

# Se Retrouver

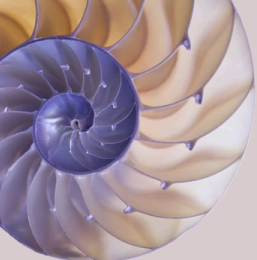
Une soirée pour revenir à soi,  
déposer ce qui pèse et  
retrouver une présence  
intérieure douce et vraie.

Mercredi 3 décembre : 19H00 - 21H15

Tarif : 50.--

Lieu : 6 rue Terreaux-du-Temple

Inscription : [valerie@experience-essentielle.com](mailto:valerie@experience-essentielle.com)



Cette soirée est **une parenthèse** pour revenir à soi : **déposer les tensions**, respirer profondément, écouter ce qui **vit à l'intérieur**, vous reconnecter à votre propre rythme et à **l'essentiel de votre vie**.

Grâce à la **Gestalt Thérapie**, vous contactez vos **sensations**, vos **émotions** et ce qui se joue dans l'instant. L'**approche existentielle** vous permet d'explorer ce qui est **essentiel** pour vous, votre élan, votre manière **d'exister** pleinement.

### **Pour qui ?**

Pour toutes les personnes qui se sentent **dispersées, fatiguées**, ou en quête de recentrage et de présence avant les fêtes.

### **Objectifs**

- Se poser et relâcher les tensions
- Se reconnecter à sa présence vivante et consciente

### **Bénéfices**

- Calme, clarté et recentrage
- Souplesse et détente intérieure
- Sensation de revenir à soi-même