Le sommet Osez le Présent

3 jours pour soi, sans clash ni culpabilité

Ton kit e-mails à copier-coller

Merci de faire découvrir le sommet à ta communauté ! Voici quelques modèles d'e-mails pour te faciliter la vie. Prends-les comme une base : ajuste-les librement à ta façon de parler, c'est ta voix que tes abonnées ont envie d'entendre.

- Les passages **surlignés en jaune** sont à compléter ou à personnaliser (ton lien d'affiliation, ton titre, ton jour et ton heure d'intervention…).
- Les inscriptions ouvrent le **1er décembre** : tu peux envoyer tes e-mails à partir de cette date.
- Pas d'obligation de tout envoyer : choisis la formule qui te ressemble.
  - **Le minimum :** l'e-mail d'annonce (1er ou 2 décembre) + l'e-mail de la veille ou du jour de ton intervention.
  - **Le maximum :** l'annonce, le rappel (vers le 5 décembre), puis l'e-mail de la veille ou du jour J.
  - **La version tout en douceur :** une simple mention dans ta newsletter, si tu préfères ne pas envoyer d'e-mail dédié.
- Petite astuce : renvoie ton e-mail à celles qui ne l'ont pas ouvert 8 à 10 h après le premier envoi, avec un autre objet. Ça change souvent tout !

Les infos clés du sommet

- **Nom :** Le sommet Osez le Présent, organisé par Nadia (Osez le Présent)
- **Accroche :** 3 jours pour soi, sans clash ni culpabilité
- **Dates :** du mardi 8 au jeudi 10 décembre 2026, de 10 h à 13 h (heure de Paris/Bruxelles), avec une ouverture dès 9 h 30 le 8 décembre
- **Les 3 journées :** 8 décembre « Je comprends », 9 décembre « Je ressens », 10 décembre « Je me choisis »
- **Pour qui :** les femmes qui ont envie de se remettre au centre de leur vie
- **Accès :** en ligne et 100 % gratuit, en direct ou en replay (replays gratuits jusqu'au dimanche 13 décembre à 23 h 59)
- **Cadeaux d'inscription :** un jeu d'audaces « Ose le présent » en 31 cartes, un carnet de rendez-vous avec soi et une trousse anti-clash pour les fêtes
- **Pass VIP :** replays à vie et cadeaux de toutes les intervenantes, 97 € jusqu'au 7 décembre au soir, puis 127 € (ventes jusqu'au 13 décembre à 23 h 59)

1. E-MAIL D'ANNONCE DU SOMMET

Pense à renvoyer ton e-mail à celles qui ne l'ont pas ouvert dans les 8 à 10 h qui suivent.

Idées d'objets

- Rejoins-moi au sommet Osez le Présent (3 jours rien que pour toi)
- [Gratuit] 3 jours pour soi, sans clash ni culpabilité
- Et si tu t'offrais 3 matinées rien que pour toi avant les fêtes ?
- J'interviens au sommet Osez le Présent (et je t'ai gardé une place)
- Du 8 au 10 décembre, on se remet au centre de sa vie

Modèle 1 – Corps du texte

Bonjour Prénom,

Ta to-do list déborde, ton agenda aussi…

Et le seul rendez-vous que tu reportes sans cesse, c'est celui avec toi ?

Et quand tu oses enfin t'offrir un moment rien qu'à toi, la petite voix de la culpabilité s'invite au passage ?

Tu n'es pas la seule.

Je me souviens… RACONTE ICI UN MOMENT PERSONNEL QUI PARLERA À TA COMMUNAUTÉ (UNE FOIS OÙ TU T'ES OUBLIÉE, OÙ TU AS OSÉ TE CHOISIR…)

Beaucoup de femmes passent des années à s'oublier un peu, sans même s'en rendre compte. Pas par manque de volonté : simplement parce qu'on a appris à faire passer les autres en premier.

Alors bonne nouvelle : du 8 au 10 décembre, on s'offre une vraie pause pour revenir à soi avec le sommet Osez le Présent **<<< TON LIEN D'AFFILIATION**

J'ai été ravie quand Nadia, coach de vie et fondatrice d'Osez le Présent, m'a proposé d'intervenir à ce sommet en ligne et gratuit, pensé pour les femmes qui ont envie de reprendre leur place dans leur propre vie.

3 JOURS POUR SOI,

SANS CLASH NI CULPABILITÉ

J'ai une place gratuite pour toi juste ici <<< TON LIEN D'AFFILIATION

Le sommet se déroule en trois matinées douces et inspirantes :

- **8 décembre – Je comprends :** mettre des mots sur ce qui se passe en toi

- **9 décembre – Je ressens :** renouer avec ton corps, tes émotions et tes hormones
- **10 décembre – Je me choisis :** oser prendre ta place, à ta façon

Chaque jour de 10 h à 13 h (heure de Paris/Bruxelles), en direct ou en replay, bien installée dans ton canapé, une tasse de thé à la main si le cœur t'en dit.

