



S'offrir l'Essentiel en Décembre avant les Fêtes

Mercredi 4

Se Retrouver

Mercredi 10

Se Libérer

Samedi 13

Se Relier



À l'approche de Noël, alors que le rythme s'accélère et que les obligations s'entremêlent, il devient précieux de s'accorder un temps pour soi.

Ces soirées et ce samedi sont une parenthèse essentielle, un espace pour se déposer, respirer, clarifier, sentir ce qui vit, ce qui appelle et s'offrir une présence plus douce, plus vraie, plus consciente.

À travers l'approche gestaltiste et existentielle, je vous propose de vivre des expériences simples, profondes et transformatrices, qui permettent :

- de revenir à soi et à son corps,
- d'alléger ce qui pèse,
- de retrouver l'élan, la clarté, la reliance.

Un temps pour se reconnecter à l'essentiel, juste avant d'entrer dans le tourbillon des fêtes.

Un cadeau intérieur, offert à soi-même



Se Retrouver

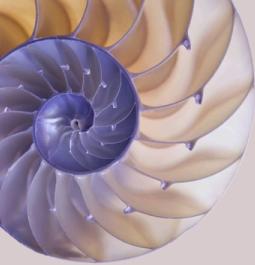
Une soirée pour **revenir à soi**,
déposer ce qui pèse et
retrouver une présence
intérieure douce et vraie.

Mercredi 3 décembre : 19H00 - 21H15

Tarif : 50.--

Lieu : 6 rue Terreaux-du-Temple

Inscription : valerie@experience-essentielle.com



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



Se Libérer

Des instants pour **alléger** le
cœur, apaiser l'esprit et
retrouver son élan

Mercredi 10 décembre : 19H00 - 21H15

Tarif : 50.—

Lieu : 6 rue Terreaux-du-Temple

Inscription : valerie@experience-essentielle.com



Cette soirée invite à **relâcher les charges** émotionnelles accumulées grâce à la Gestalt Thérapie et l'approche existentielle.

À nommer ce qui pèse, à **se délier** de ce qui n'a plus lieu d'être, à **alléger** cœur et mental pour retrouver un espace de fluidité.

Une soirée pour s'offrir une **vraie respiration** : laisser partir, laisser circuler, laisser vivre.

Pour qui ?

Pour celles et ceux qui ressentent un trop-plein émotionnel, de la fatigue, des tensions ou l'envie de se délester avant d'entrer dans l'hiver.

Objectifs

- Identifier ce qui alourdit
- Se libérer des charges inutiles
- Retrouver énergie et fluidité intérieure

Bénéfices

- Cœur plus léger
- Esprit apaisé
- Élan retrouvé et plus de fluidité intérieure



Se Relier

Une journée pour **se délier du passé, se relier à la vie** et s'aligner à un **autrement plus riche**

Une **expérience forte** pour préparer la fin d'année dans l'alignement et la présence à soi.

Samedi 13 décembre 10H00 - 17H00

Tarif : 120.--

Lieu : 6 rue Terreaux-du-Temple

Inscription : valerie@experience-essentielle.com



une journée pour vivre un passage :

- se délier de ce qui appartient au passé
- se relier à soi, à la vie, au mouvement essentiel
- s'allier à une manière plus riche, plus juste, plus vivante d'être au monde

Un espace pour ouvrir l'année qui vient autrement : depuis la **vérité de son être**, depuis la **présence**, depuis la **conscience du vivant**.

Grâce à La **Gestalt Thérapie** permet de **sentir**, **expérimenter** et **ajuster** ce qui se joue **ici et maintenant** et l'approche existentielle.

Pour qui ?

Pour celles et ceux qui souhaitent **s'offrir un temps** fort, **un moment de transition**, un alignement intérieur profond.

Objectifs

- Se relier à ce qui nourrit
- Se libérer des anciens attaches et habitudes
- Ouvrir un espace pour un autrement possible

Bénéfices

- Sensation d'ouverture et d'ancrage
- Une relation renouvelée à la vie et à soi