

Bed & Breakfast et plus pour couples

À coeur oïv? vers...



Mayo, Québec
30 min. de Gatineau

Courriel : suzannelarocque@coaching-a-coeur-ou-vers.com
Téléphone: 819-923-7894

Mission

Offrir aux couples un temps de ressourcement où la beauté, la nature, la paix, le plaisir et l'apprentissage sont au rendez-vous pour augmenter votre mieux-être et votre bonheur.

Voir notre [galerie photos](#)



Forfait no. 1
Petit bonheur
Tarif : 150\$
Arrivée : 14h
Départ : 11h
Inclus : 1 nuitée
1 déjeuner
Piscine au sel
chauffée / Spa
Chaise à massage
shiatsu
Activités sur le lac :
Pédalo
Canoë
Kayak
Natation



« Chaque être dans le couple est une fleur en éclosion sous le soleil de la conscience de l'autre. »
Paul Salomon



Tout pour votre plaisir et votre détente!



Apportez
votre vin

Coaching pour couple

Se connaître d'abord pour mieux vivre en harmonie



Le processus

Votre coach crée un environnement sécuritaire avec écoute active et compassion, sans jugement pour que votre démarche soit faite dans le plus grand respect.

En tant que personne qui est coaché, vous n'aurez qu'à vous mettre en mode d'exploration, vous engagez sincèrement à demeurer curieux pour apprendre et oser faire certaines choses différemment.

Le coaching de couple est un accompagnement professionnel personnalisé permettant d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans votre relation de couple.

D'abord, on commence par le coaching individuel :

1. mieux se connaître: ses forces, ses limites et ses points à améliorer;
2. confronter ses peurs et ses préoccupations;
3. recadrer ses perceptions et apprendre de chaque expérience;
4. approfondir ses connaissances et améliorer ses compétences pour avoir une plus grande efficacité personnelle;
5. évaluer différentes options gagnantes pour se mettre sur la voie de la réussite;
6. s'engager dans un plan d'actions pour atteindre ses objectifs et ses rêves en couple.



8 valeurs essentielles à la réussite du couple:

1. l'amour qui commence par l'estime de soi
2. le respect
3. la confiance
4. la foi – l'espoir que tout va s'arranger
5. la communication
6. la complicité
7. le pardon
8. l'engagement malgré les tempêtes



Réussir son couple c'est une harmonisation entre le je, le tu et le nous.

Nous avons du pouvoir sur notre propre vie.

Accepter que nous ne pouvons pas changer l'autre est un apprentissage de la vie parfois difficile. Lâcher prise est possible si on apprend à se responsabiliser et à guérir ses blessures pour cultiver l'amour de soi.



Coach certifié
Fédération internationale des coaches
Médiatrice
Formatrice
Lire ma [biographie](#)

Suzanne M. Larocque

Exprimer ses sentiments et ses besoins pour mieux communiquer!

Apprendre comment gérer les conflits, survivre les tempêtes et retrouver l'harmonie du couple.

Forfait no. 2

Bonheur renouvelé 700\$

Inclus : Forfait no. 1 + 6 séances de coaching

Comprends 3 séances individuelles

1 séance en couple gratuite

Forfait no. 3

Bonheur osé 400\$

Inclus Forfait no. 1 + Atelier comment gérer les conflits de couple

Économie de 50\$

Atelier comment gérer les conflits de couple 300\$ par couple (9h30 – 16h samedi) maximum 4 couples

Apprenez à exprimer ses sentiments et ses besoins sans attaquer ni se sentir coupable.

Osez dire les vrais choses avec respect pour être en lien avec ses valeurs.

La confiance, c'est quoi au juste? Comment diminue-t-elle; comment augmente-t-elle envers son conjoint?

Fini les querelles qui blessent en raison d'un pattern inconscient. Apprenez différents styles de résolution de conflits plus gagnants.

Identifiez vos positions incompatibles et trouver des intérêts compatibles.

Apprenez à gérer une crise et en sortir grandi.

Le lâcher-prise et le pardon changent bien des choses.

