

HABITER SES CHARGES, TRAVERSER LE VIDE

Explorer la relation au corps, aux émotions
et à ce que nous portons

Et si ce que nous portons n'était pas seulement une question de corps... mais une histoire de charges ?

Certaines protègent

Certaines racontent

Certaines empêchent aussi de se rencontrer pleinement

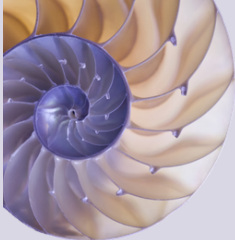
Ce stage est une invitation à explorer la relation aux charges, au corps, et aux émotions, à ce qui se transforme lorsqu'elles s'allègent ou s'alourdissent.

Un espace pour ressentir, observer, et accompagner ce passage entre poids et légèreté

Peut-être retrouver plus d'espace en soi, plus de présence, et une manière différente d'habiter son corps et sa vie.

Dans le quotidien, cela peut ouvrir :

- plus de légèreté
- plus de confiance en soi et en la vie
- la possibilité de laisser ce qui n'est plus nécessaire
- une relation plus apaisée à soi-même et aux autres



HABITER SES CHARGES, TRAVERSER LE VIDE

Vendredi 8, Samedi 9 mai

Un article est disponible sur mon site pour approfondir cette approche.

*Habiter se charges, traverser le vide:
un chemin vers l'équilibre intérieur*

Le travail se fera à partir de l'expérience vécue dans le groupe, dans un cadre soutenant, respectueux et engagé

Lieu : 6 rue Terreaux-du-Temple, Genève

Horaire : Vendredi 18h30- 21h30 Samedi 10h00-17h00

Tarif : 180 CHF (160 CHF réduit) (chômeur·se, AVS, retraité·e)

Pour toute information ou inscription, me contacter directement:

valerie@experience-essentielle.com - +41.79.204.08.04

www.experience-essentielle.com