

# WELLNEST RETREATS

## OPTIMISATION DES COMPÉTENCES ET ÉQUILIBRE DURABLE

Basant ses programmes sur des fondements scientifiques et des pratiques innovantes et interconnectées des quatre piliers, Wellnest Retreats accompagne les participants sur la voie d'une prise de conscience et du mieux-être durable. A travers des séjours immersifs, conférences et interventions sous forme d'ateliers, l'entreprise helvétique travaille aussi bien avec des privés que des entreprises, instituts et écoles internationales. Prônant l'optimisation du potentiel et la découverte ou redécouverte des capacités personnelles de chacun, elle donne une boîte d'outils game changer, qui, sans drastiquement changer les habitudes quotidiennes, permet de gagner en énergie, concentration, management du stress et régénérescence. Échange avec le co-fondateur et porteur du projet Richard Evrard.

**Monde Économique :** Un AVC à l'âge de 38 notamment dû à l'intensité du travail dans le monde corporate était l'élément déclencheur qui vous a amené sur une nouvelle réflexion. Comment le projet de Wellnest Retreats s'est-il concrétisé par la suite ?

**Richard Evrard :** J'ai abordé ce projet comme j'avais l'habitude de travailler : avec un business plan, basé sur une analyse de marché, et un financement entre actionnaires. Quand je me suis senti prêt, j'ai démissionné de mon poste de CFO pour me lancer dans cette aventure, qui a débuté par la recherche des compétences manquantes. C'est ainsi que je me suis associé à Arnaud Esnault et au Docteur François Duforez pour ensemble constituer le reste de l'équipe, monter les produits et affiner nos offres.

---

L'engagement de Wellnest Retreats est de vous (re)apprendre à pratiquer votre équilibre durable

---

J'ai amené mes compétences de 25 ans vie professionnelle corporate pour structurer la société. Arnaud Esnault, qui a bâti son expertise dans l'hôtellerie de luxe, s'occupe du côté opérationnel pour garantir la bonne expérience de chaque participant. Le Docteur François Duforez, quant à lui, est le garant des fondamentaux de Wellnest Retreats et apporte une crédibilité médicale.



RICHARD EVRARD  
FONDATEUR

**Monde Économique : Dans cette optique, vous avez également créé un Comité Scientifique et Éthique (CSE) qui valide l'ensemble des programmes. Pourquoi ?**

Richard Evrard Je dirais même plus, il a été fondé avant même d'enregistrer la société ! Comme nous avons un rapport à la personne, sa santé et ses habitudes de vie, il est indispensable de se munir de l'avis de médecins, scientifiques et thérapeutes pour avoir une ligne directrice. Par exemple, initialement nous centrons notre programme sur trois piliers, la nutrition, l'activité physique et méditation de pleine conscience, mais le CSE a très justement rajouté un quatrième, le sommeil qui est vital. D'ailleurs, le comité a également écrit des livres blancs sur

**Notre offre phare sont des séjours de 3 à 6 jours dans les montagnes suisses**

chaque pilier et leurs interactions, agrémentés de Techniques d'Optimisation des Potentiels (TOP©). Ces manuels permettent aujourd'hui aux experts sur place d'avoir une base concrète pour travailler avec les participants et de présenter des nouvelles idées de programmes ou ateliers au comité pour une validation.

**Monde Économique : L'ensemble de vos offres s'articule autour de ces quatre piliers, mais quelles sont les particularités de chacune et à quel public s'adressent-elles exactement ?**

Richard Evrard Les conférences que nous organisons visent surtout à un public cible, comme les membres d'une association, ou les professeurs d'écoles par exemple, qui sont de formidables relais. Les workshops sur une thématique particulière sont des interventions au sein des entreprises ou instituts, généralement subdivisés en groupes de 10-15 personnes si le nombre de participants est plus grand. Notre offre phare sont des séjours de 3 à 6 jours dans les montagnes suisses, qui sont une véritablement mise au vert pour prendre conscience de ses capacités et se recentrer sur soi.

Nous les organisons aussi bien pour les privés qui se retrouvent avec une vingtaine d'autres inconnus autour d'un thème choisi comme le changement de carrière, l'optimisation des potentiels, la gestion des cycles hormonaux, etc. ou également pour les entreprises. Dans ce cas, nous nous adaptons à leurs besoins en termes de durée, de nombre de personnes et, si requis, nous pouvons inviter des intervenants pour traiter des sujets complémentaires à nos quatre piliers. Nous élargissons actuel-



lement notre offre à des institutions scolaires et universitaires pour équiper les mineurs et jeunes adultes avec les TOPS dès le début de leur vie professionnelle.

**Monde Économique : Les séjours débutent toujours par une préparation en amont et finissent par un suivi post expérience, quelle est l'importance de ces trois phases ?**

Richard Evrard La première étape, l'onboarding, permet au participant de se préparer au séjour en remplissant un questionnaire pour à la fois communiquer les éléments concrets comme les allergies, mais également analyser ses attentes, ses besoins, ses forces et faiblesses. Il est également suivi par un échange, le tout dans la plus grande confidentialité du secret médical. Cette approche permet à l'équipe qui va suivre les participants tout au long de la durée, de connaître déjà le groupe et pouvoir adapter l'encadrement. Par exemple, faire la bonne répartition pour les activités sportives pour un niveau plus ou moins intense ou pour la pratique de la méditation pour les débutants et les expérimentés.

Durant le séjour, les participants ont la possibilité d'échanger avec les experts par rapport à une interrogation spécifique ou besoin particulier. Après le séjour, pour maximiser les chances de revoir ses habitudes de vie et optimiser ses compétences personnelles, chaque participant reçoit des tutoriels en ligne avec les pratiques, les recettes et les activités découvertes durant les séjours. Le tout est inclus dans le prix. En revanche, comme 90% de nos experts sont basés à Genève ou en Suisse Romande, il est toujours possible de continuer de travailler avec eux hors séjour. Aujourd'hui, trop de personnes courent un sprint, alors que la vie est belle et longue. L'engagement de Wellnest Retreats est de vous (re)apprendre à pratiquer votre équilibre durable. ■