Et dès ton inscription, tu reçois 3 petits cadeaux pour te préparer en douceur : un jeu d'audaces « Ose le présent » en 31 cartes, un carnet de rendez-vous avec toi et une trousse anti-clash pour les fêtes.

C'est pour toi si tu as envie de souffler, de te retrouver et de repartir avec des clés concrètes.

Tu te reconnais ?

Je réserve ma place gratuite au sommet Osez le Présent **<<< TON LIEN D'AFFILIATION**

Signature

Modèle 2 – Corps du texte

Décembre, c'est souvent le mois où tout s'accélère : la fin d'année, les cadeaux, les repas de famille, les listes qui s'allongent…

Et toi, dans tout ça ?

Et si, cette année, tu t'offrais un vrai rendez-vous avec toi-même avant les fêtes ?

Pas une résolution de plus. Pas un défi à tenir. Juste trois matinées pour :

- prendre du temps pour toi, sans culpabiliser ;
- poser tes limites, sans clash ;
- faire de ton corps, de tes émotions et de tes hormones des alliés.

C'est exactement ce que propose le sommet Osez le Présent **<<< TON LIEN D'AFFILIATION**, un événement en ligne gratuit organisé par Nadia, coach de vie.

Elle a réuni des intervenantes douces, solides et inspirantes (dont je fais partie !). Chacune y apporte sa pièce du puzzle, avec bienveillance et beaucoup de concret.

Le sommet a lieu du 8 au 10 décembre, de 10 h à 13 h, en direct ou en replay… alors prends ta place tant que tu y penses !

Clique ici pour réserver ta place gratuite au sommet Osez le Présent **<<< TON LIEN D'AFFILIATION**

Prénom, une seule de ces matinées pourrait t'aider à te remettre au centre de ta vie, alors j'espère vraiment t'y retrouver !

Signature

Idées de PS

PS : Tu te demandes qui sont les autres intervenantes du sommet ? En voici quelques-unes : CHOISIS-EN 4 OU 5 DANS LA LISTE CI-DESSOUS, CELLES DONT LE SUJET PARLERA LE PLUS À TA COMMUNAUTÉ (SAUF TOI, ÉVIDEMMENT ;)). Découvre le programme complet ici **<<< TON LIEN D'AFFILIATION**

PS : Imagine trois matinées où, pour une fois, c'est toi qui passes en premier… Rejoins-nous dès le 8 décembre **<<< TON LIEN D'AFFILIATION**

PS : Ton inscription est gratuite, et tu reçois tout de suite 3 cadeaux pour te préparer en douceur. Je réserve ma place **<<< TON LIEN D'AFFILIATION**

Les intervenantes

- Gwen Lescuyer : Connaître son code, comprendre son timing (pour toi si tu as l'impression d'être toujours à contretemps)
- Stéphanie Dolheguy : Comprendre son fonctionnement pour arrêter de se comparer (pour toi si tu te mesures sans cesse aux autres)
- Aude-Valérie Jung : Des mots sur des maux : à force de s'adapter, finit-on par s'oublier ? (pour toi si tu t'adaptes à tout le monde… sauf à toi)
- Patricia Deswert : Arrête de t'effacer pour plaire : libère ta voix (vox) et choisis ta voie (pour toi si tu dis oui en pensant non)
- Julie Hanin : Non, tout n'est pas dans ta tête ni dans ta volonté (pour toi si « il suffit de vouloir » ne marche pas pour toi)
- Nadia d'Osez le Présent : Le bureau des objets trouvés 2026 (pour toi si tu as laissé des envies de côté en chemin et que tu veux les retrouver sans culpabilité)
- Sandra Boré : Oser mettre du jeu face au burn-out (pour toi si tu as oublié comment souffler)
- Isabelle Kehr : Yoga et ménopause (pour toi si tu veux traverser ce passage en douceur)
- Sidonie Morvan : Ménopause : mieux vaut en rire qu'en pleurer (pour toi si tu as besoin d'un peu de légèreté)
- Dre Lyne Desautels : Les fluctuations hormonales tout au long de sa vie (pour toi si tes hormones te semblent un mystère)
- Laurence Gerbaud : Comment faire avec ce trop ? (pour toi si tout déborde : émotions, charge, fatigue)
- Margaux-Ilona : Ton cerveau peut travailler pour toi : reprogrammer ce qui te retient (pour toi si tu te sens freinée sans savoir pourquoi)

- Line Filhon : Se remettre au centre de sa vie (pour toi si ta vie tourne autour de tout le monde, sauf de toi)
- Julie Taral : Oser prendre sa place (pour toi si tu restes trop souvent dans l'ombre)
- Julia Blech : Te choisir sans demander pardon (pour toi si la culpabilité s'invite dès que tu penses à toi)

2. E-MAIL DE RAPPEL

(facultatif mais vivement conseillé ;)

Pense à le renvoyer à celles qui ne l'ont pas ouvert.

