

Arolla, VS, 4-7.10.2023  
4 jours en format retraite pour

# S'OUVRIR UNE NOUVELLE VOIE

par Sylvie Rey & Valérie Demont



# IMAGINEZ...

... un plateau comme arrivée. Un sommet. Un nouvel horizon ouvrant sur de multiples opportunités.

Les règles ont changé, celles qui nous ont menés jusqu'ici sont inadéquates pour la suite. Une grande partie de notre équipement acquis est usé et obsolète.

Peut-être que vous êtes au pied de la paroi, peut-être que vous êtes déjà engagé dans une voie.

Quelque chose semble vous freiner, vous retenir.

Vous vous accrochez à vos prises, vous vous contractez. Rester ici n'est pas durable, même si, ce faux repos vous semble sécurisant. A trop serrer la prise, les contractions épuisent.

Reculer n'est pas envisageable. Le passé est dépassé.

Il est vital de choisir la prise suivante, d'apercevoir la suite, une direction, même floue, même effrayante un temps.

Trouvez la volonté de vous propulser, maintenant, vers l'avenir.

Chaque explorateur ou ouvreuse de voie connaît ces sensations.

Parfois, le chemin est tout tracé, parfois les pas sont troubles, parfois il n'existe pas encore, parfois il faut sortir de la trace. La direction à prendre peut être sinuose, parfois il faut en changer.

Une chose est limpide: sans destination, il n'y a pas de direction.

Où allez-vous, que souhaitez-vous, de quoi rêvez-vous pour demain? Pour vous, pour les vôtres, pour vos collaborateurs, pour le monde? S'il y a des alternatives et des possibles, il n'y a peut-être qu'une destination.

Là où nous allons, tout est à créer.

Ils sont peu à être passés par ici: les ouvreurs et ouvreuses.

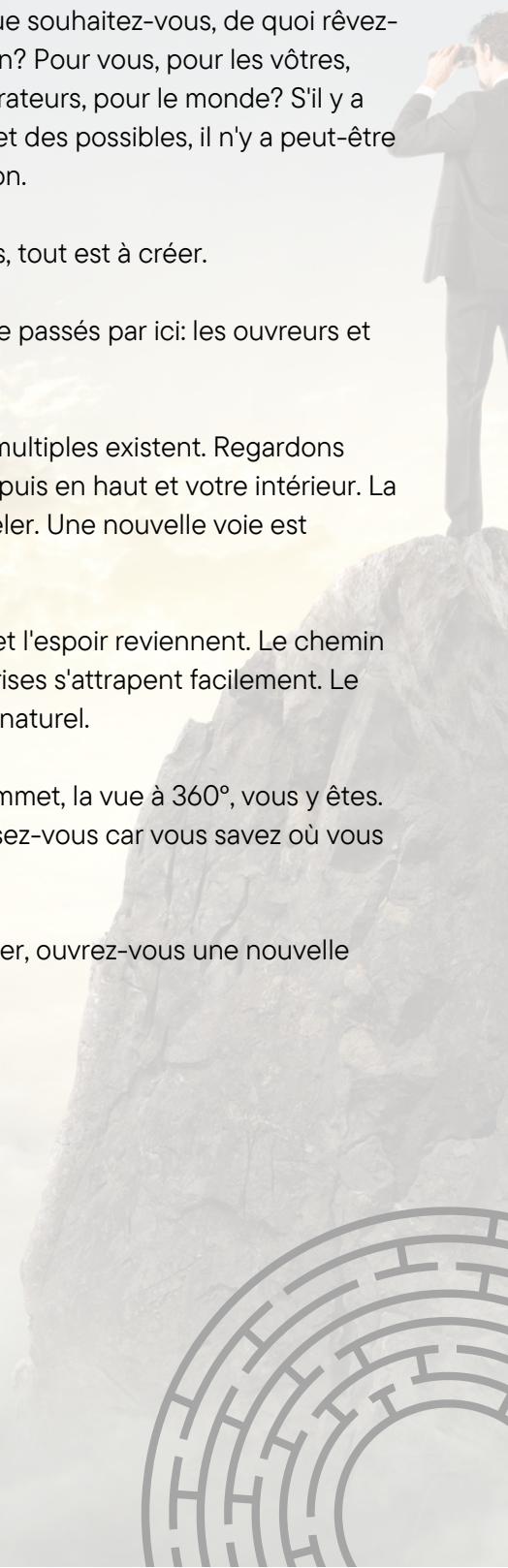
Des possibilités multiples existent. Regardons différemment depuis en haut et votre intérieur. La voie peut se révéler. Une nouvelle voie est envisageable.

