

# « Amour de soi & Leadership »

Les « Rencontres Amour de soi »

19-20 novembre 2026 - arrivée la veille au soir

En résidentiel en Provence au Thor (Vaucluse)



**Renaissance**  
COACHING & MANAGEMENT

Caroline COUTURIER - 06 27 15 70 38  
Eric PERRET - 06 72 95 38 09

# Les principaux objectifs

- Être capable de continuer d'**approfondir** son chemin vers l'**amour de soi** en revisitant les concepts évoqués ensemble au cours des niveaux 1, 2 et 3, et d'avancer vers plus de sérénité,
- Être capable de **libérer** un point bloquant pour soi,
- Être capable de **bien vivre** avec ses **émotions**.



# L'atelier les « Rencontres Amour de soi » est il fait pour vous ?

- Vous faites partie de la centaine de personne qui on eu la chance de suivre :
  - le niveau 1 « Oser l'amour de soi »,
  - le niveau 2 « (re)Mettre sa vie dans le bon sens »
  - et le niveau 3 « (Se) pardonner et cheminer vers sa paix intérieure »
- Vous souhaitez **vivre** quelque chose de nouveau et d'intense
- Vous souhaitez **lacher prise** et vous laisser guider sur un **thème secret**
- Vous souhaitez continuer de cheminer vers plus de **sérénité**

→ Alors ce parcours est fait pour vous ! ←



# Prérequis

- Avoir suivi les Niveaux 1, 2 et 3
- Avoir envie de faire évoluer des choses en soi, volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation
- Être dans une posture de bienveillance vis-à-vis de soi
- Ne pas être dans un moment de burn-out, de grosse dépression, de fragilité physique ou mentale
- Être majeur et responsable de soi (pas de tutelle...)



# Approche pédagogique



L'atelier s'appuie sur l'ouverture, la rencontre, le dialogue guidés par les outils d'intelligence collective et l'expérience des co—animateurs. Chaque Rencontre comprendra un thème tenu secret jusqu'à son démarrage.

Les 2 journées (de 7h soit 14h) sont co-animées par deux coachs expérimentés, une femme et un homme, ayant des parcours de vie et des expériences professionnels différents.



L'atelier démarre la veille au soir par un apéritif et un dîner au cours duquel le groupe se présente et exprime ses intentions.

Nous proposons des moments :

- de réflexion individuelle,
- d'auto-évaluation,
- de réflexion collective,
- d'exercices, de jeux,
- de travail en sous-groupes appuyés par des apports théoriques.
- un moment en résidentiel.



## Ils témoignent ...

“  
accueil  
exceptionnel

“  
envie que  
cela ne  
s'arrête pas

“  
une espèce de  
gratuité et de  
bonhomie des  
deux  
animateurs

“  
inhabituel

“  
l'animation  
à deux  
c'est top

“  
m'autoriser à  
faire ce qui  
me fait du  
bien

“  
les retours  
des autres

“  
accepter  
la dualité

“  
accepter tout  
simplement  
ce que je suis

“  
appris à  
lâcher

“  
écouter  
mes  
intuitions

“  
une alchimie  
fertile

“  
super émue  
de ce que je  
viens de lire

“  
poser des  
éléments sur mon  
identité pour  
revisiter mon être

“  
conscience que  
j'impose trop  
les choses et  
que j'attends  
trop d'eux

“  
Ces moments  
passés ensemble  
furent intenses &  
bénéfiques, j'ai ainsi  
passé la semaine à  
éliminer ce qui me  
polluait.

“  
la force du  
groupe

“  
l'impression  
d'un pas de  
géant

“  
cela devrait  
être  
remboursé  
par la sécu !

“  
très ému,  
beaucoup de  
bien pour moi et  
pour les miens

“  
dire ce que  
je ressens

“  
chemin  
d'apaisement



# En complément du parcours «Amour de soi & Leadership»

Niveau 1  
**Oser l'amour de soi**

S'aimer soi pour mieux aimer les autres et la vie.

Estime de soi, confiance en soi et réalisation de soi

*2 jours + 2 jours*

Niveau 2  
**(Re)mettre sa vie dans le bon sens**

Tendre vers ses objectifs de vie et ses objectifs opérationnels, croyances limitantes et favorisantes, construction d'esprit et moi profond.

*2 jours*

Niveau 3  
**(Re)pardonner et cheminer vers sa paix intérieure**

Se reconcilier, (se)pardonner, renoncer, remercier.

Être à l'écoute de soi dans une vérité et sans mensonges.

*3 jours*

**NEW** Rencontres Amour de Soi

Une rencontre de 2 jours pour consolider, s'autonomiser, s'élever, libérer un point bloquant pour tendre vers sa paix intérieure, revoir des points clés, découvrir des notions nouvelles, avec un thème secret par rencontre.

*2 jours*



# Informations pratiques

Les ateliers ont lieu en résidentiel : **chez Côté Provence au Thor – 84**

L'atelier les « Rencontres Amour de soi » est facturé sous forme forfaitaire :

- 850€HT par participant pour les entreprises de - de 10 salariés
- 1250€HT pour celles de + de 10 salariés

*Nota Bene : 30% à la réservation - + 15% si dossier OPCO*

Groupe mixant des participants des différentes sessions du niveau 3.

Nous ouvrons 8 places pour cet atelier.

