



MoodHouse

Restaurer l'équilibre, élever la performance, durablement.

MoodHouse.

Un lieu pour se ressourcer,
une méthode pour performer durablement.

PRÉSENTATION · MÉTHODE M.O.O.D.

Une méthode, appliquée en quelques jours.

MoodHouse agit au bord du Golfe du Morbihan sur les quatre leviers dont dépend une performance durable : le corps, les émotions, l'attention et le sens de l'action.

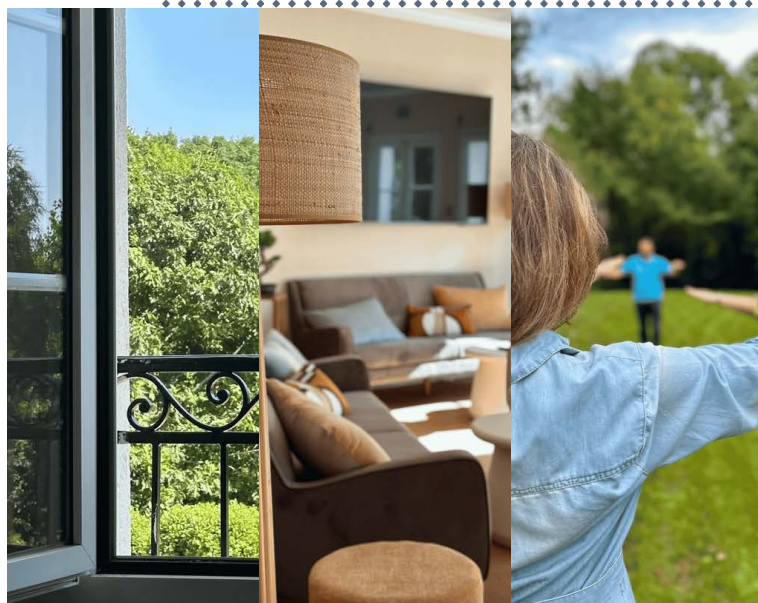
Dirigeants, cadres, managers et indépendants y construisent, loin de leur quotidien professionnel, leurs propres routines de récupération et d'engagement.

Ce que propose MoodHouse :

- Séjours de 2 à 5 jours, en petits groupes
- Une équipe pluridisciplinaire de professionnels
- Pratiques corporelles, ateliers et temps de régulation
- Un suivi post-séjour via une application dédiée
- Un cadre haut de gamme, discret et confidentiel

Les fondamentaux

- ✓ **Un environnement haut de gamme en bord de mer** qui crée la rupture de contexte.
- ✓ **Une vraie déconnexion** pour restaurer sommeil, attention et régulation physiologique.
- ✓ **Un programme structuré, exigeant et pragmatique** encadré de bout en bout.
- ✓ **Une évaluation avant, pendant et après** pour objectiver les progrès.
- ✓ **Une continuité post-séjour** digitale et humaine.



Un format court, un effet immédiat

- ✓ **Quelques jours suffisent**
Un format intensif et structuré, conçu comme une remise à niveau : on stabilise vite, on transmet des outils qui tiennent ensuite.
- ✓ **Un état des lieux mesuré**
Le bilan MASAK ouvre et referme le séjour : sommeil, vitalité, régulation émotionnelle, charge cognitive et attention.
- ✓ **Une suite organisée**
Application dédiée, auto-évaluations, pratiques guidées et ligne ouverte avec les experts : les acquis s'ancrent dans le quotidien.

MoodHouse en bref

- À Arradon, face au Golfe du Morbihan, dans un parc de 5 000 m²
- À 150 m du sentier côtier
- 25 chambres, piscine intérieure, sauna, jets massants, salle de sport, salon de massage
- Restauration conçue par un chef-traiteur
- Petits groupes, encadrement pluridisciplinaire
- Organisme certifié Qualiopi



MoodHouse

Restaurer l'équilibre, élever la performance,
durablement.

La méthode M.O.O.D.

Quatre leviers, quatre
actions, une performance
durable.

NOTRE APPROCHE

Quatre leviers, quatre actions.

La méthode M.O.O.D. traite les quatre ressources dont dépend la performance durable, par quatre actions concrètes, éprouvées sur place :

Mobiliser le corps

Sommeil, mouvement, respiration, nutrition : reconstituer l'énergie disponible.

Ouvrir le registre émotionnel

Mettre des mots sur ce qui se joue et disposer de vraies ressources de régulation.

Orienter l'attention

Ralentir, trier, sortir du mode urgence : moins de dispersion, des décisions plus justes.

Donner du sens à l'action

Valeurs, limites, priorités : remettre l'énergie sur ce qui compte réellement.

Chacun repart avec ses propres routines de récupération et d'engagement.