L'enthousiasme et l'espoir reviennent. Le chemin se dessine, les prises s'attrapent facilement. Le rythme est enfin naturel.

Le plateau, le sommet, la vue à 360°, vous y êtes. Respirez, réjouissez-vous car vous savez où vous allez.

Au-delà d'imaginer, ouvrez-vous une nouvelle voie!

Sylvie & Valérie



# CONTENU

---

Objectifs	4
A qui s'adresse ces 4 jours	6
Programme	8
Intervenantes et organisation	13
Ce qu'ils-elles disent de nous	16
Votre engagement	18
Contact & inscription	19

---



# 4 JOURS POUR VOTRE VOIE

**35%**

Ouverture. Appréhension.  
Perspective.

**15%**

Intégration.  
Conscientisation.

**50%**

Energie. Intention.  
Projet.

## Objectifs

- Explorer et intégrer les principes du leadership spirituel et conscient.
- Trouver des solutions originales pour faire évoluer votre entreprise dans un contexte VICA (volatile, incertain, complexe et ambigu).
- Développer des compétences en matière de gouvernance et d'économie du bien-être.
- Acquérir des ressources intérieures et extérieures, naturelles, existantes mais oubliées.

## Bénéfices

- Acquérir une meilleure compréhension de vous-même en tant que leader et entrepreneur.
- Renforcer votre résilience face aux défis du monde actuel.
- Retrouver l'énergie et la motivation en vous aérant la tête, le corps et le coeur.
- Créer un réseau de soutien avec d'autres leaders et entrepreneurs partageant les mêmes valeurs.
- Repartir avec un plan d'actions concret à mettre en œuvre.

**Tout commence avec vous et par vous.**



IL ACCUEILLE LA NOUVEAUTÉ ET L'EXPÉRIMENTATION. IL FAIT PREUVE DE CURIOSITÉ. IL A LE COURAGE, LA DÉTERMINATION, LA PATIENCE ET LES MOYENS. SA NOUVELLE VOIE EST OUVERTE, IL S'AUTORISE ET S'ENGAGE À LA VIVRE.

Joseph Campbell, Le voyage du héros.



# POUR QUI ?

Cette retraite est destinée aux leaders et entrepreneur·e·s qui cherchent à développer un leadership conscient, spirituel et durable, et qui souhaitent adapter leur entreprise aux défis d'un monde VICA (Volatile, Incertain, Complex, Ambigu). C'est un investissement, en vous, pour vous et pour votre entreprise et projet, voire même le monde.

Que vous soyez déjà engagé·e dans cette voie ou que vous souhaitiez explorer de nouvelles perspectives, cette retraite vous offrira les outils et les ressources nécessaires pour réussir.

Votre attitude et énergie sont déterminants pour vos résultats et pour l'harmonie au sein du groupe.

## L'énergie suit l'intention.

Pour participer et ouvrir cette nouvelle voie vers votre destination, il y a quelques pré-dispositions que vous devez avoir ou être prêt·e à adopter.

- Renoncer avec sérénité à ce qui vous empêche d'avancer.
- Ouverture à la méditation et la visualisation.
- Vouloir explorer d'autres possibles.
- Motivation pour le mouvement et la mise en action.
- Envie de sortir des chemins balisés et évoluer sur de nouveaux sentiers, au sens propre comme au figuré.

Cette retraite n'est ni une thalasso, ni une retraite bien-être, même si nous mettons en place les meilleures conditions pour vous accueillir au vert. C'est un vrai travail sur vous et votre projet/entreprise.

Il est certain que vous vivrez des moments de grandes lucidités et évidences, tout comme des étapes inconfortables nécessaires pour avancer.



**L'AVENIR APPARTIENT  
À CEUX QUI SAURONT  
S'AFFRANCHIR DES  
DOGMES ET DES  
PRATIQUES DU PASSÉ  
POUR INNOVER ET  
CRÉER DES SOLUTIONS  
DURABLES.**

Emmanuel Faber, ex-PDG Danone



# PROGRAMME

## Août-Sept

Séance 1h avec Sylvie et Valérie pour préparer votre séjour.

## 4 octobre

Choisir.  
Se libérer.  
Prendre ses marques.

## 5 octobre

Possibilités.  
Intuition.  
Ouverture..

