



—
MASTERCLASS
LILY OF THE VALLEY
X
VALÉRIE ESPINASSE
—

«BIEN-ÊTRE & ÉQUILIBRE FÉMININ»

DU 05 AU 08 FÉVRIER 2024





MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x VALÉRIE ESPINASSE

«BIEN-ÊTRE & ÉQUILIBRE FÉMININ»

VALÉRIE ESPINASSE, MICRONUTRITIONNISTE
DU 05 AU 08 FÉVRIER 2024

Découvrez la prochaine masterclass de Lily of the Valley sur le thème de la santé et du bien-être hormonal. Ces quatre jours dédiés à votre équilibre face aux variations hormonales et leurs maux du quotidien seront animés par Valérie Espinasse, micronutritionniste et docteur en pharmacie. Son approche globale associée aux soins créés par les Wellness Advisors de Lily of the Valley et à des séances de sports doux vous permettront de mieux appréhender votre confort au quotidien, faire le plein d'énergie et bien commencer l'année.

DISCUSSIONS INSPIRÉES & TALKS

À l'occasion de cette masterclass, vous aurez l'opportunité d'en apprendre davantage sur l'importance et le maintien de l'équilibre hormonal féminin dans un cadre intimiste. Un premier talk au sujet du rôle de l'alimentation dans l'équilibre hormonal vous permettra de comprendre l'influence des nutriments pour votre bien-être. Valérie Espinasse abordera lors d'une seconde prise de parole les besoins spécifiques apportés par la micronutrition pour préserver un état de bien-être durable. Une consultation individuelle avec Valérie Espinasse est également prévue pour construire un diagnostic personnalisé adapté à vos besoins et votre rythme de vie. Ce moment privilégié sera l'occasion d'aborder des thématiques précises pour des réponses sur-mesure.

GASTRONOMIE MINCEUR

En pension complète, découvrez les menus imaginés par le Chef Vincent Maillard: d'un apport calorique mesuré, ces plats savoureux se découvrent toujours avec plaisir. Vous partagerez l'ensemble des repas avec Valérie Espinasse pour vivre des moments intimistes et chaleureux autour de sujets qui vous ressemblent.

BIEN-ÊTRE

Grâce à ses 2000m² dédiés à la santé, au sport et au soin, Lily of the Valley offre une expérience unique en termes de bien-être. Votre expérience au Shape Club :

- Accès aux installations du Shape Club de Lily of the Valley
- Deux soins corps de 50min
- Sports doux quotidiens : Stretching - Trekking - Yoga - Longe côte

GROUPE INTIMISTE

Profitez d'un groupe intimiste pour passer de bons moments placés sous le signe des rencontres. Au-delà du partage de sujets qui vous rassemblent, les cours de sports et les différents moments de partage permettront la création d'une cohésion de groupe.



MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x VALÉRIE ESPINASSE



EN PRÉSENCE DE
VALÉRIE ESPINASSE

«BIEN-ÊTRE & ÉQUILIBRE FÉMININ»

VALÉRIE ESPINASSE, MICRONUTRITIONNISTE
DU 05 AU 08 FÉVRIER 2024

JOUR 1

Accueil des participantes au fil de la matinée

12h30 - Welcome lunch

14h30 - Temps libre

17h00 - Stretching

20h00 - Dîner au Vista

JOUR 2

08h30 - Petit-déjeuner

09h30 - Randonnée

11h00 - Consultation individuelle avec Valérie Espinasse

12h30 - Déjeuner au Vista

15h00 - Talk 1 : Équilibre hormonal féminin, la place de l'alimentation et du microbiote intestinal

17h00 - Soins au Shape Club

20h00 - Dîner au Vista

JOUR 3

08h30 - Petit-déjeuner

09h30 - Longe côte

13h00 - Déjeuner au Vista

14h00 - Temps libre

16h00 - Micronutrition & maintien de l'équilibre hormonal

17h00 - Soins au Shape Club

20h00 - Dîner au Vista

JOUR 4

08h30 - Petit-déjeuner

09h30 - Yoga

12h00 - Farewell lunch

**Ce planning indicatif sera individualisé pour chaque participante*

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



MASTERCLASS LILY OF THE VALLEY x VALÉRIE ESPINASSE

«BIEN-ÊTRE & ÉQUILIBRE FÉMININ»

VALÉRIE ESPINASSE, MICRONUTRITIONNISTE
DU 05 AU 08 FÉVRIER 2024

VALÉRIE ESPINASSE

Docteure en pharmacie, micronutritionniste et auteure du livre "Les secrets de l'équilibre féminin" Valérie Espinasse est spécialisée en médecine prédictive et personnalisée. Elle consulte à Paris et à Londres et se démarque par l'examen précis du profil de ses patients pour établir un programme global et sur-mesure leur permettant d'atteindre un meilleur état de santé.

TALK 1

ÉQUILIBRE HORMONAL FÉMININ, LA PLACE DE L'ALIMENTATION ET DU MICROBIOTE INTESTINAL

Comment faut-il adapter votre alimentation en fonction du moment de votre vie de femme ou du moment de votre cycle ? Votre alimentation vous apporte les nutriments et les micro-nutriments indispensables à votre bonne santé. Des apports alimentaires qualifiés et spécifiques sont nécessaires pour que soient correctement sécrétées vos hormones, piliers de votre bien-être. Ce talk vous permettra de comprendre l'importance de votre microbiote intestinal sur votre équilibre hormonal.

TALK 2

MICRONUTRITION & MAINTIEN DE L'ÉQUILIBRE HORMONAL

La micronutrition intègre toutes les supplémentations en vitamines, oligo-éléments, antioxydants, acides gras et en phytothérapie. Elle agit sur votre santé et le bon fonctionnement de votre corps. Elle prend en compte les besoins spécifiques afin de maintenir un équilibre qui conserve un état de bien-être durable. La micronutrition joue un rôle essentiel afin de prévenir les déséquilibres hormonaux, apprenez-en davantage au cours de ce talk.



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