Les piliers de la performance durable

- ✓ **Énergie physiologique**
Sommeil, respiration, nutrition, mouvement : une énergie stable et ancrée, disponible au quotidien.
- ✓ **Clarté mentale et stabilité émotionnelle**
Tri attentionnel, ralentissement, régulation : la performance repose sur la qualité du discernement.
- ✓ **Alignement personnel soutenable**
Valeurs, limites, priorisation, projection : un accord retrouvé entre exigences externes et ressources internes.

Le déroulé d'un séjour

- ✓ **Mesurer.**
Le bilan MASAK du premier jour établit un point de départ objectif.
- ✓ **Mettre à distance.**
Le quotidien professionnel est déposé : c'est la condition du recul.
- ✓ **Expérimenter.**
Les quatre leviers se travaillent en situation, corps et attention compris.
- ✓ **Ancrer.**
Chacun formalise ses pratiques et son plan d'action avant de repartir.

MASAK, la mesure

Votre bilan Forme et Bien-Être : questionnaires, tests physiologiques et cognitifs, réalisés le premier puis le dernier jour, dans les mêmes conditions.

- Sommeil et vitalité
- Régulation émotionnelle
- Charge cognitive et attention
- Comparatif remis en fin de séjour

MASAK est un dispositif médical C1 développé par beScored Institute.



MoodHouse

Restaurer l'équilibre, élever la performance, durablement.

Nos séjours.

Quatre formats, une même méthode, adaptés à chaque situation.

L'OFFRE MOODHOUSE



Des séjours adaptés à chaque situation.

1

M.O.O.D. Performance Collective

2 jours - dirigeants, managers et professionnels RH

De l'expérimentation individuelle à la performance collective : éprouver les quatre leviers, puis les transposer dans son équipe.

2

M.O.O.D. Reboost

5 jours - managers, cadres et indépendants

Retrouver énergie, clarté et capacité d'action, et repartir avec ses propres routines.

3

M.O.O.D. Leadership

3 jours - chefs d'entreprise et dirigeants

Se remettre au centre pour piloter avec lucidité et tenir la distance.

4

Good M.O.O.D Retreat

Format court - tous publics

Une première approche de la méthode, dans le cadre et le rythme MoodHouse.

Notre offre pour les entreprises

Performance et responsabilité managériale : MoodHouse accompagne aussi les organisations sur



La formation des RH et des managers

à la régulation de la performance et à la lecture des signaux.



La restauration des ressources

des collaborateurs exposés, en prévention des risques psychosociaux.



La consolidation de la performance

durable des équipes, dans le temps long.

Intégration possible aux dispositifs QVCT, FNE ou plans de formation. Organisme certifié Qualiopi : une prise en charge financière est possible selon les cas.

Pour les particuliers



Un temps structuré pour se ressourcer

et comprendre les leviers de sa propre performance.



Une énergie, une lucidité et une sérénité restaurées

avec des pratiques simples à reproduire chez soi.



Une dynamique qui dure

transférable dans les environnements personnels comme professionnels.

Le cadre pratique

- Petits groupes de 6 à 10 participants
- Hébergement en chambre individuelle, restauration et boissons comprises
- Accès libre aux espaces bien-être
- Double bilan MASAK inclus
- Livret de bord et suivi digital après le séjour
- Cadre confidentiel et indépendant



MoodHouse

Restaurer l'équilibre, élever la performance,
durablement.

L'équipe, le lieu, la suite.

Une approche transversale et
un accompagnement qui se prolonge.

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

Une équipe pluridisciplinaire.

- Psychologue du travail
- Coach certifié
- Préparateur mental & coach sportif
- Sophrologue, spécialiste du sommeil
- Coach RH

Une approche transversale : physiologie, cognition, émotion et environnement professionnel sont travaillés ensemble, pour une cohérence d'ensemble.

Notre conviction

La prévention avancée est un levier stratégique de performance durable. En combinant un cadre d'exception, une méthodologie rigoureuse, une équipe experte et une continuité après le séjour, MoodHouse propose une solution complète : du premier signal jusqu'au retour à son meilleur potentiel.

Le séjour restaure la stabilité en amont, renforce l'efficacité des autres dispositifs de prévention et remet le système en cohérence.



Un cadre de récupération exceptionnel

Un parc de 3000 m² en bordure du Golfe du Morbihan : chambres grand confort, piscine intérieure, sauna, jets massants, salle de sport, salon de massage, solarium, bibliothèque et restauration adaptée.

Un environnement pensé pour la déconnexion physique, mentale et émotionnelle.



La continuité après le séjour

- Auto-évaluations régulières
- Programmes d'auto-coaching et exercices pratiques
- Tutoriels structurés et ressources pédagogiques
- Ligne ouverte avec les experts

Objectif : ancrer les changements dans la durée.

M.O.O.D. — quatre leviers, quatre actions pour une performance durable.