

AUTHENTIQUE
TÉMOIGNAGES

avec Benjamin & Sara

« STAGE D'EXPRESSION & DE CONNEXION »

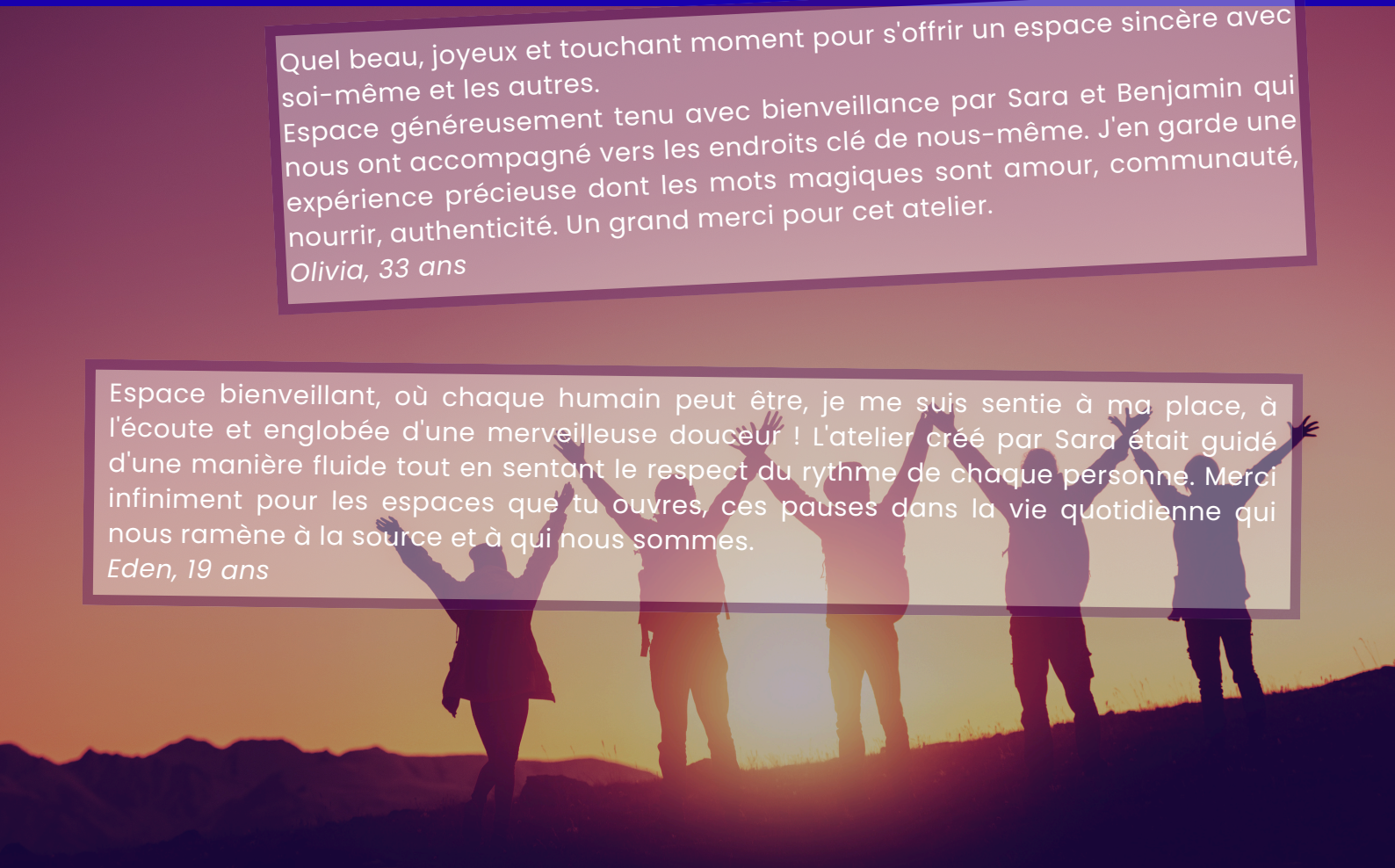
Expérimenter l'authenticité dans la relation à Soi et à l'Autre

atelier pour personnes seules, ami.e.s, couples, pour tous.tes...

