

Nouveau

2 & 3 NOVEMBRE 24  
OU 29 & 30 MARS 25  
OU 5 & 6 JUILLET 25

# LA LIBERTÉ D'ÊTRE SOI

*Danse et I.F.S. (constellations systémiques)*



**Se libérer de comportements obsolètes en contactant un espace sûr, ressourçant et bienveillant en nous : l'énergie du SELF.**

**L'alliance de la danse libre et de la systémie familiale intérieure offre un processus libérateur puissant. C'est une invitation à :**

- **Vivre un ancrage fort et sécurisant**
- **Calmer notre mental et revenir au corps**
- **Remettre du mouvement dans notre vie**
- **Reprendre confiance en nous**
- **Libérer nos émotions refoulées**
- **Adoucir nos tensions intérieures**

**INTENSÉMENT  
LIBÉRATEUR**

**Intitulé du stage :** La liberté d'être soi

**Animé par :** Céline Bussy - 06 89 36 48 32 - [www.celinebussy.com](http://www.celinebussy.com)

**Dates 3 week-end au choix :**

- samedi 2 & dimanche 3 novembre 2024
- samedi 29 et dimanche 30 mars 2025
- samedi 5 et dimanche 6 juillet 2025

**Horaires :** de 9h30 à 17h le samedi et le dimanche

**Lieu :** 2 chemin de Lorette 69230 Saint-Genis Laval (Bus C10 arrêt Lorette, Metro ligne B 30 min de la Gare de la Part Dieu et de la place Bellecour)

**Nombre de participants :** groupe de 12 maximum pour favoriser les partages et la confiance

**Pour qui :** Ce cycle s'adresse à toute personne curieuse d'elle-même, ayant envie de mieux se connaître, mieux se comprendre et sentir une plus grande paix intérieure.

C'est un cycle qui amène à se connecter au Self (ou Soi), cet espace immense et ressourçant offrant un accueil inconditionnel à ce qui se présente.

**Pourquoi ?** Ce stage 100 % féminin va vous aider si :

- Vous manquez de confiance et d'estime de vous.
- Vous ne vous sentez pas ancrée et alignée dans votre quotidien.
- Vous êtes souvent stressée et avez du mal à vous laisser porter.
- Vous n'êtes pas à l'aise avec votre corps.
- Vous êtes engagée sur un chemin de développement personnel et spirituel mais vous ne vous sentez pas en paix.
- Vous souhaitez vous libérer de la peur et de la honte de danser.
- Vous avez du mal à incarner votre spiritualité (déconnexion corps-esprit).
- Vous vous sentez coupée de votre corps, vous n'arrivez pas à l'écouter.
- Vous avez du mal à gérer vos émotions.
- Vous souhaitez vous sentir pleinement à votre place.

**Tarif :** 220€ le week-end (réglable en plusieurs fois)

**Prérequis :** Ce cycle est ouvert à toute personne déjà engagée sur un chemin d'exploration intérieure

**Méthode pédagogique mise en œuvre :** danse libre et intuitive, dessin, écriture, méditations, exercices en binôme, mapping, externalisation avec des figurines, sculpture en mouvement, écoute en grand groupe, apports théoriques, supports visuels, BD.

*“Etre magnifique c'est être soi-même. Tchich Nhat Hanh”*

**Programme :** Chaque stage se déroule sur un week-end, il est unique et indépendant. Vous pouvez venir sur un stage ou sur tous, à chaque fois vous libérerez ce qui est prêt à être transformé. Notre chemin est une constante évolution où il est souvent l'heure d'une nouvelle autorisation à retrouver sa candeur d'enfant et sa liberté intérieure.

### Samedi

- 9h30 – 10h accueil – cercle de rencontre
- 10h – 12h arrivée dans le corps en mouvement
- 12h-12h30 intégration créative
- 12h30 – 14h pause repas et repos
- 14h – 16h exploration : à la rencontre des différentes parties de soi : mieux se connaître, se comprendre, pour mieux s'accepter et s'aimer.
- 16h – 17h écoute empathique et intégration créative

### Dimanche

- 9h30 – 10h accueil – cercle d'arrivée
- 10h – 12h Trans'en danse
- 12h-12h30 intégration créative
- 12h30 – 14h pause repas et repos
- 14h – 16h exploration : à la rencontre des différentes parties de soi : mieux se connaître, se comprendre, pour mieux s'accepter et s'aimer.
- 16h – 17h intégration en mouvement et cercle de clôture

### Objectifs :

- Retrouver une liberté de mouvement
- Réveiller et remettre en vie ce qui en nous est figé, sidéré, cristallisé, oublié.
- Se réconcilier avec notre corps et la sagesse qui l'habite.
- Commencer à s'aimer, se comprendre et s'accepter en faisant de notre corps notre allié, notre boussole.
- Accéder à notre joie profonde qui, comme le soleil parfois caché par les nuages de nos souffrances, n'attend que la libération des mots et du mouvements pour pouvoir briller à nouveau.
- Faire grandir notre vitalité en faisant fondre nos barrières conditionnées.

**Qui suis-je :** Psychopraticienne relationnelle, je suis certifiée "Danser Être Dansé". De solides formations en CNV (Communication Non-Violente), en IFS (Internal Family Systems) me permettent un accompagnement holistique englobant le corps, le cœur et l'esprit. Avec intensité, profondeur et douceur, je vous accompagne pour retrouver paix, harmonie et confiance en vous.

*Psychopraticienne relationnelle*

**06 89 36 48 32**

*[www.celinebussy.com](http://www.celinebussy.com)*



**Fiche inscription** : La liberté d'être soi

**Nom, prénom** :

**Adresse** :

**Téléphone** :

**Mail** :

**Je souhaite m'inscrire au stage "La liberté d'être soi" se déroulant sur le week-end du (choisir le ou les week-end qui vous conviennent) au 2 chemin de Lorette 69 230 Saint-Genis Laval .**

- **samedi 2 & dimanche 3 novembre 2024**
- **samedi 29 et dimanche 30 mars 2025**
- **samedi 5 et dimanche 6 juillet 2025**

**Je règle le montant de 220€ par week-end par chèque, virement , ou via le site internet en cliquant sur ce lien : <https://celinebussy.com/stages/>**

**Merci de renvoyer le bulletin d'inscription complété et signé par mail à [celinebussy.transmission@gmail.com](mailto:celinebussy.transmission@gmail.com) ou par courrier à Céline Bussy 2 chemin de Lorette 69230 Saint-Genis-Laval**

**En cas de désistement moins de 3 semaines avant le début du stage, le règlement est conservé sauf si vous avez quelqu'un pour vous remplacer ou en cas de force majeure.**

**Bon pour accord, date et signature.**

**Céline BUSSY - 06 89 36 48 32 -  
[celinebussy.transmission@gmail.com](mailto:celinebussy.transmission@gmail.com)  
[www.celinebussy.com](http://www.celinebussy.com)**

**Entrepreneure salariée chez Graines de SOL  
122 cours Emile Zola 69600 Oullins  
SIRET : 509 249 017 00039**