



RÉGÉNÉREZ
VOTRE
LEADERSHIP

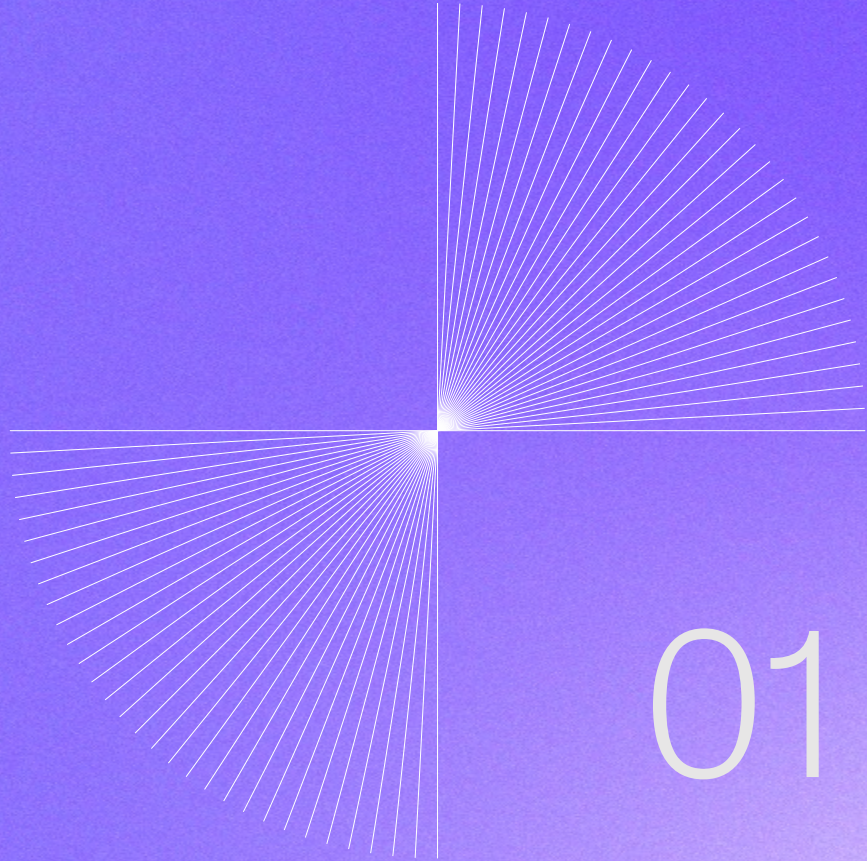
VIBES 3D

PAR
Mainpaces

28 FÉV
→ 1^{ER} MARS

SOMMAIRE

<u>VIBES 3D</u>	01
<u>INTERVENANTS</u>	02
<u>PROGRAMME</u>	03
<u>TARIF, LOGISTIQUE ET INSCRIPTION</u>	04
<u>BÉNÉFICES</u>	05
<u>À PROPOS DE MAINPACES</u>	06



01 VIBES 3D



VIBES 3D EN QUELQUES MOTS

Depuis bientôt 2 ans que Mainpaces existe, nous avons accompagné près d'une centaine d'entrepreneurs, dirigeants et associés, femmes et hommes, en individuel et en collectif. Une dynamique s'est développée, et avec l'équipe Mainpaces, nous avons eu envie de partager avec vous ce qui nous rassemble.

Vibes 3D est une plongée dans un **bain de leadership** de 3 jours.

Vitalisez votre clairvoyance, régénérez votre énergie au cœur de l'hiver, dans un environnement mer - nature exceptionnel, au moyen d'une expérience **immersive collective et individuelle** transformatrice.

RAISON D'ÊTRE

S'adressant aux entrepreneurs, dirigeants, associés et C-level d'entreprises de toutes tailles, ce séjour immersif de 3 jours et en 3 dimensions offre une unité de temps, de lieu et d'action pour :

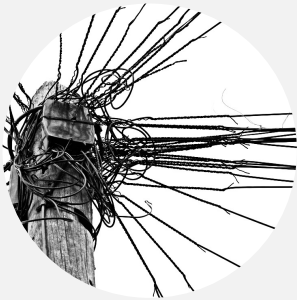
- ✿ Vous extraire de votre quotidien et bénéficier d'un [temps de régénération](#)
- ✿ Vous [reconnecter à vos aspirations](#) profondes, sortir de schémas de répétition, dépasser les incertitudes, vous ouvrir à de nouveaux espaces, et [réorienter votre action](#)
- ✿ Sortir de la solitude du dirigeant, [partager et recevoir avec vos pairs](#)



Pourquoi en plein hiver ?



