



RESTAURER L'ÉQUILIBRE, ÉLEVER LA PERFORMANCE, DURABLEMENT.

Entre accompagnement en entreprise, simple séjours bien-être, ou prise en charge médicale inadaptée, il existe un vide pour les décideurs et professionnels soumis à une pression continue.

MoodHouse comble cet espace avec une intervention courte, structurée et hors environnement, visant à restaurer les fondamentaux avant le point critique.

Un séjour court à effet immédiat.

Un format intensif de quelques jours, conçu comme une remise à niveau stratégique.

Objectif : stabiliser rapidement les fonctions vitales et transmettre des outils concrets pour maintenir un haut niveau de performance dans la durée.

Chaque séjour stoppe la dégradation liée à la surcharge chronique et rétablit les bases d'une performance stable et durable.

Les fondamentaux :

- Environnement haut de gamme en bord de mer, favorisant la rupture de contexte.
- Déconnexion opérationnelle pour restaurer sommeil, attention et régulation physiologique.
- Programme structuré, exigeant et pragmatique.
- Évaluation en amont, pendant et après le séjour.
- Continuité post-séjour via accompagnement digital et humain

Les 3 piliers de la performance durable



Régulation physiologique

Objectif : Restaurer l'énergie structurelle.

Reconstruction des fondations biologiques :

- optimisation du sommeil
- activité physique adaptée
- respiration et cohérence physiologique
- récupération corporelle
- nutrition ciblée

Une énergie stable et ancrée permet une performance durablement.



Clarté cognitive et stabilité émotionnelle

Objectif : Retrouver lucidité et qualité décisionnelle.

- entretiens individuels structurés
- analyse des mécanismes de surcharge
- priorisation mentale
- travail sur la régulation émotionnelle
- réduction de la saturation cognitive

La performance repose sur la qualité de discernement



Alignement professionnel soutenable

Objectif : Revenir plus fort et plus stable.

- Clarification des enjeux professionnels
- Redéfinition du rapport à la charge
- Stratégie de retour soutenable
- Prévention des rechutes

La performance durable implique un alignement entre exigences externes et ressources internes.

Des séjours adaptés à chaque situation

1

Formation & Prévention : de l'expérimentation individuelle à la performance collective.

2 jours en immersif pour les dirigeants, managers et professionnels RH.

Comprendre les dynamiques liées à la surcharge prolongée, identifier les signaux et mise en place d'actions concrètes et préventives.

2

Reboost & Equilibre

5 jours en immersif pour les managers, cadres, indépendants.

Un accompagnement structuré pour récupérer et renforcer sa solidité mentale et physique.

3

Equilibre durable du dirigeant

3 jours en immersif pour les chefs d'entreprise, dirigeants, managers.

Se remettre au centre, récupération, équilibre pro-perso pour renforcer durablement sa capacité à piloter au service de la performance de l'entreprise.



Une équipe experte orientée performance

Psychologue du travail, spécialiste du sommeil, coach en performance, experts en régulation physiologique et en dynamique professionnelle.

Approche transversale :

- physiologie
- cognition
- émotion
- environnement professionnel

Objectif : cohérence globale du système.

MoodHouse intègre MASAK : l'innovation scientifique, pour objectiver l'état de santé global.

Votre bilan Forme et Bien-Être

Questionnaires plus tests physiologiques et cognitifs

Test réalisé au début puis à la fin du séjour.

MASAK est un dispositif médical C1, développé par beScored Institute.



Un cadre de récupération exceptionnel

Situé dans un parc de 5 000 m² en bordure du Golfe du Morbihan : chambres grand confort, piscine, spa, sauna, salle de sport, alimentation adaptée.

Un environnement conçu pour favoriser la déconnexion physique, mentale et émotionnelle.

Une approche complète et experte.

Moodhouse, est une solution de régulation destinée aux profils à forte responsabilité.

Le séjour permet :

- de restaurer la stabilité avant une trop grande dégradation.
- d'augmenter l'efficacité des autres dispositifs de prévention ou d'accompagnement.
- de remettre le système en cohérence.

Continuité post-séjour (digital et humain).



Via l'application Moodwork, vous bénéficiez :

- auto-évaluations régulières
- programmes d'auto-coaching
- exercices pratiques
- tutoriels structurés
- ligne ouverte avec les experts
- ressources pédagogiques

Objectif : ancrer les changements et éviter la dérive progressive.

Vers un nouveau standard de performance durable.

MoodHouse repose sur une conviction simple :

la prévention avancée est un levier stratégique de performance durable.

En combinant :

- cadre d'exception
- méthodologie rigoureuse
- équipe experte
- continuité post-séjour

Moodhouse propose une solution complète, de la phase de dégradation jusqu'au retour à son meilleur potentiel.

Notre offre pour les entreprises : Performance et responsabilité managériale

MoodHouse accompagne également les organisations dans :



La formation des RH
et managers à la
régulation de la
performance



La restauration des
ressources des
collaborateurs
exposés (prévention
des RPS)



La consolidation de la
performance durable des
équipes

La certification Qualiopi permet une prise en charge financière selon les cas.

Un lieu magique pour récupérer en profondeur



www.moodhouse.fr



02 97 13 84 71



contact@moodhouse.fr

Qualiopi 
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