## 6 octobre

Stratégie.  
Capacité.  
Structure.

## 7 octobre

S'engager.  
Affirmer.  
Planifier.

## Décembre

Début décembre 2h00 avec Valérie et Sylvie pour faire le point sur votre chemin.



# MERCREDI 4 OCTOBRE

Nous démarrons à 14h pour faire connaissance et vous présenter le plan de ces 4 jours dédiés à l'ouverture de votre nouvelle voie.

Une partie de ce tout premier moment se déroulera lors d'une première randonnée. Elle sera consacrée à tisser le lien qui nous unira durant 4 jours et peut-être plus.

La seconde partie, après le repas du soir, est consacrée à vos intentions et au délestage. Elle se terminera par une relaxation.

Vous profiterez d'un moment libre avant le repas du soir.

*Nous vous suggérons de prendre vos chambres avant l'accueil de 14h et de venir en tenue de randonnée directement.*

**CHOISIR**

**SE LIBÉRER**

**PRENDRE SES  
MARQUES**

# JEUDI 5 OCTOBRE

Votre journée démarre avec le lever du jour par une session de yoga et respirations. Vos intentions déterminent votre journée.

Pour ce deuxième jour, il s'agit de vous installer en explorateurs et exploratrices. Vous recevrez de l'inspiration et aurez l'occasion de ressentir différentes voies et possibles.

La journée se composera d'exercices en groupe, de vous à vous, en intérieur et à l'extérieur.

Nous terminerons par un débriefing de vos sensations et de vide.

*Après le repas du soir, un moment supplémentaire d'ouverture aux possibles aura lieu.*

**POSSIBILITES**  
**INTUITION**  
**OUVERTURE**

# VENDREDI 6 OCTOBRE

Quelle voie retenez-vous? Comment avez-vous l'intention de vous y rendre seront les grands thèmes de cette troisième journée.

Au travers de nos exercices pratiques en salle, vous ressentirez le soutien nécessaire en vous et dont vous avez besoin autour de vous.

En nature, vous révélez vos ressources personnelles oubliées.

Vous déposerez vos intentions et dessinerez également les premiers pas de votre stratégie.

La matinée débutera avec une pratique de yoga et méditation pour continuer d'intégrer en vous vos intentions.

*Nous tenons à la célébration et aux moments de joie. Nous vous réservons une surprise pour cette soirée.*

**STRATÉGIE**

**CAPACITÉ**

**STRUCTURE**

# SAMEDI 7 OCTOBRE

Comme le dit Joseph Campbell précédemment, le héros s'engage à vivre sa nouvelle voie.

Et c'est exactement l'objectif de ce dernier moment ensemble : vous engagez.

En plus d'affirmer votre détermination, vous préparez les premiers et derniers pas de votre plan d'actions.

Après le repas de midi, nous vous proposerons un dernier moment de partages et de discussions autour des prochains pas, ainsi que notre prochaine rencontre.

*Notre intention est de vous libérer pour votre retour chez vous à 14h30.*

**L'approvisionnement de la peur**  
est une nécessité pour ce que les grimpeurs et alpinistes appellent l'engagement. On ne grimpe pas sans l'**acceptation d'une dose d'engagement.**  
Le premier pas sur le premier rocher en est la première expérience.

E. Faber. Ouvrir une voie.

**S'ENGAGER**

**AFFIRMER**

**PLANIFIER**

# INTERVENANTES



**Sylvie Rey**

Mentor en transition de carrière. Accompagnatrice en montagne.



**Valérie Demont**

Mentor en leadership conscient. Consultante en prospective. Yoga teacher.

Chaque réussite commence par un rêve !

Quand j'étais petite, je rêvais d'être Tintin pour vivre des aventures extraordinaires et des émotions incroyables. Je m'en suis faite la promesse : un jour, je serai comme Tintin... libre !

Et puis, la vie a défilé et j'ai oublié ce rêve. Pourtant, un jour, je me suis rappelée cette promesse. Je suis allée re-chercher ce rêve au fond de moi et j'ai choisi de le réaliser et de le vivre. Alors, je me suis donnée les moyens de ressentir des émotions intenses et de vivre de magnifiques aventures en montagne.

**« On dit de moi que je suis vitaminée. »**

En 2018, j'ai pris conscience de mon besoin de remise en question et de retrouver motivation dans mon travail. Alors, j'ai enclenché une introspection qui m'a permis de révéler mes compétences humaines.