L'hiver est un bon moment pour se poser. C'est un temps propice à la réflexion, une saison où notre énergie baisse, une saison où l'on intériorise. [Énergie et lucidité vont de pair](#). Nous serons rassemblés autour de vos enjeux à [penser juste](#) dans les situations auxquelles vous êtes confrontés, et animés à [nourrir votre énergie](#).



COMPLEXITÉ



DISCERNEMENT



AUTONOMIE

PENSER JUSTE

Vibes 3D émane du désir du collectif des coachs et experts Mainpaces de vous faire vivre une **expérience unique** : vous permettre de bénéficier, entre pairs, et sur un temps court, du coaching génératif de Mainpaces (**physique-mental-énergétique**).

Cette première édition Vibes 3D s'inscrit dans un cycle de 4 séjours et commence par l'hiver.



02 INTERVENANTS

VOS INTERVENANTS VIBES 3D

ANNELAURE
CRESTOT



Coach exécutif, Annelaure développe une approche holistique fondée sur la confiance en soi et les émotions comme leviers d'efficacité. Elle accompagne ses interlocuteurs à démêler des problématiques complexes et à visualiser des solutions claires.

[En savoir plus](#)

BENOÎT
MARÉCHAL



Artiste pluridisciplinaire et coach en prise de parole et communication interpersonnelle, Benoît invite les personnes à exprimer leur créativité, leur sensibilité et leur personnalité.

[En savoir plus](#)

ELODIE
DELAUNAY



Préparatrice mentale pour les sportifs de haut niveau et dirigeants d'entreprise, Elodie accompagne la gestion du stress, les capacités de concentration, et le développement des habiletés mentales.

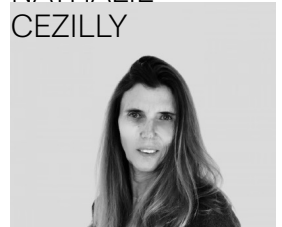
[En savoir plus](#)

PIERRE-ALAIN
PEREZ



[En savoir plus](#)

NATHALIE
CEZILLY



[En savoir plus](#)

NICHOLAS
MC ISAAC



[En savoir plus](#)

THERESE
LEMARCHAND



[En savoir plus](#)

Le collectif Mainpaces rassemble les meilleurs coaches et experts dans leurs pratiques, strictement sélectionnés sur formation, expérience, cooptation, test pratique, et surtout pour leur humanité et leur désir de coopération.



TALK ET INVITÉ

JÉRÔME BRISEBOURG

[Aventurier](#) (pôle Nord, pôle Sud, Sept sommets,...), Jérôme Brisebourg nous embarquera dans ses expéditions. Font partie de ses enseignements : prendre conscience de sa vulnérabilité, que rien ne se passera comme prévu, et apprendre à faire avec l'incertitude ; découvrir toutes ses potentialités et agrandir sa zone d'expression ; gérer son énergie dans la durée pour garder toute sa lucidité ; comprendre son interdépendance avec l'équipe...

[En savoir plus](#)

Jérôme sera présent avec nous pour le déjeuner, suivi d'un talk et questions/réponses le vendredi 1er mars.



03 PROGRAMME

3 JOURS ENSEMBLE



DÉVELOPPER LA RELATION

Mercredi 28 février - *à partir de 16h45*

- * Accueil, inclusion et séance d'ouverture
- * Intervention de Thérèse Lemarchand
- * Apéritif et dîner

SAISIR LA COMPLEXITÉ ET DECIDER AVEC SON INTUITION

Jeudi 29 février - *8h30 à 19h00*

- * Programme personnalisé selon votre dynamique personnelle, nourri de coachings collectifs, de pratiques en petits groupes, et de séance individuelle
- * Apéritif et dîner



GAGNER EN ÉNERGIE ET SE RÉGÉNÉRER

Vendredi 1er mars - *jusqu'à 16h30*

- * Préparation mentale, bain de mer (8-9°C), intégration, coaching en plénière
- * Déjeuner en présence de Jérôme Brisebourg conférence et discussions
- * Séance de fin de séjour



EXPÉRIENCE, LE BAIN FROID



Bain froid, quels bénéfices pour le corps et l'esprit ?

