



Stage « Le Courage d'être Soi »

3 jours pour retrouver l'estime de soi, s'affirmer et créer des relations plus vivantes

 Du samedi 23 au lundi 25 mai 2026 –  Château-Thierry (à 1h de Paris)

✨ Un stage pour vous reconnecter à qui vous êtes vraiment

- Vous avez du mal à dire non, à poser vos limites ?
- Vous vous sentez trop souvent en attente de l'approbation des autres ?
- Vous doutez de votre valeur ou êtes facilement blessé(e) ?

Ce stage est une **expérience profonde et transformatrice**, une **activation de conscience relationnelle**, pour retrouver votre juste place, apprendre à vous affirmer, et vivre des relations plus vivantes et équilibrées.

✅ Vous découvrirez comment :

- Vous respecter, vous aimer et vous responsabiliser
 - Ne plus vous laisser définir par les autres
 - Vous affirmer sans violence
 - Communiquer de façon vivante et authentique
 - Créer des relations nourrissantes
 - Avancer vers **le meilleur de vous-même**
-

Méthodologie

Méthode ESPERE® (Jacques Salomé)


Une pédagogie de la communication claire, respectueuse et responsabilisante.


Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de partages de groupe et de mises en situation.


Animé par : Anaïs Euverte

Psychopraticienne, coach parentale, formatrice accréditée Méthode ESPERE®

Informations pratiques

 **Horaires** : 9h30 – 17h30 (1h30 de pause déjeuner)

 **Lieu** : Château-Thierry (adresse exacte communiquée après inscription)

 **Tarif** : 300 € les 3 jours


– **Tarif préférentiel 250 €** jusqu'au **30 avril 2026**

– Paiement en plusieurs fois possible

 Repas et hébergement non inclus (infos sur demande)

Inscriptions & contact

Anaïs Euverte

 06 74 52 25 55

 anaïs@lescheminsdelarelacion.com

 www.lescheminsdelarelacion.com

Bulletin d'inscription – Stage "Le courage d'être soi"

À renvoyer avec un acompte de 100 € (encaissé après le stage) à :

Anaïs Euverte – 54 rue de la Madeleine – 02400 Château-Thierry

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Email : _____

Téléphone : _____

☐ Je m'inscris au stage "**Le courage d'être soi**" des 23, 24 et 25 mai 2026 à Château-Thierry

☐ Je joins un chèque d'acompte de **100 €** (encaissé après le stage)

Date : _____

Signature : _____