En me reconnectant à mes valeurs, mes passions, mes talents, j'ai retrouvé la joie de l'instant présent, de l'expérience de l'échec et de l'enrichissement de chaque «aventure».

Mes valeurs ? Liberté, Intuition, Positivité !

Ma mission ? Accompagner les Humains à trouver le sommet de leur potentiel, en se connectant à leur essence personnelle. En leur permettant d'actionner le changement et de rayonner cette nouvelle énergie, j'apporte ma contribution à leur quête de sens dans leur activité professionnelle.

Pour l'accomplir, je les emmène dans la nature, en montagne.

Nous avons cette vie, elle est unique, elle est bien trop précieuse pour gaspiller notre ticket.

Les conditions de vie pour vivre mieux, plus longtemps, me passionnent. Le burn-out a été le déclencheur de tout cela. Ensuite, au fur et à mesure, la vie s'est chargée de me remettre sur le droit chemin, celui de la conscience, du chemin au plus près de ma raison d'être.

**« Mes clients disent qu'être à mes côtés change déjà tout.»**

Prendre soin de nous, être dans notre plein potentiel, écouter notre intuition et sentir les possibles sont, pour moi, les clés de la pérennité de nos vies et entreprises. Nous avons accès à des ressources intérieures insoupçonnées et illimitées.

Aujourd'hui, j'ose dire que je suis sensible, intuitive, que je perçois les tendances et le futur. Derrière ma carapace, qui continue de se fissurer, je cachais ma sensibilité assimilée à une faiblesse.

Ces atouts, mon parcours et mon expérience me permettent de m'engager pour que les leaders et entrepreneur·e·s imaginent et créent le leadership et les entreprises de demain.

L'alliance des intelligences du cœur, du corps, du cerveau et du subtil sont nos outils principaux pour créer individuellement et collectivement des nouveaux systèmes, modèles et un monde pérenne.

# ACTIVITES

## En extérieur

Chaque jour, nous nous rendrons en extérieur pour expérimenter avec le corps une partie des perspectives captées en amont ou pour préparer celles à venir.

Toutes les activités préparées sont sécurisées et adaptées à tous les niveaux. Durant votre entretien préalable, nous nous assurerons de cela.



## En intérieur

Alternance de :

- Sessions de travail en plénière, en petit groupe ou de vous à vous.
- D'éléments théoriques pour faire de votre cerveau un allié.
- Exemples et possibles pour inspirer votre cœur.
- Reconditionnement des pensées et émotions initieront votre mise en mouvement.
- Visualisations, méditations, sons et yoga.

## Equipement

Vêtements souples pour la pratique en intérieur (leggings, training) et tapis de yoga, coussin, couvertures.

Bonnes chaussures de marche et vêtements de randonnées adaptés à la météo et température. Votre sac à dos et gourde/thermos.

Durant les ateliers et repas, vous optez pour la tenue qui vous convient le mieux.



# SEJOUR

Notre retraite se déroulera à l'hôtel Kurhaus : un havre de paix et de tranquillité. C'est un établissement historique niché dans la paisible vallée d'Arolla. Il allie charme d'antan et confort moderne pour offrir un cadre chaleureux et accueillant. Les chambres sont cosy et lumineuses.

Située au cœur des Alpes suisses, la région d'Arolla, dans le canton du Valais, offre un cadre époustouflant pour notre retraite de leadership conscient. À une altitude de 2 000 mètres, Arolla est entourée de sommets majestueux, de glaciers impressionnantes et de forêts verdoyantes. Cette région préservée est idéale pour se ressourcer, s'inspirer et se reconnecter à la nature. Les activités outdoor vous permettront de découvrir la splendeur de cette région et de profiter de vues panoramiques sur les montagnes environnantes.

## Hébergement

Votre chambre est individuelle avec salle de bain. Le séjour est en pension complète.

Lorsque vous remplissez le formulaire d'inscription, merci de nous indiquer vos préférences alimentaires et autres indications utiles pour que votre séjour soit le plus agréable possible.



## Accès

En voiture :

Sortie autoroute Sion-Est, direction Vex, Val Hérens. 41km depuis Sion.

En train :

Gare de Sion. Car postal n° 381 en direction d'Arolla et descendez à l'arrêt « Arolla, Poste ». Durée depuis Sion ± 1h.



