK 1 SE CONNAÎTRE POUR S'ÉPANOUIR DANS LES MULTIPLES FACETTES DE SA VIE

Femme, compagne, mère, entrepreneuse, amie...les féminités et leurs expressions sont multiples. Il est alors primordial de se connaître pleinement et de garder du temps pour soi afin de s'épanouir pleinement dans les multiples facettes de sa vie de femme. Ce talk sera l'occasion d'échanger pour apprendre à gérer la charge mentale et à s'accorder du temps de qualité afin de s'épanouir pleinement et réaliser ses différents projets avec succès.

TALK 2 PRENDRE CONFIANCE EN SOI ET RENOUER AVEC SA FÉMINITÉ

Chaque moment intime de la vie d'une femme amène une part de vulnérabilité et de doute pouvant avoir des répercussions négatives sur la perception de soi et de sa féminité. Cette masterclass animée par le Dr. Nadège Roquet sera l'occasion d'ouvrir le dialogue et d'aborder les facteurs qui peuvent déséquilibrer la santé féminine. Des conseils pour s'écouter et prioriser son bien-être vous permettront de renouer avec votre féminité et vous épanouir pleinement.

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



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

