



MONTAGNE ALTERNATIVE

FIND YOUR NATURE

RETRAITE POUR DIRIGEANTS AVEC FABRICE MIDAL

Du jeudi 31 mai au samedi 2 juin 2018



FABRICE MIDAL

Philosophe, auteur de plus de 20 livres, il est aussi l'un des principaux enseignants de la méditation en France et le fondateur de l'École Occidentale de Méditation, ouverte à tous. Transmettant la pratique de la méditation dans une perspective laïque, il montre comment elle aide à retrouver le sens profond de l'art, de l'éthique, de la littérature — et peut ainsi s'incarner dans tous les moments de notre existence.



SÉBASTIEN HENRY

Diplômé de l'ESSEC, il a passé près de 10 ans comme entrepreneur, et se consacre désormais à la construction d'un pont entre le monde de la sagesse et le monde des affaires. Il est également engagé dans plusieurs associations, auprès de personnes en grande précarité, de personnes en fin de vie, mais aussi d'enfants. Il est l'auteur de 5 livres, dont *Ensemble: Agir pour soi et pour les autres. Petit manuel d'engagement au quotidien*.

TROUVER SA JUSTE PLACE EN TANT QUE DIRIGEANT

Trouver sa juste place est un acte qui nous inclut de tout notre être dans notre dimension corporelle, émotionnelle et éthique. Un acte qui suppose pour Fabrice Midal d'"être enfin narcissique". Identifié à tort à la vanité, le terme choque. Cependant, comme Fabrice Midal l'explique dans son dernier livre paru en janvier 2018, cela consiste avant tout à oser être pleinement nous-mêmes, nous écouter, savoir dire non, affirmer une vision juste, assumer notre pouvoir, et faire confiance en ce qui nous habite.

Les échanges dans ce lieu exceptionnel à 1500m d'altitude au cœur des Alpes suisses, sont toujours empreints d'un très haut niveau d'authenticité et de bienveillance.





MONTAGNE ALTERNATIVE

FIND YOUR NATURE

PROGRAMME

JOUR 1

- 16h Accueil et check-in
- 17h Présentation par Sébastien Henry et premier atelier par Fabrice Midal
- 20h Apéritif et dîner à l'Arpalle

JOUR 2

- 7h Temps de pratique méditative (optionnel)
- 9h Deuxième atelier avec Fabrice Midal
- 12h Déjeuner et temps de repos
- 14h30 Troisième atelier avec Fabrice Midal
- 16h30 Thé et promenade
- Temps libre ou approfondissement en petits groupes
- 19:30 Apéritif et dîner à l'Arpalle suivi d'une activité

JOUR 3

- 7h Temps de pratique méditative ou de yoga (optionnel)
- 8h Promenade matinale dans la montagne et petit déjeuner énergisant.
- 9h Quatrième atelier avec Fabrice Midal
- 12h30h Déjeuner et clôture

TARIFS

3'900 € (4'500 CHF) /personne*

- L'hébergement
- Les repas
- L'accompagnement et le coaching
- Les activités

Information et inscriptions :
Cécile Vignaud
cecile@montagne-alternative.com

*Nombre de places limité à 15. Les inscriptions sont confirmées lors du paiement d'un acompte de 40%