# CE QU'ILS DISENT DE NOUS

« Merci ! Merci pour ce matin, pour tout. Merci pour ton accompagnement qui a peut-être changé ma vie... Ce fut woaw, puissant ! » **Lidia**.

« Arrivé avec beaucoup d'a priori, je suis reparti serein, confiant et bluffé d'avoir « vu » mon futur devant mes yeux. L'expérience m'a donné des pistes vitales sur notre projet et m'a délivré des clés capitales pour réaliser mon but. Cela a clarifié ma vision et démontré ce qui importe réellement pour moi! » **Damien**.

« Quelle chance d'être accompagné par Sylvie ! C'est le meilleur cadeau que vous puissiez vous offrir car il vous suivra toute votre vie. Cela devrait être un passage "obligatoire" pour toute personne souhaitant évoluer ou tout simplement trouver l'équilibre, la sérénité et le bien-être dans ce monde effréné. » **Mélanie**.

« En montagne avec toi, je me sens solide et en sécurité. » **Béatrice**.

« Sylvie a toute ma reconnaissance pour m'avoir redonné confiance en moi, en les autres et en la vie. Cette expérience surprenante a été un point de départ pour un enrichissement à différents niveaux tout au long de cette année (et probablement les suivantes). » **Carole**.

« Expérience inédite et très riche que je recommande vivement à chaque chef d'entreprise. La méthode de progression vers le futur et l'accompagnement de Valérie m'ont permis de visualiser très clairement mon contexte professionnel idéal à 10 ans. Cela m'aide au quotidien à prendre les bonnes décisions pour atteindre mes objectifs. » **Hervé**.



VOTRE VISION  
DEVIENDRA CLAIRE  
LORSQUE VOUS  
REGARDEREZ DANS  
VOTRE CŒUR.

QUI REGARDE DEHORS,  
RÊVE. **QUI REGARDE À  
L'INTÉRIEUR, S'ÉVEILLE.**

Carl Gustav Jung



# VOTRE ENGAGEMENT

	A l'inscription	Au 30.8.23
Forfait 4 jours	3800 CHF	1200 CHF
La totalité à l'inscription, au plus tard 31.7.23 (-10%)		3420 CHF

Venez avec une connaissance, ou votre associé·e et profitez de 100 CHF de remise chacun.e.

## Ce forfait comprend

- La préparation et votre première séance avec Sylvie & Valérie.
- L'organisation, l'animation des ateliers, les randonnées et l'accompagnement sécurisé et assuré, yoga, méditations, respirations, la transmission d'informations.
- Les éventuels intervenants supplémentaires (conférencier, guide).
- La séance de suivi avec Sylvie & Valérie.
- Votre hébergement et les repas (pension complète).

## Conditions

- A partir du 31.8.23, aucun remboursement en cas d'annulation ou en cas de départ en cours de séjour.
- 100% de votre retraite est réglé au 30.8.23.
- Paiement sur facture.
- Les prix s'entendent toutes taxes comprises.

## Assurance & responsabilité

Toutes les activités effectuées durant cette retraite sont effectuées sous votre propre responsabilité personnelle. Les randonnées seront organisées par des professionnels de la montagne. Toutefois, vous êtes seul responsable de votre sécurité (RC et accident). Il va de soi que vous devez emporter un équipement et du matériel adapté aux conditions météorologiques et à vos capacités physiques. Une liste détaillée vous sera remise quelques jours avant le début de la retraite.

# POUR VOUS

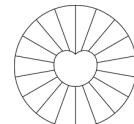


079 313 35 04  
contact@sylvierey.ch

 **Sylvie Rey**  
www.sylvierey.ch



078 629 43 09  
valerie@valeriedemont.ch

**Valérie Deluaut**  
www.valeriedemont.ch 

## Inscrivez-vous maintenant!

[En remplissant ce formulaire.](#)

A réception de votre inscription et après consultation de vos informations, nous vous contacterons pour vous proposer un entretien de préparation d'environ 1h.

Durant ce moment, vous définirez avec Sylvie et Valérie, votre point de départ et vous regarderez ensemble les étapes fondamentales de préparation pour que vous puissiez tirer profit au maximum de vos 4 jours. En parallèle, vous recevrez votre facture et l'acompte à régler.

Vous profiterez aussi de ces moments pour poser vos questions et attentes.

Bien sûr, nous serons à disposition à partir de votre inscription et jusqu'aux séances de suivi.

Nous avons vraiment hâte de vivre ce moment unique avec vous!

Sylvie & Valérie

