

RETRAITE EXPÉRIENTIELLE

Essentia

Du latin essentia, *« essence », « nature profonde », dérivé de* esse, *« être ».*

3 jours pour vous comprendre, explorer vos schémas relationnels,
et retrouver plus de liberté intérieure.

26 – 28 février 2027

Le Hameau de l'Étoile

Saint-Martin-de-Londres · Hérault · à 30 min de Montpellier

Projection & relation

Limites & consentement

Parts intérieures & régulation

- Comprendre votre système nerveux et vos réactions.
- Écouter votre corps et accueillir vos émotions.
- Développer des ressources pour retrouver calme et sécurité intérieure.
- Repérer vos schémas relationnels et poser des limites tout en restant en lien.
- Retrouver souplesse, présence et confiance au quotidien.







Explorations intérieures guidées · Expériences corporelles
Pratiques expérientielles · Apports théoriques · Temps de partage

Dans le respect de votre rythme et de vos limites.



Avec Amaël Vandoorselaere & Benjamin Bober
PSYCHOPRATICIENS

400 € jusqu'au 26 décembre 2026
Puis 450 € · 20 places maximum
Pension complète en supplément : 77 à 105 € / jour

INFOS & RÉSERVATION →
amaelways.com