- ✱ **Effets physiologiques** bénéfiques pour le système immunitaire, la circulation sanguine, et les fonctions motrices (nerfs, muscles, tendons)
- ✱ **Effets psychologiques** : amélioration de l'humeur, état émotionnel positif
- ✱ **Au niveau global** : renforcement du mental et développement de la confiance en soi, de la capacité à se dépasser, et apprentissage de la préparation mentale lors d'un moment de stress

Source: [Didrik Espeland, Louis de Weerd & James B. Mercer \(2022\) Health effects of voluntary exposure to cold water](#)

*La plongée dans le bain froid est précédée d'une séance de **préparation mentale** approfondie pour s'approprier cette expérience, dépasser ses peurs, ses freins et changer de représentation. Un travail sur la **respiration et la conscience** de son corps sera également effectué. La séance sera suivie d'un debrief.*



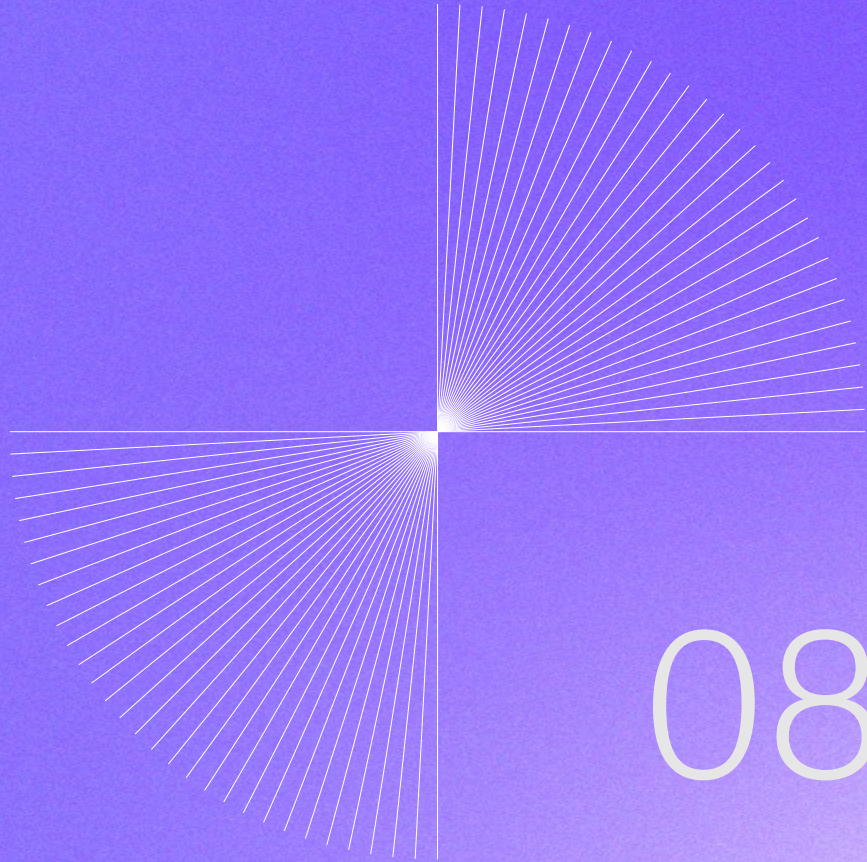
LE LIEU

L'Hôtel de Diane (4 étoiles) à Sables d'Or les Pins dans les Côtes d'Armor (Bretagne) se situe à quelques minutes de la côte sauvage du Cap Fréhel dans un cadre de **nature exceptionnel**, entre océan et falaises balayés par les vents.

Facile d'accès depuis Paris, c'est le lieu idéal pour s'isoler et se reconnecter à la nature et à soi.

☀ 100% beurre salé !

