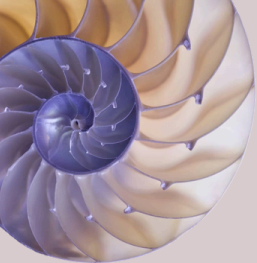


Honorer le commencement

Poser les bases d'une
relation consciente,
vivante et sécurisante

Atelier relationnel - samedi 14 mars
Pour célibataires et couples en relation naissante



Le début d'une relation est un moment précieux

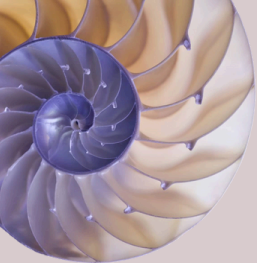
C'est là que se tissent les **premières bases** du lien : la manière de **se parler**, de **s'écouter**, de **s'ajuster**, et de se sentir **en sécurité** ensemble.

Une relation est un être vivant

Nous entrons en relation avec notre histoire, nos élans, nos peurs et des attentes souvent inconscientes.

Lorsqu'elles ne sont pas reconnues, elles peuvent créer des tensions ou des malentendus, même dans des relations pleines de potentiel.

Cet atelier propose de **prendre soin du commencement**, en conscience.



Une autre manière d'entrer en relation

Au cœur de l'atelier, une approche simple et transformatrice :

*J'ai des attentes
J'en prends conscience
Je te les partage
Et tu n'es pas obligé·e d'y répondre*

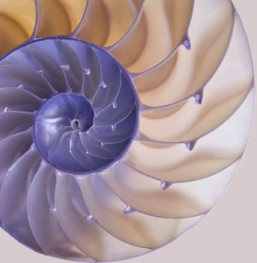
Choisir cette posture, c'est ouvrir la relation à plus d'authenticité, de liberté et de responsabilité personnelle

Ce que cet atelier soutient

Un espace pour vivre la relation :

- dans un climat de **sécurité émotionnelle**
- avec une **communication consciente et respectueuse**
- avec plus de **clarté dès le début**
- dans une plus grande **liberté d'aimer et d'être aimé**
- avec un lien plus **vivant, ajusté et profond**

Un temps à la fois ludique, intime et profond,
dans un cadre sécurisant.



Cet atelier est pour vous si...

- vous êtes célibataire et souhaitez poser des bases conscientes avant de vous engager
- vous êtes dans une relation naissante et souhaitez la construire avec clarté
- vous sentez que **le début d'une relation mérite de l'attention**

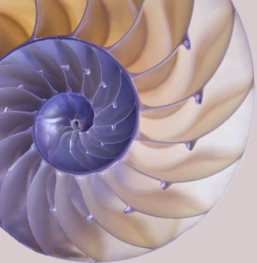
Chacun vient explorer **sa manière d'entrer en relation** :

- les attentes conscientes et inconscientes
- les blessures relationnelles révélées par le lien

Les bénéfices

Ce que vous emporterez:

- plus de clarté dès le début de la relation
- une communication plus consciente et sécurisée
- un climat de confiance dans le dialogue
- plus de liberté d'aimer et d'être aimé
- un lien plus profond, ajusté et vivant



Mon approche

J'accompagne cet atelier à partir de deux approches complémentaires :

la **thérapie Imago**, centrée sur le dialogue et la connexion, et la **Gestalt thérapie**, une approche incarnée et expérientielle, ancrée dans l'ici et maintenant.

Prendre la responsabilité de ce que l'on dépose dans l'espace relationnel crée un lien plus conscient, plus vivant et plus juste.

Modalités



Samedi 14 mars – 10h à 18h



Lieu : 6 rue Terreaux-du-Temple



Tarif : 180.–



Groupe à taille limitée, dans un cadre confidentiel.



Inscription : valerie@experience-essentielle.com