



HÔTEL  
ALTITUDE  
\* \* \*  
VAL-D'ISERE

SEMINAIRE « AU FEMININ »

- ETE 2014 -

# Val - d'Isère



## *L'un des plus beaux écrins de l'arc alpin européen...*

Située au coeur de l'Espace Killy, un domaine skiable exceptionnel, à 1850m d'altitude, Val d'Isère ouvre à tous l'univers de la glisse... sans limites (1000 hectares de pistes, soit 300 km de pistes balisées, et 10 000 hectares de hors piste).

Une fois les dernières neiges de printemps fondues, Val d'Isère se dévoile comme un majestueux village d'alpage estivale, à la frontière du Parc National de la Vanoise et s'impose comme un lieu de villégiature incontournable pour les amoureux de randonnées, d'activités sportives diverses (VTT, Tennis, Centre Aquasportif, etc.)





Etablissement historique du village de Val d'Isère, fondé en 1962 par la famille Bauer, l'Hôtel Altitude est aujourd'hui un lieu incontournable pour les amoureux de la pratique du ski.

Mr Eliakim-Livet Nicolas reprend aujourd'hui la direction de cette institution pour poursuivre l'aventure familiale avec pour seul objectif de conserver l'esprit de ce grand chalet traditionnel en y apportant une touche de modernité pour une vision contemporaine de l'art de vivre en montagne.

## Skis au pied l'hiver, détente autour de la piscine l'été... **Les paradis de l'Hôtel Altitude !**

Idéalement situé dans Val d'Isère, l'Altitude vous autorise tous les plaisirs de la glisse dans le vaste Espace Killy et de la randonnée dans le magnifique Parc National de la Vanoise. Au pied de la piste mythique de Belvedere, à deux pas des remontées mécaniques et des 300km de pistes du domaine, du Centre Aquasportif et du Centre des Congrès Henri Oreiller, ce grand chalet charmeur invite à la douceur de vivre en toute saison. Terrasse plein sud, transats et piscine des l'arrivée des beaux jours de printemps. Le mélange des ambiances boisées et contemporaines font de l'Altitude, un cocon idéal pour vos séjours en montagne.



## Le confort d'un grand Hôtel



-Des chambres spacieuses-



-Des chambres familiales en Duplex-

## L'atmosphère d'un chalet de montagne



-Un restaurant authentique-



-La Terrasse – Piscine l'été: Unique à Val d'Isère –



## ***L'Incentive à l'Hôtel Altitude, pour un séjour hors du temps***

*- Séminaire au Féminin- Pour optimiser vos vacances, un brin de sérénité*

L'Hôtel Altitude en partenariat avec Sandra Tétard et Sandra Minault vous offre la possibilité de vivre une expérience unique dans un cadre incomparable et idéal pour un retour aux sources et mettre en exergue les valeurs fondatrices de votre entreprise.

---

### **Typologie du séjour**

**Durée:** 3 jours

**Périodes:** Du 27 au 29 juin 2014

**Intervenants:**

- Sandra Tétard
- Sandra Minault

**Prestations:** Une offre globale et sur-mesure

---

## Sandra Tétard

---

Ancienne gymnaste rythmique et entraîneur de haut niveau, Docteur en sciences et psychologie du sport, Sandra exerce aujourd'hui en tant que consultante-formatrice-coach spécialisée dans la gestion du stress, le bien-être et la performance auprès des particuliers et des entreprises de Lyon, la région Rhône-Alpes et Paris.

Sophrologue/Relaxologue, formée à la pratique analytique et la psychologie clinique, Sandra propose un accompagnement de la personne basé sur la parole, l'écoute et les techniques de médiation corporelle (yoga, sophrologie).

### Originalité.

Son expérience dans le sport et sa formation universitaire lui permettent de prendre en charge la personne dans sa globalité et de travailler tant sur le plan physique que mental.

### Domaines d'interventions.

Coaching individuel. Accompagnement original par une prise en charge globale « tête et corps » pour permettre d'accepter le lâcher prise et d'être à l'écoute de soi. Aider la femme à trouver son point d'équilibre de développement. Ne plus subir. Rétablir le lien entre soi et son corps. Se trouver, s'accepter, s'écouter pour avancer.