Le **restaurant gastronomique de Cédric Menguy** nous donnera l'occasion de savourer **des produits locaux** et de saison cuisinés entre tradition et modernité.



08

TARIF, LOGISTIQUE ET INSCRIPTION

TARIF, LOGISTIQUE ET INSCRIPTION

Le séjour est au tarif de **3 500€ HT** et comprend :



L'ensemble des activités sur place dont les séances de coaching et experts



2 nuits en chambre individuelle à l'Hôtel de Diane (Hotel 4*) à Sables d'Or les Pins (Côtes d'Armor)



La restauration matin - midi - soir, et les pauses café



Les trajets aller-retour depuis Paris en train (Paris Montparnasse - Saint Brieuc) ainsi que la navette depuis la gare

Un acompte de 1 000€ vous sera demandé à l'inscription, le solde sera à régler 3 semaines après votre inscription.

Pour vous inscrire, rendez-vous sur

[Vibes 3D Inscription](#)

Early Birds, vous bénéficiez d'un tarif réduit à 3 200 € HT pour toute inscription avant le 31/12/2023.

Le nombre de places est limité, [inscrivez-vous rapidement](#) ! Inscriptions closes le 31 janvier 2024.

[Conditions Générales de Vente](#)



07 BÉNÉFICES

BENEFICES

L'opportunité unique de bénéficier en concentré des bienfaits d'un parcours Mainpaces.

VIVRE UNE EXPÉRIENCE, ENSEMBLE



Vivez des expériences avec un **réseau de pairs** qui partage des intentions communes aux vôtres et une manière de voir le monde qui vous **stimule**, pour retrouver du sens et de la motivation.

SE TRANSFORMER



Acceptez l'incertitude, prenez du recul, améliorez votre **lucidité** et prenez des **décisions** plus éclairées.

Renouez avec un élan et une **direction durable, plus juste.**

RETROUVER L'ÉNERGIE



Gagnez en **énergie**.

Profitez-en pour vous réaligner, et développez votre capacité à **maintenir** cet état d'équilibre dans la durée.

CE QU'EN DISENT NOS CLIENTS :

« Chaque rendez-vous était une bouffée d'air et un boost d'énergie. Une expérience unique et passionnante aussi bien humainement que professionnellement. »

Laura Freeland-Baseden, Fondatrice Clap Paris

« J'en sors alignée et prête à aborder mes nouveaux challenges avec détermination et bienveillance à mon égard. J'aborde l'année 2023 fière du chemin accompli, avec une nouvelle forme de liberté et d'ouverture aux autres, beaucoup de curiosité, de courage et d'audace. »

