

« Amour de soi & Leadership »

Niveau 3 - “(Se) pardonner et cheminer
vers sa paix intérieure”

→ Être à l'écoute de soi dans une vérité sans mensonge

13-14-15 octobre 2026

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 et 2, et d'avancer vers plus de sérénité,
- Être capable de **se réconcilier avec soi-même**,
- Être capable de **renoncer** pour mieux s'alléger,
- Être capable de **pardonner** à soi, aux autres, à la vie,
- Être capable de se **remercier**, de remercier les autres et la vie.



L'atelier Niveau 3 Masterclass « (Se) pardonner et cheminer vers sa paix intérieure » 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 » ainsi que le niveau 2 « (re)Mettre sa vie dans le bon sens »
- Vous souhaitez **vivre** quelque chose de nouveau et d'intense
- Vous souhaitez avancer vers plus de **vérité**
- Vous souhaitez cheminer vers plus de **sérénité**



« Tout au long de votre vie, vous aurez des choix à faire qui vous mèneront sur le chemin de la paix intérieure ... Ecoutez-vous, écoutez votre petite voix intérieure qui vous murmure que les seules bonnes décisions sont celles qui se trouvent en dehors du mensonge que vous pouvez vous faire vous-même et aux autres ... »

Nelson Mandela

→ Alors ce parcours est fait pour vous ! ←



Prérequis

- Avoir suivi les Niveaux 1 et 2
- 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 4 étapes : se réconcilier – pardonner – renoncer – remercier, pour cheminer vers sa paix intérieure.

Les 3 journées (de 7h soit 21h) 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 le premier jour à 9h30

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.



Le programme : (Se) pardonner et cheminer vers sa paix intérieure – 4 étapes

💡 Sérénité : état intérieur qui entraîne un sentiment de calme, une impression de juste place, de facilité

**AGITATION
INTÉRIEURE**

(tumulte ambiant)

Se réconcilier

Quels mensonges à soi, aux autres ?
Vérités – écoute de soi, quelles voix
intérieures me guident positivement ?
Ce dont j'ai réellement besoin ?

(Se) Pardonner :

À moi, aux autres,
à la vie

Remercier :

Moi, les autres, la vie

Renoncer :

À qui, à quoi ?
Au profit de quoi ?

**PAIX INTERIEURE
(sérénité)**



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



3ème étape 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



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 « (Se) pardonner et cheminer vers sa paix intérieure » est facturé sous forme forfaitaire :

- 1150€HT par participant pour les entreprises de + de 10 salariés
- 1800€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 2.
Nous ouvrons 8 places pour cet atelier.

Ce tarif comprend :

- 3 jours d'animation en co-animation,
- la pension complète (2 nuits, 2 petits déjeuners, 3 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



Eric Perret :

06 72 95 38 09 - 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.



Bulletin d'adhésion

“Amour de soi et Leadership – (Se) pardonner et cheminer vers sa paix intérieure N3”

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 :

- 1150€HT* par participant (entreprise -10 salariés)
- 1800€HT* par participant (entreprise +10 salariés)

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

Comprenant :

- ✓ 3 jours d'animation en co-animation,
- ✓ 2 nuits d'hôtel avec les petits déjeuners, 5 repas,
- ✓ le dossier pédagogique.

Dates : 13, 14 et 16 octobre 2026 (arrivée le 13 au matin)

Lieu : au Thor (Vaucluse)

Durée : 3 x 7h, soit 21h de formation

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

Contacts :

Caroline Couturier

06 27 15 70 38 – caroline.couturier@renaissance-conseil.com

Eric Perret

06 72 95 38 09 – 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%