J'ai participé à deux soirées reliance authentique avec Sara et Benjamin✨ Des beaux moments de partage, une expérience qui m'a confronté à qui je suis dans toutes mes couleurs. L'accompagnement, la présence et le soutien sont remplis d'amour, de tendresse et de joie ❤️🙏 Merci à vous deux pour les magnifiques personnes que vous êtes, pour tout l'Amour qui vit en chacun de vous et que vous semez sur votre chemin 🙏
Je suis gratitude de vous avoir dans ma vie, votre présence est précieuse.
Avec tout mon amour et ma tendresse.
Valérie, mai 2025

Quel beau, joyeux et touchant moment pour s'offrir un espace sincère avec soi-même et les autres.
Espace généreusement tenu avec bienveillance par Sara et Benjamin qui nous ont accompagné vers les endroits clé de nous-même. J'en garde une expérience précieuse dont les mots magiques sont amour, communauté, nourrir, authenticité. Un grand merci pour cet atelier.
Olivia, 33 ans

Espace bienveillant, où chaque humain peut être, je me suis sentie à ma place, à l'écoute et englobée d'une merveilleuse douceur ! L'atelier créé par Sara était guidé d'une manière fluide tout en sentant le respect du rythme de chaque personne. Merci infiniment pour les espaces que tu ouvres, ces pauses dans la vie quotidienne qui nous ramène à la source et à qui nous sommes.
Eden, 19 ans



benjamin-ries.com / sarahowald.ch



AUTHENTIQUE
TÉMOIGNAGES

avec Benjamin & Sara

« STAGE D'EXPRESSION & DE CONNEXION »

Expérimenter l'authenticité dans la relation à Soi et à l'Autre

atelier pour personnes seules, ami.e.s, couples, pour tous.tes...

À la fois, les pratiques amusantes étaient parfois assez intenses pour moi, et j'ai été confrontées à certaines résistances, et surtout la tension entre l'envie de connecter avec les autres, d'être vue et prendre ma place, mais aussi ma pudeur et ma crainte de me dévoiler, aussi de pouvoir sentir mes limites quand je me sens envahie, de pouvoir l'accepter et l'honorer, et finalement réaliser que ça peut être une danse, se rapprocher puis reprendre de la distance et de l'espace pour mieux se retrouver ensuite, dans tout type de relation....Le thème de l'authenticité a continué à 'accompagner depuis et je me sens plus attentive à comment je relationne à ce niveau, mais aussi vis-à-vis de moi-même, et j'ai pu avoir des conversations très vulnérables avec des personnes de confiance depuis, ce qui me conforte dans mon désir d'ouverture authentique, car je vois que ça ouvre tant de richesse et de profondeur dans mes relations I Donc encore un grand merci à vous deux pour ce bel espace, ça a été vraiment précieux pour moi je me réjouis de pouvoir y revenir.

Anissa, 27 ans

Sara et Benjamin offrent un espace d'accueil et de rencontre comme d'écoute, déjà en soi, d'exploration, d'interaction avec l'autre / les autres, en contact d'une présence vraie. Les invitations ont pu être précieuses, douces comme challengeantes pour moi. Des opportunités de me reconnaître, de se reconnaître dans l'altérité, d'oser, d'accueillir mes émotions, mes pensées, de transformer, d'affirmer mes limites !

J'ai une profonde gratitude envers ce contexte de reliance sur cette valeur d'authenticité si chère à moi et ce avec beaucoup d'amour (inconditionnel!) 🧡

Gaëlle, juin 2024

J'ai eu beaucoup de plaisir à participer à cette soirée authentique. Les exercices à la fois profond et ludique m'on permis d'aller à la rencontre de personnes que je n'aurais pas forcément abordée spontanément. Nos échanges ont changé le regard que j'avais sur eux, je les ai trouvé touchant/es et beaux/belles L'encadrement très chaleureux, respectueux, doux et joyeux m'a donné un sentiment de sécurité et de confiance. Merci Sara et Benjamin pour cette expérience profonde et belle.

Stéphane, 53 ans, juin 2025

benjamin-ries.com / sarahowald.ch