

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

 anais@lescheminsdelarelation.com

 www.lescheminsdelarelation.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 : _____
