



Wellnest retreats l'éveil à soi

Pendant trois jours, COTE a testé le tout nouveau concept de retraites encadrées par l'entreprise innovante Wellnest Retreats. Prise de conscience et retour aux sources garantis

-/ For three days, COTE has been experimenting with the brand new concept of retreats developed by the innovative company Wellnest Retreats. A guaranteed awakening and return to one's roots.

wellnest-retreats.com

Richard Eyraud, Arnaud Esnault et le Dr François Duforez sont les fondateurs de Wellnest Retreats, un nouveau concept de séjours et conférences axés sur la remise en forme et l'optimisation des potentiels en Suisse.

L'expérience se déroule cette fois-ci au Swiss cabins by Whitepod Eco-Luxury Hotel, à Monthey. Niché à 1700 mètres d'altitude, cet établissement propose des chalets en bois éco-responsables et privatibles, avec vue imprenable sur les montagnes.

Afin de préparer notre venue, nous remplissons un questionnaire sur notre état de santé et nos objectifs, suivi d'un entretien avec un médecin quelques jours avant le séjour. Grâce à nos réponses, les spécialistes de Wellnest Retreats adaptent ensuite leur programme, fondé sur 4 piliers interconnectés (nutrition, sommeil, méditation mindfulness et activité physique).

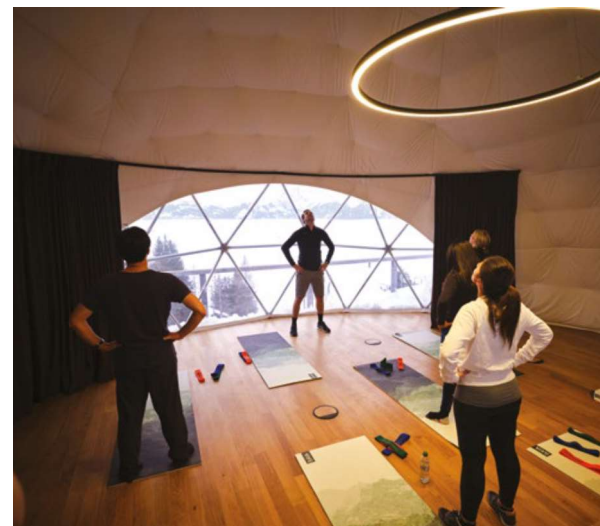
A mille lieues d'une retraite bien-être standard, le séjour proposé ici est né de l'expérience personnelle de ses trois créateurs. L'expérience consiste à (re)découvrir ces 4 piliers, mis en musique grâce aux Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP ©).

Richard Eyraud, Arnaud Esnault et Dr. François Duforez are the founders of Wellnest Retreats, a new concept of retreats and conferences focused on getting back into shape and optimizing potential in Switzerland.

This time, the experience takes place at the Swiss cabins by Whitepod Eco-Luxury Hotel in Monthey. Nestled at an altitude of 1700 meters, this establishment offers eco-responsible and privatizable wooden chalets with a breathtaking view of the mountains.

In order to prepare for our visit, we fill out a questionnaire about our health and our goals, followed by an interview with a doctor a few days before our stay. Based on our answers, the Wellnest Retreats specialists then adapt their program, which is based on 4 interconnected pillars (nutrition, sleep, mindfulness meditation and physical activity).

Far from a typical wellness retreat, the stay proposed here was born from the personal experience of its three creators. The experience consists in (re)discovering these 4 pillars, set to music thanks to the Techniques of Optimization of Potential (TOP ©).



Il y a tout d'abord Richard Eyraud, porteur du projet, qui a fait toute sa carrière dans la finance internationale. Stress et décalages horaires incessants, hyperconnectivité le conduisent à un AVC à seulement 37 ans. A cette époque, Richard fait beaucoup de sport. C'est ce qui le sauvera : «La vie n'est pas un sprint, c'est un marathon. Maintenir un bon niveau de santé mentale et physique chez soi et ses collaborateurs, c'est faire du risk management de ses (propres) ressources humaines.»

Avec lui, le Dr Duforez, médecin du sport et spécialiste du sommeil diplômé de l'INSEAD, conseille des chefs d'entreprises et des athlètes depuis plus de 30 ans. Les mondes de la F1, de l'espace, de la voile et du foot lui font notamment confiance. Il préside le Comité Scientifique et Éthique de Wellnest Retreats et veille à la qualité des experts qui interviennent.

Et enfin Arnaud Esnault, diplômé de l'ESSEC et fort d'une carrière de plus de 20 ans à l'international dans le secteur hôtelier haut de gamme. Sensibilisé au développement personnel suite à un burn out en 2018, il sélectionne des établissements en accord avec les valeurs de Wellnest Retreats: le local, le respect de l'environnement et de l'expérience individuelle.

Les autres accompagnants sont issus du monde militaire, sportif et médical. Tous sont formés à entraîner des leaders ou des acteurs extrêmement sollicités. Grâce à des ateliers individuels et en groupe, ils leur donnent des outils et techniques scientifiquement prouvés pour repenser leurs habitudes de vie. Les séjours ont lieu en français et en anglais, pour les particuliers ou les entreprises.

Et pourquoi Wellnest ? Richard Eyraud nous sourit : «Petit à petit, l'oiseau fait son nid. Notre but, c'est que vous (re)prenez conscience de vos capacités, et que vous atteigniez un équilibre durable, pas seulement dans votre vie professionnelle. Notre engagement est que vous preniez votre envol, et trouviez du plaisir dans les choses simples et accessibles. Être au top, ça s'apprend!»

First of all, there is Richard Eyraud, the project leader, who has spent his entire career in international finance. Stress and incessant jet lag, hyperconnectivity lead him to a stroke at only 37 years old. At that time, Richard was doing a lot of sports. This is what saved him: "Life is not a sprint, it's a marathon. Maintaining a good level of mental and physical health in yourself and your employees is tantamount to risk management of your (own) human resources."

Along with him, Dr Duforez, a sports physician and sleep specialist with a degree from INSEAD, has been advising business leaders and athletes for over 30 years. Among others, the worlds of Formula 1, space, sailing and soccer have all shown confidence in him. He chairs the Scientific and Ethical Committee of Wellnest Retreats and ensures that the experts involved meet the highest standards.

And finally Arnaud Esnault, a graduate of the ESSEC business school with a 20-year international career in the high-end hotel sector. Following a burn out in 2018, he has become deeply involved in personal development. He selects sites that are in line with Wellnest Retreats' values: proximity, respect for the environment and individual experience.

The other coaches come from the military, sports and medical worlds. All are trained to coach leaders or highly sought-after actors. Through individual and group workshops, they give them scientifically proven tools and techniques to rethink their lifestyle. Stays are held in French and English, for individuals or companies.

And why Wellnest? Richard Eyraud smiles: "Little by little, the bird is building its nest. Our goal is for you to (re)become aware of your abilities, and to achieve a lasting balance, not only in your professional life. Our commitment is to help you soar, and find pleasure in the simple and accessible things. Being the best you can be is something you learn!"