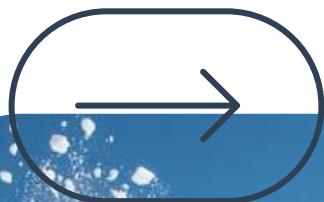


EXCLUSIF

SAMEDI 1er AVRIL 2023

# MOUNTAIN DAY TRIP



## CHAMONIX



career  
women's  
forum



OPTIMISATION DES PERFORMANCES



WELLNEST  
RETREATS



### + SPECIAL WORKSHOP IMMERSIF

Wellnest Retreats a pour mission de vous faire (re)découvrir et d'optimiser vos potentiels. Leur but est de vous accompagner vers un équilibre durable au travers d'ateliers interconnectés à nos 4 piliers. Ils ont travaillé sur la préparation de programmes et activités accessibles à tou.te.s, et systématiquement validés par un Comité Scientifique et Éthique, constitués de médecins et thérapeutes certifiés et expérimentés.

L'approche holistique de Wellnest Retreats repose sur l'idée que pour atteindre un niveau de mieux-être sur la durée, il est essentiel d'ancrer les 4 piliers dans votre quotidien. A eux de vous faire découvrir ce plaisir d'un meilleur équilibre de vie !

[contact@wellnest-retreats.ch](mailto:contact@wellnest-retreats.ch) / [www.wellnest-retreats.ch](http://www.wellnest-retreats.ch)

INSCRIPTIONS

[www.cwf.ch](http://www.cwf.ch)

EXCLUSIF

SAMEDI 1er AVRIL 2023

DESCRIPTIF WORKSHOP



CHAMONIX

Dans un monde où l'incertitude et l'hyper-connectivité sont devenues la norme, il est devenu essentiel de découvrir ses propres ressources clés afin d'atteindre un équilibre durable et un développement optimal de ses potentiels. Savoir gérer et prévenir le stress, le surmenage, la fatigue chronique et le burn-out est primordial pour rester en bonne santé physique et mentale, efficient(e) pour réaliser ses projets et être bien dans son environnement global et relationnel.

C'est pourquoi nous avons décidé de travailler sur le thème de l'optimisation de la performance à travers 2 piliers des spécialités de Wellnest Retreat : la médiation en pleine conscience et l'activité physique. En effet l'approche à 360° de Wellnest Retreats est centrée autour de 4 piliers qui permettent de régénérer son énergie sur la durée : la nutrition, le sommeil, l'activité physique et la méditation de pleine conscience.

Lors de cette journée exclusive CWF & Wellnest Retreats, vous aurez la chance de partager l'expérience unique de l'interaction entre ces deux derniers piliers : tout d'abord grâce à un parcours en raquettes au cœur des montagnes, puis au cœur de vous-même au travers d'ateliers de méditation de pleine conscience.

Nous avons choisi Chamonix pour ses panoramas à couper le souffle et les nombreux itinéraires permettant une sortie raquette mémorable avec des guides de montagne certifiés chapeautés par Nelly Poyet qui vous offrira entre autres un accompagnement au bain de forêt, une de ses spécialités.

Wellnest Retreats vous propose donc une expérience novatrice et immersive en reconnexion.

Ils ont travaillé sur la préparation de programmes et activités accessibles à toutes, validés par un Comité Scientifique et Éthique, constitué de docteurs et d'experts renommés dans leur spécialité respective.

Prenez en main votre mieux-être et venez découvrir les clés de votre développement personnel avec cet inédit workshop.



career  
women's  
forum

[www.cwf.ch](http://www.cwf.ch)

# AMAZING PROGRAM

## LET'S TRAVEL



**MATIN  
WORKSHOP  
+  
LUNCH**

**APRÈS-MIDI  
RAQUETTES,  
BAINS DE FORêt  
MEDITATION**

**AFTER  
A LA  
FOLIE DOUCE**

Programme (approximatif)

( Places limitées )

Depart 9h00 GARE Routière Genève  
10h30 Workshop  
12h30 Lunch  
14h Sortie Raquettes et Bains de Forêt  
17h Clôture  
17h30 Folie Douce  
19h30 Départ de Chamonix

