

Ouvert à toute réunion professionnelle : séminaires, réunions, colloques,ancements....

Le Manoir du Cleuziou



Lieu mythique, il offre à tous ses visiteurs la majesté paisible des siècles qu'il incarne. La quiétude du lieu est tout à fait propice tant au travail qu'au repos et à la détente qu'à la disponibilité. Chaque personne qui y séjourne, sans exception, ressent cette sérénité ambiante.

Il bénéficie de deux atouts majeurs : sa position géographique centrale, proche de plusieurs grands axes routiers et la quiétude environnante que nous entretenons activement.

Ces atouts environnementaux s'allient parfaitement à une prestation de qualité, tant d'un point de vue humain que technologique. La convivialité du lieu et la qualité de l'hébergement participent au succès de tous vos projets.

Neuf chambres et une suite, spacieuses, agréables et confortables vous offrent la possibilité de séjourner au Manoir.

Le tennis, la piscine extérieure et le minigolf sont à votre disposition.

Pour ceux qui le désirent, pour les séminaires sportifs, nous proposons également un hébergement en camping ou mobile homes sur la propriété.

Le parking privé est dans la propriété.



Les salons et salle de réunions permettent un accueil modulable de 10 à 100 personnes en journée. Il est possible d'accroître la capacité d'accueil en dressant des tentes dans le parc.

Un pignon du Manoir se prête à la projection géante et vos invités peuvent être accueillis par la présentation de votre savoir faire.

C'est ce site hors du commun que 3C Consultant a choisi pour ses formations en Gestion Réflexe du Stress.

Nous vivons une période difficile et le stress en profite pour s'infiltrer partout, il est donc sage de se former afin de ne pas le laisser s'installer.

Apprendre à gérer son stress au Manoir du Cleuziou

Bien que le stress soit « sans frontière » et « attaque » partout et tout le monde l'endroit semble tout à fait idéal pour étudier ses méfaits et prendre en mains tous les éléments qui vont permettre de ne plus lui donner prise.



Dès 1991 Irène et Gaspard BARON ont créé la Gestion Réflexe Du Stress (GRDS) et l'Ergonomie de l'Effort et du Mouvement (EEM) ainsi que de nombreux autres stages qui permettent l'Amélioration des Conditions de Travail et de la Qualité de Vie (ACTQV).

Depuis plusieurs années ils avaient pu constater les méfaits de ces deux fléaux et ont mis au point leurs interventions qui permettent de réduire les risques.

Du fait principalement de l'ignorance de chacun à son sujet, l'actualité ergonomique et stressante est très inquiétante car tout le monde parle de « stress positif », mais où est le côté positif du stress ?

Quel bienfait en tirer si l'objectif du « stress positif » est de : paniquer, s'énerver, s'enfermer, se fatiguer à outrance pour aboutir à des résultats qui ne sont pas satisfaisants ?

La preuve en est que chacun cherche encore et toujours tous les moyens possibles pour se détendre.

Quelle est l'utilité de faire toujours plus, d'aller toujours plus loin ou de se surpasser ?

L'épreuve du mât de cocagne, qui était le point fort de nombreuses fêtes locales jusqu'au milieu du XX^{ème} siècle, est considérée comme, non seulement désuète, mais tout à fait ridicule et dangereuse de surcroît. N'en sommes nous pas revenu à ce genre de pratiques ?

« Aller au bout de soi » est devenu la panacée. Pourquoi ?

L'affirmation de soi doit-elle impérativement passer par la douleur ou les blessures tant morales que physiques ?

Si le stress avait réellement des côtés positifs il y aurait moins de monde dans les services de cardiologie entre autre.

Le stress est un élément important dans la vie de chacun actuellement car il est omniprésent et personne n'y échappe mais nous ne pouvons pas le supprimer et nous ne pourrions jamais. Il est imposé à tous car les situations stressantes sont infinies, permanentes, différentes pour chacun, impalpables ...

Par ailleurs, tout le monde a du mal à attribuer spontanément au stress les conséquences de ses propres méfaits. Acné, pelade, douleur musculaire, pathologies digestives, dysfonctionnement cardio-vasculaire... sont autant de réactions qui paraissent n'avoir aucun lien avec une surcharge de travail ou des tensions familiales. Et pourtant... Mais, comme Saint Thomas, on a besoin de preuves et on continue à aller toujours plus loin tout en étant tout à fait persuadé que le stress ce n'est pas cela. Qu'il ne peut pas être responsable des douleurs morales ou physiques qu'on ressent si souvent. Alors on continue. Jusqu'où ? La déprime ? Le pontage coronarien ? L'ulcère à l'estomac... ?

Il faut donc commencer à considérer que se stresser pour se surpasser, pour réussir, va à l'encontre de la réalité. Se stresser perturbe.

Même si un état de stress provoqué semble permettre d'aller « plus loin » à un instant « T » cet à coup aura des conséquences lourdes et il est au contraire souhaitable de se protéger.



Qu'est-ce que la Gestion Réflexe Du Stress

Après une sérieuse étude des conséquences du stress sur l'organisme de l'Être Humain, la Gestion Réflexe Du Stress a été conçue afin de permettre à chacun d'acquérir les moyens de ne plus laisser s'installer les réactions provoquées par les états de stress. Cette technique somatique permet à toute personne qui souhaite réagir aux agressions du stress de le faire sans contrainte, sans risque, à long terme et de façon réflexe, c'est-à-dire sans devenir dépendante de qui que ce soit.

Dans le cadre prestigieux du Manoir du Cleuziou, ont lieu des stages de trois jours entièrement dédiés à la Gestion Réflexe Du Stress. Ces stages en immersion complète permettent de s'armer face au stress conjoncturel et d'acquérir les outils indispensables pour reconnaître et enrayer des signes de déprime. Le taux de réussite est élevé. Les retours prouvent que les participants évoluent rapidement en la matière et mettent en pratique ce qu'ils ont appris au Manoir du Cleuziou.

Le Manoir du Cleuziou
22540 - LOUARGAT
02 96 43 12 45
06 20 41 54 78

<http://www.lemanoirducleuziou.com>