



LEADERSHIP & EQUILIBRE

avec Sophie Hébert-Delaunay



10-16 oct. 2026
Quiberon

**VISUALISATION
CRÉATIVE &
VITALITÉ
PROFONDE**



Voir plus loin.
Respirer plus large.
Vivre plus juste.

Séjour Immersif de dirigeantes “Visualisation, mer & vitalité”

Grâce à la mer, au corps et à la visualisation créative incarnée, chacune repart avec une vision plus juste, une énergie vitale restaurée, et une manière nouvelle d'habiter sa vie et son leadership.

Dates : 10–16 octobre 2026

Lieu : Quiberon, Bretagne

Groupe : 12–15 participantes

Niveau : Sur Candidature



Pour qui & Ce que vous allez vivre

- Vous êtes dirigeante, créatrice, décideuse et vous cherchez un espace d'équilibre.
- Vous voulez baisser la pression et recharger vos batteries.
- Vous souhaitez un retour à soi, et un groupe à hautes vibrations.

- Retrouver une vision claire et vivante, capable de guider les décisions sans tension ni sur-contrôle.
- Restaurer une vitalité profonde et stable, en laissant le corps redevenir un allié plutôt qu'un indicateur de fatigue.

- **Revitalisation** » Une revitalisation globale grâce aux activités nautiques, soins et ateliers de visualisation créative.
- **Énergies** » Un rééquilibrage des rythmes vitaux : sommeil, respiration, mouvement, joie.
- **Cuisine bio** » Préparation des repas et découvertes culinaires.

Informations pratiques

Lieu

Quiberon, Bretagne
Plages, pierres, horizon. Un terrain idéal pour se ré-accorder.

Dates :

10–16 octobre 2026
Arrivée 16h — Départ 11h.

Investissement :

Sur devis
Selon configuration (solo / duo / petit groupe).
Tarifs transmis après un échange.

Programme indicatif

Journée type

Une formule qui a fait ses preuves :

Réveil musculaire
Petit déjeuner
Activité selon le thème du séjour ou soins
Déjeuner
Activité nautique collective ou activité sportive douce ou soins
Dîner
Atelier du soir de connaissance de soi



Déjà la 10^{ème} édition des séjours immersifs !

Inclus Ce qui est compris :

- Accompagnement & rituels guidés
- Supports pour les ateliers créatifs
- Alimentation bio
- Hébergement et activités nautiques

Non compris : transport, achats individuels type souvenir du lieu.

Matériel à apporter : carnet, vêtements confortables, nécessaires pour les activités nautiques ou spa.

Ambiance & lieux



Prête pour un ressourcement profond ?

Ce séjour est votre invitation à laisser la mer réaccorder votre vision, votre corps et votre vitalité.

Echanger avec Sophie