Ce tarif comprend :

- 2 jours d'animation en co-animation,
- la pension complète (2 nuits, 2 petits déjeuners, 2 déjeuners, 2 dîners),
- le support pédagogique



**Pour en savoir plus, pour réserver :** Contactez-nous directement



**Caroline Couturier :**

06 27 15 70 28 - [caroline.couturier@renaissance-conseil.com](mailto:caroline.couturier@renaissance-conseil.com)



**Eric Perret :**

06 72 95 38 09 - [eric.perret@renaissance-conseil.com](mailto:eric.perret@renaissance-conseil.com)

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.



**Renaissance**  
COACHING & MANAGEMENT

# Bulletin d'adhésion

“Amour de soi et Leadership – Les rencontres”

Entreprise :

Prénom et nom du PARTICIPANT :

Fonction :

Coordonnées :

Prénom, nom et coordonnées du RESPONSABLE du dossier :

BON POUR ACCORD, Fait le  
à

Prénom et nom du signataire, cachet de l'entreprise

## Tarifs :

- 850€HT\* par participant (entreprise -10 salariés)
- 1250€HT\* par participant (entreprise +10 salariés)

*Nota Bene : 30% à la réservation - + 15% si dossier OPCO*

Comprenant :

- ✓ 2 jours d'animation en co-animation,
- ✓ 2 nuits d'hôtel avec les petits déjeuners, 6 repas,
- ✓ le dossier pédagogique.

**Dates :** 19-20 novembre 2026 (arrivée la veille au soir)

**Lieu :** au Thor (Vaucluse)

**Durée :** 2 x 7h, soit 14h de formation

**Horaires :** 9h – 12h30 puis 13h30 – 17h

## Contacts :

Caroline Couturier

06 27 15 70 38 – [caroline.couturier@renaissance-conseil.com](mailto:caroline.couturier@renaissance-conseil.com)

Eric Perret

06 72 95 38 09 – [eric.perret@renaissance-conseil.com](mailto:eric.perret@renaissance-conseil.com)

# Qui sommes nous ?



**Caroline  
COUTURIER**

53 ans  
Mariée, 3 enfants

Coach professionnelle,  
Enseignement – Supervision de coachs professionnels

- ★ Pimpante
- ★ Rassembleuse
- ★ Chanteuse

Spécialisée dans l'optimisation de la performance via le développement managérial et personnel, j'accompagne dirigeants, managers et organisations dans leur transformation. Parmi mes clients : L'Occitane, Le Roy René, Jaguar Networks, Nexity, et bien d'autres, à travers coachings individuels et d'équipes, ainsi que des ateliers de développement.

Ingénieure Télécom (ENST Paris 1997) avec 13 ans d'expérience opérationnelle, dont 5 ans comme Directrice Marketing chez BT, j'ai fondé un cabinet de conseil en management en 2009, avant de m'associer avec Renaissance en 2013. En 2019, j'ai créé l'Atelier Coquelicot, dédié aux professionnels de l'accompagnement.

Coach certifiée et supervisée, je suis engagée auprès de l'EMCC France et 60 000 Rebonds, et j'ai animé l'APM pendant 5 ans. Responsable pédagogique d'une école de coaching à Marseille, j'accompagne la professionnalisation des coachs.



**Eric  
PERRET**

69 ans,  
Marié, 2 filles  
Coaching & Management

- ★ Ludique
- ★ Acteur
- ★ Nageur

J'accompagne des dirigeants et des managers très sollicités dans des environnements tendus et complexes. Je desserre les nœuds qui se créent dans l'esprit des personnes, des équipes et des organisations, je libère les énergies et j'aide à mieux comprendre les enjeux pour mobiliser leurs ressources (coaching individuel et d'équipe).

J'interviens pour des clients comme la Française des Jeux, le Groupe TF1, L'Occitane en Provence, le CEA, Kardham, Nexity, BioBurger, et l'Institut du Cerveau. Plus de 250 coachings individuels et 100 coachings d'équipe à mon actif.

Depuis 23 ans, je co-dirige le Cabinet Renaissance, après 20 ans en entreprise, dont 13 ans en Direction commerciale dans des grands groupes (Kodak, OGF).

Coach accrédité EIA (European Individual Accreditation)  
Certifié « ILead-systems » depuis 2004

Membre de l'EMCC France (AEC) et ancien Délégué National du Centre des Jeunes Dirigeants

Administrateur du PLIE Marseille – Coach à 60000 Rebonds



# Parcours “Amour de soi & Leadership” 2026

Niveau 1

Oser  
l'amour de soi

**1 session**

*31 mars-1er avril  
& 28-29 avril 2026*

*Démarrage  
la veille au soir*

*1700 €HT\*  
2500 €HT \**

Niveau 2

(Re)mettre sa vie  
dans le bon sens

**1 session**

*29-30  
septembre 2026*

*Démarrage  
la veille au soir*

*850 €HT \*  
1250 €HT \**

Niveau 3

(Re)pardonner et  
cheminer vers sa  
paix intérieure

**1 session**

*13 -14-15  
octobre 2026*

*Démarrage  
le matin du 13*

*1150 €HT \*  
1250 €HT \**

**NEW**

Rencontres  
Amour de Soi

**1 session**

*19-20 novembre  
2026*

*Démarrage  
la veille au soir*

*850 €HT \*  
1250 €HT \**

Tous les tarifs comprennent l'hébergement (chambres, petits déjeuners, repas), la coanimation et les frais pédagogiques – acompte de 30% à la réservation.

\* Si particuliers et < 10 salariés / si > 10 salariés. Prise en charge possible par votre OPCO moyennant une majoration de 15%

