



MoodHouse, un lieu magique pour récupérer en profondeur.

Séjour ÉQUILIBRE DURABLE DU DIRIGEANT

Un séjour immersif conçu pour prendre soin de soi,
retrouver lucidité et confiance,
installer un meilleur équilibre de vie
et renforcer durablement sa capacité à diriger

Vous dirigez une entreprise, une équipe ou un projet à forte responsabilité :

Vous souhaitez

- préserver votre énergie dans la durée
- améliorer votre récupération
- retrouver de la disponibilité mentale
- prendre des décisions avec davantage de clarté
- installer des routines compatibles avec votre rythme de dirigeant



Ce séjour vous permettra

- comprendre les mécanismes qui influencent votre énergie et votre récupération
- prendre du temps pour vous dans un environnement propice
- expérimenter des outils concrets facilement transférables dans votre quotidien
- repartir avec des repères durables pour préserver votre performance

Une équipe experte orientée performance

Psychologue du travail, spécialiste du sommeil, coach en performance, experts en régulation physiologique et en dynamique professionnelle. L'accompagnement est transversal pour retrouver une cohérence globale du système :

- physiologie
- cognition
- émotion
- environnement professionnel



Contactez-nous pour plus d'informations.
Sans engagement.

☎ 02 97 13 84 71
✉ contact@moodhouse.fr

🌐 www.moodhouse.fr

Qualiopi
processus certifié
■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Séjour immersif de 3 jours ÉQUILIBRE DURABLE DU DIRIGEANT



1 - Test Masak

Votre bilan Forme et Bien-Être
Questionnaires plus tests physiologiques
et cognitifs pour évaluer votre état de
santé global.

Test réalisé au début puis à la fin du séjour.

MASAK dispositif médical C1,
développé par beScored Institute.

2 - Ateliers thématiques entre pairs

Compréhension de votre fonctionnement interne.
Travail sur les mécanismes du stress et du sommeil,
sur la respiration.

Séances de relaxation et de sophrologie.
Vous restaurez votre capacité décisionnelle.
Accompagnement avec des experts métiers.



3 - Activités Physiques

Objectif : récupération physique, installation de
routine sportive,

remise en mouvement corporel.

Séances quotidiennes en extérieur
et en intérieur.

Accompagnement avec un préparateur mental, coach
sportif.

4 - Un cadre propice pour se ressourcer, en Bretagne au bord du Golfe du Morbihan.

- Espaces bien-être : piscine intérieure, sauna, salle de sport, salon de massage
- À 150 m du sentier côtier, face au Golfe
- 25 chambres haut de gamme et lumineuses
- Restauration conçue par un chef-traiteur entre équilibre et plaisir

- Vous êtes avec nous pour 3 jours / 2 nuits : du jeudi au samedi.
- Vous bénéficiez d'un programme complet in et outdoor avec des experts métiers.
- Votre hébergement et votre restauration sont inclus, avec un accès libre, en continu, aux boissons chaudes & fraîches.



Ce programme comprend :

- du temps pour se recentrer sur soi
- des apports transversaux sur la physiologie, le stress, le sommeil, et l'alimentation
- une remise en action des fonctions clés : cognitives et émotionnelles
- des ateliers thématiques combinant psychologie et coaching
- des outils concrets pour l'équilibre durable entre vie privée et vie professionnelle

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



contact@moodhouse.fr
02 97 13 84 71
9 rue Mané Guen
56110 Arradon

