



L'ÉCOLE DU
Je Suis.



SÉMINAIRE CARE, ÉDITION FONDATRICE

Diriger use. Même les meilleurs.

CORPS • ALIGNEMENT • RESSOURCEMENT • ÉLAN

Quatre jours en immersion dans le Vercors pour restaurer ce que l'agenda érode : l'énergie du corps, la clarté de l'esprit, la justesse du cœur. Pour les dirigeants qui veulent rester debout, et pour la personne qui porte avec eux.



11 au 15 novembre 2026

Du mercredi 16 h au
dimanche 16 h

Les Arnaux, Vercors

Saint-André-en-
Royans, Isère

15 places

Sur entretien
préalable

ecoledujesuis.org

Maria Magalhaes, 06 28
47 10 64

LE CONSTAT

**Les décisions
s'enchaînent, les
sollicitations
débordent, le corps
suit tant qu'il peut.**

Et la question du sens attend toujours un moment plus calme. Qui ne vient jamais.

Le séminaire CARE prend le problème à la racine : quatre jours pour restaurer ce que l'agenda érode. L'énergie du corps. La clarté de l'esprit. La justesse du cœur.

Non pas pour fuir votre fonction, mais pour y revenir plus solide.

« On ne dirige bien qu'à partir de soi. »

Maria Magalhaes, fondatrice de L'École du Je Suis

4

jours

4 nuits, en pension
complète

4

pilliers

Corps, Alignement,
Ressourcement, Élan

4

intervenants

philosophe, chercheur,
coach, artiste

15

places

dirigeants et
accompagnants

LE PREMIER ACTIF

**Le meilleur investissement d'un
dirigeant reste le dirigeant.**

Vous provisionnez la maintenance de vos machines et l'audit de vos comptes. Qui entretient le décideur ? Le dirigeant est le seul actif présent dans cent pour cent des décisions de l'entreprise, et le seul qui ne figure à aucun bilan.

Une décision prise épuisé coûte plus qu'une semaine dans le Vercors. Celle-ci s'amortit trois fois : pour vous, pour ceux qui vivent avec vous, pour l'entreprise.

Quatre jours. Quatre piliers.

C

Corps

Présence et intelligence corporelle avec Nicolas Bonneville, neurosciences et neuronutrition avec David Gaudout. On ne décide bien que dans un corps qui va bien, et la science le confirme.

A

Alignement

La philosophie avec Bertrand Vergely : remettre en cohérence ce que vous êtes, ce que vous pensez et ce que vous faites. On décide plus juste quand on sait d'où l'on décide.

R

Ressourcement

Silence, marche dans le Vercors, sommeil réparé, table vivante et temps libres réels. Ce luxe que votre agenda ne vous accorde plus, et sans lequel rien ne tient.

E

Élan

L'art comme révélateur avec Maria Magalhaes, les conversations vraies entre pairs, et une feuille de route personnelle, écrite avant le départ. Pour que rien ne s'évapore au premier lundi.

Vous repartez avec

- Une énergie restaurée, et trois gestes simples pour la tenir dans la durée : le souffle, le sommeil, la table.
- Une vision débarrassée de l'accessoire, et deux ou trois décisions que vous repoussiez, enfin tranchées.
- Votre feuille de route, écrite noir sur blanc avant le départ, pour que rien ne s'évapore au retour.
- Un cercle de pairs qui ont vécu la même semaine, et une place réservée sur la suite du parcours de l'École.

Vos intervenants

Un philosophe, un chercheur, un coach, une artiste. Quatre regards sur la même question : comment rester debout, et diriger juste. Ils marchent, mangent et travaillent avec vous pendant quatre jours.



Bertrand Vergely

Philosophe • pilier Alignement

Il ne vient pas donner une conférence. Il vient penser avec vous : l'entreprise comme une aventure intérieure.

- Ancien élève de l'École normale supérieure, agrégé de philosophie
- Professeur en khâgne, maître de conférences à Sciences Po Paris
- Auteur d'une cinquantaine d'ouvrages



David Gaudout

Chercheur en neurosciences
• pilier Corps

Ce que l'alimentation, le sommeil et le stress font à votre cerveau, et comment reprendre la main.

- Co-fondateur d'Activ'Inside, entrepreneur depuis 25 ans
- Ingénieur ONIRIS, master IGR-IAE Rennes
- Plus de trente publications scientifiques



Nicolas Bonneville

Corps et présence • pilier Corps

Vingt ans à diriger, trente ans à explorer le corps : votre premier instrument de discernement.

- Vingt ans dirigeant, puis entrepreneur après un Executive MBA
- Coach professionnel certifié
- Trente ans de pratiques du corps et du souffle



Maria Magalhaes

Fondatrice de l'École • pilier Élan

Par l'art, voir ce qui se passe quand on cesse de forcer. Le vivant entraîne la performance.

- Coach professionnelle, dynamiques humaines et leadership
- Artiste peintre, sculptrice et poétesse
- Psychopraticienne par l'Art

« Une entreprise est toujours une aventure intérieure, et l'aventure intérieure est toujours une entreprise. »

Bertrand Vergely

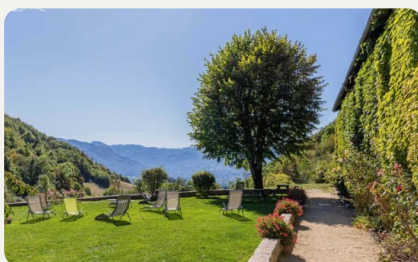
Le lieu fait la moitié du travail



Une maison de pierre face à la vallée, à Saint-André-en-Royans. Table vivante, silence vrai, sentiers au départ de la porte.