Objet : 8, 9 et 10 décembre : bloque ces dates (rien que pour toi)

ou

Objet : Prénom, tu as pris ta place ? [Sommet Osez le Présent]

Bonjour Prénom,

Un petit mot tout doux pour te rappeler que le sommet Osez le Présent a lieu du 8 au 10 décembre. C'est tout bientôt, et mon intervention est prévue le JOUR À HEURE !

C'est un événement en ligne 100 % gratuit, pensé pour les femmes qui ont envie de se remettre au centre de leur vie, sans clash ni culpabilité.

Nadia, l'organisatrice, a réuni des intervenantes aussi douces que solides. Ton invitation est juste ici, pour nous rejoindre en direct ou en replay. **<<< TON LIEN D'AFFILIATION**

Pendant ces trois matinées, tu vas :

- comprendre ce qui se joue en toi quand tu t'oublies (journée « Je comprends ») ;
- renouer avec ton corps, tes émotions et tes hormones (journée « Je ressens ») ;
- oser prendre ta place, à ta façon (journée « Je me choisis »).

==> **Clique ici pour découvrir le programme complet** **<<< TON LIEN D'AFFILIATION**

Pas de grandes théories : des clés concrètes, des partages sincères et de vrais moments pour souffler.

Et si tu ne peux pas être là en direct, pas de stress : les replays sont accessibles gratuitement jusqu'au dimanche 13 décembre à 23 h 59.

Je te promets une parenthèse qui fait du bien, et des idées simples à glisser dans ton quotidien dès le lendemain.

SIGNATURE

PS : Réserve ta place gratuite tant que tu y penses **<<< TON LIEN D'AFFILIATION** et reçois tout de suite tes 3 cadeaux de bienvenue.

ou

PS : Inutile d’attendre le dernier moment : ta place gratuite t’attend ici **<<< TON LIEN D’AFFILIATION**

3. SIMPLE MENTION DANS TA NEWSLETTER

Le sommet Osez le Présent

🗓️ Et si tu t'offrais 3 matinées rien que pour toi avant les fêtes ?

Si tu as l'impression de courir après le temps, de dire oui alors que tu penses non, ou de passer après tout le monde, alors ceci va te parler :

Le sommet Osez le Présent réunit du 8 au 10 décembre des intervenantes engagées (dont je fais partie !) autour d'une même envie : t'aider à **prendre du temps pour toi sans culpabiliser, poser tes limites sans clash et faire de ton corps, de tes émotions et de tes hormones des alliés.**

Mon intervention est prévue le JOUR ET HEURE :

METS TON TITRE ICI

Tu peux découvrir le programme complet et t'inscrire gratuitement ici **<<< TON LIEN D'AFFILIATION**

Je suis sûre que tu vas en repartir plus légère, avec plein de petits déclics.

N'hésite pas à partager ce lien avec tes amies, ta sœur, ta maman… : LE SOMMET OSEZ LE PRÉSENT **<<< TON LIEN D'AFFILIATION**

4. E-MAIL LA VEILLE OU LE JOUR DE TON INTERVENTION

Objet : J'interviens demain / aujourd'hui au sommet Osez le Présent : tu me rejoins ?

ou

Objet : Prénom, on se retrouve demain ?

Bonjour Prénom,

Demain / aujourd'hui à HEURE (heure de Paris/Bruxelles), je serai sur la scène virtuelle du sommet Osez le Présent ! Viens me retrouver, voici le sujet de mon intervention : **TITRE DE TON INTERVENTION**

Le sommet se déroule jusqu'au 10 décembre, et il est encore temps de nous rejoindre !

Ta place est gratuite : il te suffit de cliquer ici. <<< TON LIEN D'AFFILIATION

Trois matinées pour souffler, te retrouver et repartir avec des clés concrètes, avec des intervenantes qui ont à cœur de t'aider à te remettre au centre de ta vie.

J'ai hâte de t'y retrouver !

SIGNATURE

PS : Tu aimerais garder les replays à vie et recevoir les cadeaux de toutes les intervenantes ? Découvre le Pass VIP <<< TON LIEN D'AFFILIATION

UN PETIT MOT POUR TOI

Merci du fond du cœur de faire voyager le sommet jusqu'à ta communauté. Chaque e-mail que tu envoies, c'est une femme de plus qui s'offre trois matinées rien que pour elle, et ça, ça me touche énormément.

Je suis très, très impatiente de vivre cette belle aventure avec toi et de partager ensemble ces trois jours pleins de douceur, de déclics et de bonne énergie.

Une question, un doute, une idée, ou juste envie de papoter ? N'hésite surtout pas à m'écrire sur WhatsApp, c'est souvent plus simple et j'adore échanger avec toi :

+32 471 23 07 56

À très vite,

Nadia