



Pour s'intégrer dans une équipe et la faire gagner, il faut bien se connaître soi-même pour mieux comprendre les autres. Chaque individu est un passeur de connaissances ; c'est la synergie de ses compétences qui valorise le résultat de l'équipe.

S'épanouir grâce au développement de son « Soi », dans l'harmonie et le bien-être, c'est aussi apprendre à regarder les autres autrement.

Prendre de la distance avec soi c'est aussi en prendre avec les autres. Ainsi, la disponibilité d'esprit devient de la tolérance, alors se développe l'émulation au sein de l'équipe avec la rationalité, la curiosité, la souplesse d'esprit, la nuance, la relativité la planification de l'action et l'opinion personnelle.

L'équipe devient alors performante et compétitive.

En travaillant l'estime de Soi, vous découvrirez le secret pour faire fi des pressions.

Vous allez acquérir une meilleure connaissance de vous-même, ainsi vous gagnerez en efficacité en boostant votre potentiel de succès,

Mais aussi vous dynamiserez votre entourage en instaurant un climat de confiance.

Les séjours peuvent être étudiés à la carte en fonction de vos désirs.

La seule obligation étant de former un groupe de 8 à 15 personnes.

Apprenons à mieux nous connaître, Contactez moi :

Responsable d'Études et de

Projet Social

Diplôme des Hautes Études des

Pratiques Sociales

Université Toulouse-Le Mirail

Educateur Sportif de la Forme

Chorégraphe

Françoise LOWINSKY

La Bastide de Couvins

46800 MONTCUQ

05 65 31 89 57

06 86 24 27 96

francoise.lowinsky@wanadoo.fr

La solution "équilibre et harmonie" pour le monde du travail



Bien dans son corps

+

Bien dans sa tête

=

Efficacité



L'émulation pour être
compétitif et performant

Séjours en Aveyron

« Estime de Soi, équilibré et harmonie »

Allier la découverte de lieux authentiques et surprenants à travers lesquels chacun va pouvoir découvrir sa personnalité profonde en harmonisant son comportement.

Ce stage de « Bien-être » dans ces lieux, permettra à chacun de trouver ou retrouver « l'Estime de Soi » par une méthode reconnue et construite sur un concept de Françoise LOWINSKY.

Il s'agit d'une médiation corps-esprit par la réappropriation de son corps, de ses sens grâce à l'oxygénation et au stretching profond. Et ce, dans un milieu naturel d'exception.

4 jours/3 nuits en pension complète
8 personnes maximum

À « La Maison du Bois et au Jardin du Bois »
à Mandailles, au nord-est de RODEZ



La Maison du Bois
Exposition permanente
de photographies, livres, cartes postales,
sets de Brigitte Julien notre hôtesse,
Photographe internationale



Le Jardin du Bois
Forêt naturelle aménagée sur
6 hectares - 38 espèces répertoriées

**Programme
prédéfini
2, 3, 4, 5 mars 2009**

Lundi
Matin : installation, programme, prise de contact
Après-midi : Découverte de Soi.

Repas midi et soir à l'Auberge du Lac

Mardi

Matin : Foire, marché aux bestiaux

Après-midi : Dans la nature près de la coulée de lave, travail sur les sens.

Déjeuner Gabriac - Dîner St Côte d'Olt « Le plein des sens »

Mercredi

Matin : Découverte de l'Aubrac

Après-midi : marche vers la cascade ou à La Chaldette ;
Hammam ou sauna, Piscine, salle de fitness

Déjeuner dans un buron - Dîner à l'Auberge du Lac

Travail sur l'endormissement

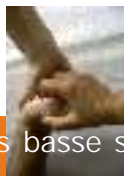
Jeudi

Matin : "Soi vers les autres et avec les autres" - Débriefing

Déjeuner à l'Auberge du Lac

Visite accompagnée du « Jardin du Bois »

Accès au parcours dans le bois



3 jours/2 nuits en pension complète
14 personnes maximum

Au Domaine de La Cadenède
à 4 kms de MILLAU

Ancienne ferme fortifiée, bâtie
autour d'une belle cour intérieure
Renaissance avec fenêtres à meneaux.
La tour-pigeonnier est mentionnée au
13^{ème} siècle. Four à pain extérieur.



Parc arboré de 2,5 hectares.
Grande salle à manger (65 m²) pour
30 personnes, dans l'ancienne écurie,
salle voûtée, avec cuisine équipée.
Salle de fitness / remise en forme.



**Programme
à la carte**

**9, 10, 11
ou 12, 13, 14
mars 2009**

Un prix de base est fixé sans visites extérieures,
sauf le Pont de Millau.

Le travail avec Françoise LOWINSKY sera intensif.

Définition des besoins avec l'entreprise.

629 € par personne

Tarifs basse saison

677 € par personne