Les chambres. Individuelles, en bois clair, silencieuses.



La table et la terrasse. Préparée sur place, prise ensemble, face à la vallée.



Les sentiers. Marches au rythme du groupe, au départ de la maison.

Y venir

Grenoble	1h
Valence	1h
Lyon Saint-Exupéry	1h 30
Gare de Saint-Marcellin	25 min
Gare de Valence TGV	45 min

Sur place

55 chemin des Arnaux, 38680 Saint-André-en-Royans

Entrez par Pont-en-Royans plutôt que par le village. La maison loge le groupe entier, quinze participants au plus et les intervenants, autour d'une seule table. Covoiturage proposé entre participants depuis Lyon et Grenoble.

Accueil le mercredi 11 novembre à 16 h, départ le dimanche 15 novembre à 16 h.

Une journée aux Arnaux

LE MATIN

Le corps d'abord

Réveil corporel avec Nicolas Bonneville : ancrage, souffle, attention. Puis la table du petit matin.

LA MATINÉE

La pensée claire

Conférence et dialogues avec Bertrand Vergely, réflexions individuelles et partages entre pairs.

L'APRÈS-MIDI

L'expérience

Atelier d'art avec Maria Magalhaes, marche dans le Vercors, neurosciences appliquées avec David Gaudout. Et de vrais temps libres.

LE SOIR

Le lien

Table partagée, conversations vraies, clôture du jour : relâcher, récupérer, dormir enfin.

DERNIER JOUR

Votre feuille de route

Ce que vous emportez, écrit noir sur blanc, pour que rien ne s'évapore au retour.

Ce séminaire est fait pour vous si...

- Vous décidez pour les autres toute l'année, et plus rarement pour vous.
- Votre agenda est tenu ; votre énergie l'est moins.
- Vous avez réponse à tout, sauf à « et moi, où j'en suis ? ».
- Vous savez qui porte avec vous, et vous aimeriez, pour une fois, lui faire une vraie place.

L'accompagnant. Derrière un dirigeant, il y a presque toujours une personne support : conjoint, associé, bras droit. Le séminaire lui fait une vraie place, avec un tarif accompagnant. Autour de la table : dirigeants, fondateurs, entrepreneurs, professions libérales, et leurs accompagnants.

Questions que l'on nous pose

Faut-il une condition physique particulière ?

Non. Les ateliers du corps sont accessibles à tous, sans prérequis. Les marches se font au rythme du groupe.

Logement et repas ?

Chambre individuelle, pension complète pendant les quatre nuits, table préparée sur place. Vos contraintes alimentaires sont prises en compte lors de l'entretien.

Le meilleur investissement d'un dirigeant reste le dirigeant

Le tarif 2026 est un acte de fondation, pas une remise : les participants de novembre forment la promotion fondatrice de l'École, et ils en gardent les avantages.

TARIF FONDATEUR, PAR PARTICIPANT

1 700 € HT

+ 700 € HT de pension complète, 4 nuits

- Les quatre piliers et les quatre intervenants.
- Hébergement en chambre individuelle, table vivante, 4 nuits en pension complète.
- Votre feuille de route personnelle.
- Acompte de 30 % à l'inscription.

ACCOMPAGNANT

1 000 € HT

30 % de réduction, + 700 € HT de pension complète.

PROMOTION FONDATRICE

Priorité d'accès et tarif préservé sur la suite du parcours de l'École : parcours de leadership, modules, coaching.

Trois étapes, aucune pression

- 1. Un entretien.** Vingt minutes avec Maria Magalhaes, par téléphone ou en visio, pour vérifier ensemble que ce séminaire est fait pour vous, ou pas. Rien n'est engagé avant.
- 2. L'inscription.** Convention, acompte de 30 %, et pour l'accompagnant une facturation séparée.
- 3. Avant le départ.** Un questionnaire court, l'itinéraire, et la liste de ce qu'il faut emporter. Elle tient en quelques lignes : aux Arnaux, on vient avec peu.

Un échange avec Maria, pour vérifier ensemble que ce séminaire est fait pour vous.



Maria Magalhaes

Fondatrice de L'École du Je Suis

06 28 47 10 64

maria@ecoledujesuis.org
ecoledujesuis.org/seminaire-care

Dates et inscription

Du mercredi 11 novembre (accueil 16 h) au dimanche 15 novembre 2026 (16 h), aux Arnaux, Saint-André-en-Royans, Vercors.

Quinze places, attribuées après entretien. Édition fondatrice.



Demander un entretien

Scannez, ou rendez-vous sur
ecoledujesuis.org/candidater

L'ÉCOLE DU JE SUIS

Fondée à Besançon par Maria Magalhaes, l'École accompagne les dirigeants qui veulent rester debout et diriger juste. Sa méthode tient en quatre piliers, le corps, l'alignement, le ressourcement, l'élan, et s'appuie sur la philosophie, la science du corps et l'art. Le séminaire CARE en est la porte d'entrée.

APRÈS LE SÉMINAIRE

Les participants de la promotion fondatrice ont la priorité sur la suite du parcours : un parcours de leadership de six jours sur six mois, des modules intensifs de deux jours, et un accompagnement individuel en nombre limité.

Juste être. Être juste.

Juste avec soi. Juste avec les autres.