



Le Manque

Ce que nous vivons à l'intérieur de nous influence profondément notre manière d'être en relation

Prendre conscience du manque, c'est peut-être rencontrer un endroit vivant en soi

Le **manque** est là
Parfois **discret**
Parfois **envahissant**

Manque **d'amour**, de lien, de sens
Manque de place
Manque d'élan

Nous passons souvent beaucoup d'énergie à tenter de **le combler**, à l'éviter, ou à **le faire taire**
Et si, au lieu de cela, nous prenions le temps de **le rencontrer** ?

Ce groupe est une invitation à **explorer le manque** tel qu'il se vit en vous
Sans chercher à le résoudre
Sans chercher à le faire disparaître
Simplement venir voir : comment **il se manifeste**, comment il influence vos relations, et **ce qu'il raconte** de votre manière d'être au monde.

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

Dates : 30 & 31 mai 2026

Lieu : 6, rue Terreaux-du-Temple, 1202 Genève

Horaire : 10:00 - 17:00 heure

Tarif : 240 CHF

Tarif réduit : 200 CHF (chômeur·se, AVS, retraité·e)

*Pour toute information ou inscription : me contacter directement
valerie@experience-essentielle.com - +41.79.204.08.04*



La Peur

Ce que nous vivons à l'intérieur de nous influence profondément notre manière d'être en relation

Ce qui nous protège... peut aussi nous empêcher de vivre

La **peur** est là

Parfois **visible**, parfois plus **diffuse**

Peur d'être rejeté, peur de ne pas **être à la hauteur**,

ou simplement peur **de se montrer**

Elle protège,

elle retient,

elle ferme

Nous cherchons souvent à la dépasser, à la contrôler,
ou à **l'éviter**

Et si nous prenions le temps de **l'approcher autrement** ?

Ce groupe est une invitation à **rencontrer la peur**, à **écouter** ce qu'elle vient protéger, et à voir comment elle agit dans votre manière d'**être en relation**.

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

Dates : 20 & 21 juin 2026

Lieu : 6, rue Terreaux-du-Temple, 1202 Genève

Horaire : 10:00 - 17:00 heure

Tarif : 240 CHF

Tarif réduit : 200 CHF (chômeur·se, AVS, retraité·e)

*Pour toute information ou inscription : me contacter directement
valerie@experience-essentielle.com - +41.79.204.08.04*