

# HABITER SES CHARGES, TRAVERSER LE VIDE

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

“

Habiter ses charges,  
traverser le vide :  
un chemin vers  
l'équilibre intérieur ”

”

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
- 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



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 8 mai  
18h30 – 21h30  
Samedi 9 mai  
10h00 – 17h00



TARIF

180 CHF  
160 CHF (tarif réduit)  
(chômeur-se, AVS,  
retraité-e)



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

“Habiter ses charges, traverser le vide :  
un chemin vers l'équilibre intérieur”

Pour toute information ou inscription, me contacter directement :



valerie@experience-essentielle.com



+41.79.204.08.04



www.experience-essentielle.com