Anne-Cécile Castaldi, Repreneuse d'entreprise

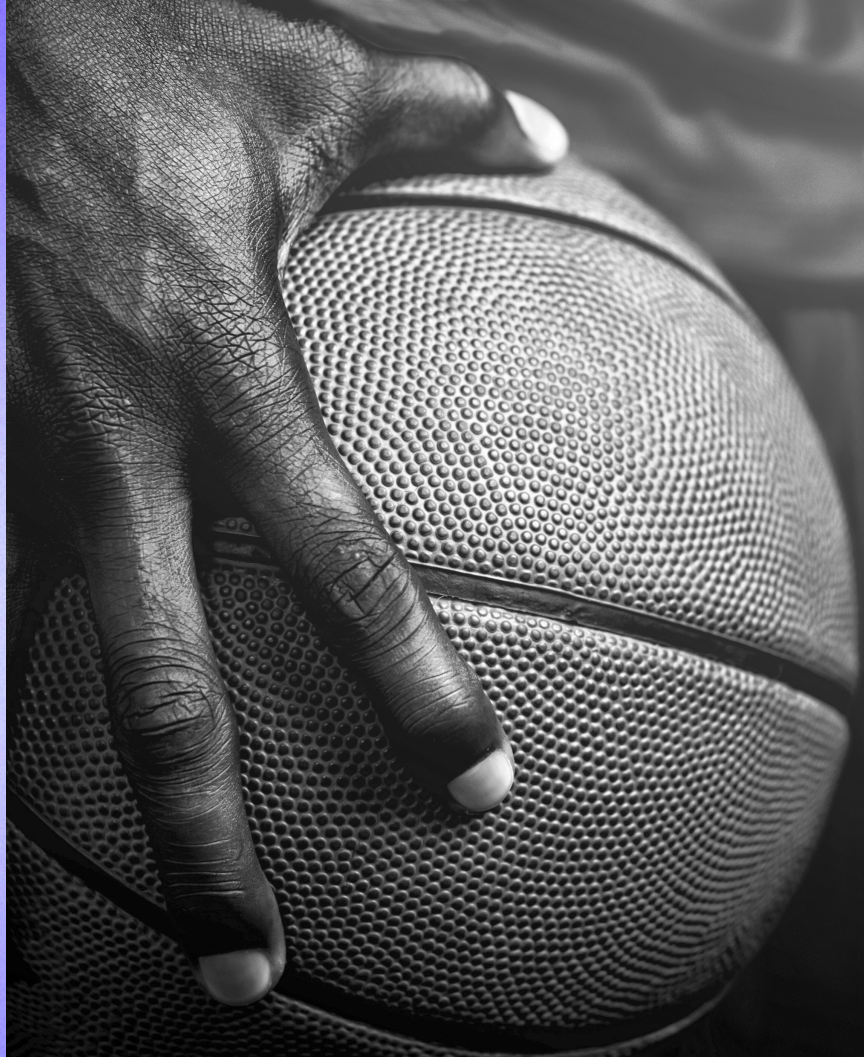
« Au cours de l'accompagnement j'ai été frappé par l'efficacité de la démarche ! On alterne des moments de travail profond avec des moments de pratique avec des résultats plus immédiats. C'est bluffant. Bref, je recommande vivement ce parcours. »

François-Henri Jahan, Directeur associé chez Contexte



09

À PROPOS DE MAINPACES



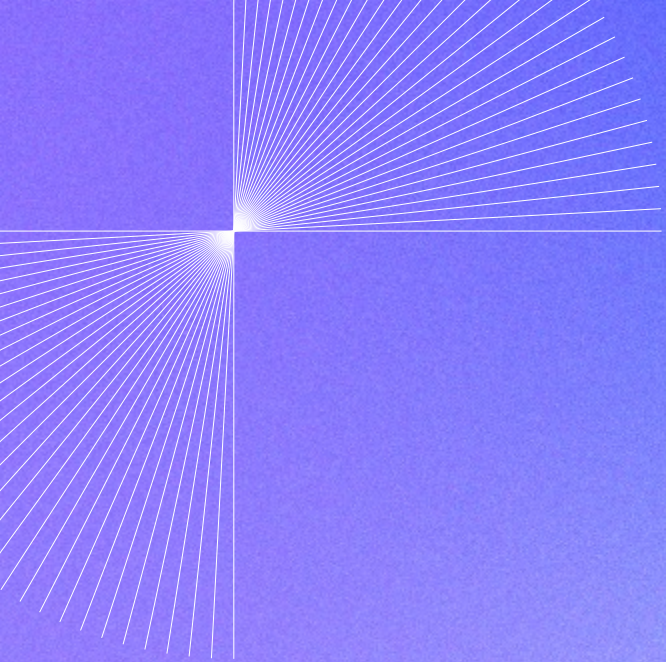
À PROPOS DE MAINPACES

Mainpaces est le [coaching génératif](#) des dirigeants en quête d'accomplissement.

Notre approche unique du coaching exécutif, rassemble les [voies du corps et du mental](#), pour développer l'accès à vos ressources personnelles et à votre plein potentiel. Elle s'inspire de l'accompagnement des [sportifs de haut niveau](#), et s'appuie sur les [neurosciences](#).

Nous vous accompagnons dans une [performance globale](#), Notre équipe coordonnée d'experts et coachs répond à votre appétit de progrès, d'alignement pro-perso, et de solutions durables, dans ces moments à enjeux, [pour vous, et pour la Terre](#).

[En savoir plus](#)



Contactez-nous sur : vibes3D@mainpaces.com

Site : vibes3d.mainpaces.com

RÉGÉNÉREZ
VOTRE
LEADERSHIP

VIBES^{3D}

PAR
Mainpaces