



MoodHouse

Restaurer l'équilibre, élever la performance, durablement.

M.O.O.D. Reboost.

Cinq jours au bord du Golfe du Morbihan pour retrouver énergie, clarté et capacité d'action.

SÉJOUR MOODHOUSE · 5 JOURS

Quatre leviers pour retrouver de l'élan, et le tenir dans la durée.

Cinq jours en immersion pour éprouver, puis installer dans votre quotidien, les quatre leviers de la méthode M.O.O.D. :

Mobiliser le corps

Retrouver un rythme tenable : mouvement quotidien, sommeil, récupération.

Ouvrir le registre émotionnel

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

Orienter l'attention

Moins de dispersion, plus de présence : au travail comme dans la vie personnelle.

Donner du sens à l'action

Remettre votre énergie sur ce qui compte réellement, et vous y tenir.

À l'arrivée : une énergie disponible, une lucidité retrouvée et un équilibre choisi entre vie professionnelle et vie personnelle.



Pourquoi ce séjour ?

- ✓ **La récupération ne s'improvise pas**
Cinq jours hors du quotidien, sans logistique à gérer : c'est la condition pour que le corps et l'attention redescendent réellement.
- ✓ **Votre progression, mesurée**
Le bilan MASAK évalue sommeil, énergie, attention et régulation, au premier puis au dernier jour. Vous repartez avec vos propres données.
- ✓ **Les quatre leviers s'éprouvent**
Marches sur le sentier côtier, piscine, ateliers, sophrologie : chaque levier se travaille en situation, en petit groupe.

Ce que vous en retirez

À l'issue des cinq jours, vous disposez de :

- ✓ **Une lecture claire de votre fonctionnement**
sommeil, énergie, attention, régulation émotionnelle.
- ✓ **Une routine de mouvement**
simple, adaptée à votre rythme et tenable chez vous.
- ✓ **Des pratiques de régulation**
respiration et relaxation, efficaces en quelques minutes.
- ✓ **Une attention protégée**
des temps de concentration préservés, moins de dispersion.
- ✓ **Des priorités clarifiées**
et des limites que vous savez poser.
- ✓ **Un plan pour la suite**
formalisé avec l'équipe avant votre départ.

Pour qui ?

- Vous tenez un rythme exigeant et souhaitez le rendre soutenable
- Vous sortez d'une période dense et voulez repartir sur des bases solides
- Salariés, indépendants, dirigeants : le séjour est ouvert à tous les profils
- Petit groupe de 6 à 10 participants

Format

- 5 jours, du lundi matin au vendredi après-midi
- 25 heures d'activités, et des temps libres pour récupérer
- Double bilan MASAK : au premier puis au dernier jour
- Chambre haut de gamme, restauration et boissons comprises
- Accès libre à la piscine intérieure, au sauna et à la salle de sport
- 2 300 € tout compris – prise en charge possible (Qualiopi)



MoodHouse

Restaurer l'équilibre, élever la performance, durablement.

M.O.O.D. Reboost.

Cinq jours au bord du Golfe du Morbihan pour retrouver énergie, clarté et capacité d'action.

SÉJOUR MOODHOUSE · 5 JOURS

Ce que vous emportez :

- Vos résultats MASAK, avant et après
- Des pratiques simples, reproductibles en quelques minutes
- Une routine de sommeil et de mouvement qui vous correspond
- Un plan réaliste pour les semaines qui suivent
- Une vision claire de ce qui vous ressource

Cinq jours ne sont pas une parenthèse : c'est un point de départ.

L'encadrement



Psychologue du travail

Ateliers en petit groupe et temps d'échange



Coach certifié

Accompagnement individuel, à votre rythme



Préparateur mental & coach sportif

Remise en mouvement progressive et encadrée



Sophrologue, spécialiste du sommeil

Respiration, relaxation et sommeil



Coach RH

Priorités, limites et alignement dans son travail



Le parcours M.O.O.D.

Quatre temps, du premier au dernier jour :



Mesurer.

Le bilan du premier jour établit un point de départ objectif.



Expérimenter.

Les quatre leviers se travaillent en situation : corps, souffle, attention, priorités.



Ancrer.

Vous retenez ce qui fonctionne pour vous, et le formalisez.



Tenir.

Vos repères sont adaptés à votre quotidien, pas l'inverse.

Ateliers en petit groupe, pratiques corporelles et temps individuels alternent, dans un rythme calibré pour ne jamais surcharger la journée.

Un cadre pensé pour la récupération

- En Bretagne, à 150 m du sentier côtier, face au Golfe du Morbihan
- Piscine intérieure, sauna, salle de sport et salon de massage
- 25 chambres lumineuses et calmes, ouvertes sur le parc
- Une restauration de chef-traiteur, entre équilibre et plaisir



« MoodHouse, un lieu magique pour récupérer en profondeur. »