

# S'offrir l'Essentiel en Décembre avant les Fêtes

*Mercredi 4*

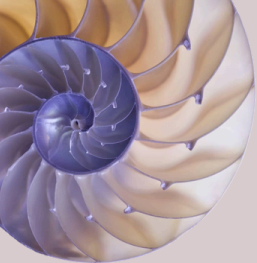
**Se Retrouver**

*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**.

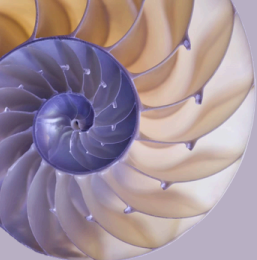
Ces **soirées** et ce **samedi** sont une **parenthèse essentielle**, un espace pour se déposer, respirer, clarifier, sentir ce qui vit, ce qui appelle et s'offrir une présence plus douce, plus vraie, plus consciente.

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

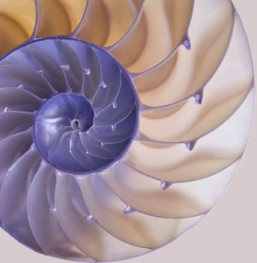
Une soirée pour revenir à soi,  
**déposer** ce qui pèse et  
retrouver une **présence**  
**intérieure** douce et vraie.

Mercredi 3 décembre : 19H00 - 21H15

Tarif : 50.--

Lieu : 6 rue Terreaux-du-Temple

Inscription : [valerie@experience-essentielle.com](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 ?**

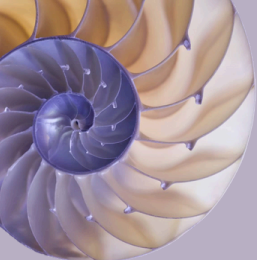
Pour toutes les personnes qui se sentent **dispersées, fatiguées**, ou en quête de recentrage et de présence avant les fêtes.

### **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



# Se Libérer

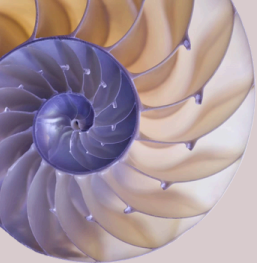
Des instants pour alléger le  
cœur, apaiser l'esprit et  
retrouver son élan

Mercredi 10 décembre : 19H00 - 21H15

Tarif : 50.—

Lieu : 6 rue Terreaux-du-Temple

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

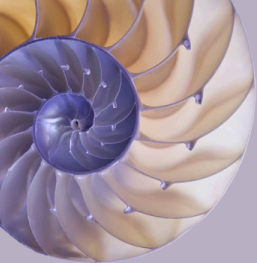
Pour celles et ceux qui ressentent un trop-plein émotionnel, de la fatigue, des tensions ou l'envie de se délester avant d'entrer dans l'hiver.

### **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**

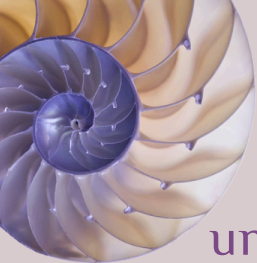
Une **expérience forte** pour préparer  
la fin d'année dans l'alignement et la  
présence à soi.

**Samedi 13 décembre 10H00 - 17H00**

**Tarif : 120.--**

**Lieu : 6 rue Terreaux-du-Temple**

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