



# Se Relier

**Une journée pour se délier du passé,  
se relier à la vie et s'aligner à un  
autrement plus riche, guidée par la  
Gestalt Thérapie et l'approche  
existentielle.**

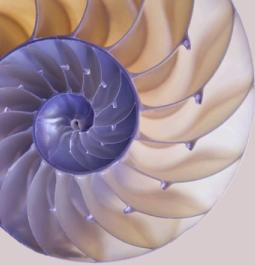
**Une expérience forte pour préparer  
la fin d'année dans l'alignement et la  
présence à soi.**

**Samedi 13 décembre 10H00 - 17H00**

**Tarif : 120.--**

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

**Inscription : valerie@experience-essentielle.com**



Cette journée propose **un espace profond** pour vivre un passage : déposer ce qui n'est plus, se reconnecter à soi, à **ses sensations et émotions**, et s'ouvrir à un **mouvement** plus juste et plus vivant.

**La Gestalt Thérapie** permet de **sentir**, expérimenter et **ajuster** ce qui se joue **ici et maintenant**.

L'approche **existentielle** ouvre des questions profondes : qu'est-ce qui est essentiel pour vous aujourd'hui ? Quelle manière **d'exister** est juste et vivante pour vous ?

### **Pour qui ?**

Pour celles et ceux qui souhaitent un temps fort pour se **recentrer**, se **libérer** et se **relier à la vie** avant la fin de l'année.

### **Objectifs**

- Se relier à ce qui nourrit et soutient
- Déposer le passé et les attachements inutiles
- Ouvrir un espace pour un autrement plus vivant

### **Bénéfices**

- Alignement intérieur et clarté
- Relation renouvelée à soi et à la vie