Animation de groupe de parole et de travail autour du stress et une meilleure gestion pour performer.  
Exposés sur le stress, le bien-être et la performance



---

## Sandra Minault

---

Diplômée de l'executive coaching à HEC, Sandra Minault a plus de 10 d'expériences professionnelles dans le domaine de la formation en tant que dirigeante d'un organisme de formation et responsable de l'activité formation au sein d'un groupe d'éditions. Elle accompagne aujourd'hui les managers dans leur développement de carrière au travers de coaching, conseil et formation avec une spécificité autour du leadership au féminin.

En 2009, elle lance le blog L-Management pour promouvoir l'efficacité de la mixité professionnelle hommes / femmes. Sandra Minault crée le concept « Femmes Business Coaching », formation/coaching de groupe de femmes autour de thématiques précises féminines, afin d'aider les femmes à booster leur carrière.

### Domaines d'intervention

Coaching individuel

Coaching de groupe de femmes autour d'une approche alliant coaching et formation afin de rendre la femme actrice de sa prise de conscience et de son développement

Coaching et cohésion d'équipe

Formation Leadership au féminin, développement du charisme au féminin

Animation de réseaux

---

## Programme

---

### **-Jour n°1-**

-9h30: Accueil

-10h -12h: Conférence « *Le Stress, savoir le dompter pour s'en faire un allié* » (Sandra Tétard)

-Salon Extérieur Hôtel Altitude- Initiation aux technique de respiration, sophrologie et relaxation -

-12h-15h: Repas - BBQ, temps libre -Terrasse et piscine Hôtel Altitude -

-15h-17h: Découverte de la vallée du Manchet et initiation multi-sport (Tir à l'Arc / Tir à la Carabine / Golf) -

-17h30-18h45: Initiation au Yoga -1<sup>er</sup> Technique de méditation corporelle -Centre Aquasportif -

-20h: Dîner préparé par notre chef O.Nuret - Hôtel Altitude -

### **-Jour n°2-**

-9h30-11h: Atelier « Affirmation de soi » (Sandra Minault) - Salon Extérieur Hôtel Altitude -

-12h-15h: Repas en altitude - Restaurant Bar de l'Ouillette -

-15h-17h: Initiation Yoga - 2<sup>ième</sup> Technique de méditation corporelle - Centre Aquasportif -

- Soirée Libre -

---

## Programme

---

### **-Jour 3-**

-9h30-11h: Atelier « Image de soi » (Sandra Minault) -

-11h-12h30: Balade pédestre jusqu'au hameau du Fornet -

-12h30-14h30: Repas - BBQ, temps libre -Terrasse et piscine Hôtel Altitude -

-14h30-16h: Conférence « Performance et Bien-être » (Sandra Tétard) - Centre des Congrès Henri Oreiller -

- 16h30: Goûter - Pot de départ -Hôtel Altitude-

---

## Offre Complète

---

### HOTEL ALTITUDE « Bien-Etre »

- Chambre occupation **double**
  - 2 nuits / 3 déjeuners / 1 dîner
- Séminaire « Au Féminin »
  - 2 conférences animées
  - Initiation Sophrologie et Yoga
- Repas Restaurant d'altitude
- Activités multi-sports

**TARIF: 1 045€ tout compris (soit 522,50€ par personne)**

- Chambre occupation **single**
  - 2 nuits / 3 déjeuners / 1 dîner
- Séminaire « Au Féminin »
  - 2 conférences animées
  - Initiation Sophrologie et Yoga
- Repas Restaurant d'altitude
- Activités multi-sports

**TARIF: 630€ tout compris**

---

## Contacts

---

- Mr Eliakim-Livet - Directeur -  
Tel. +33 (0)6 87 56 54 57  
Mail. [n.eliakim@hotelaltitude.com](mailto:n.eliakim@hotelaltitude.com)
- Réservation -  
Tel. +33 (0)4 79 06 12 55  
Mail. [booking@hotelaltitude.com](mailto:booking@hotelaltitude.com)
- Web - [www.hotelaltitude.com](http://www.hotelaltitude.com)