



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