

ETRE EN PAIX AVEC SOI

découvrir et expérimenter

L'IFS EN 4 ATELIERS DE 3H A LYON

Créé par le Dr Richard Schwartz aux Etats-Unis l'IFS (Internal Family Systems) est un modèle puissant de connaissance de soi et de résolution de tensions internes.

Cette approche initialement psychothérapeutique reconnue aux Etats-Unis depuis 30 ans pour son efficacité à libérer les comportements limitants ou toxiques, se révèle aussi une puissante pratique de conscience et d'évolution.

Sa pratique permet de développer progressivement le Self-Leadership, caractérisé par le flow : plus d'harmonie interne et relationnelle, de fluidité dans la prise de décision, d'équilibre intérieur, de joie et de légèreté.

L'IFS est un modèle de compréhension et de transformation puissant qui vous permettra de :

- ☑ Prendre confiance en soi et se réaliser
- ☑ Mieux se connaître et rencontrer les différentes parties de soi
- ☑ Se libérer de nos blessures et de nos résistances
- ☑ Aller vers un état de flow guidé par la joie et la créativité
- ☑ Vivre une plus grande paix intérieure et la diffuser au monde



Thérapeute, formatrice et danseuse, j'accompagne les individus et les couples vers l'harmonisation des relations, avec eux-mêmes et avec les autres. De solides formations en CNV (Communication Non Violente), en IFS et en danse thérapie (Danser être dansé) 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.



Intitulé du cursus : Être en paix avec soi et avec les autres.

Animé par : Céline Bussy - 06 89 36 48 32 - www.celinebussy.com

Dates : Vendredis 17 janvier / 24 janvier / 31 janvier / 7 février

Horaires : de 14h à 17h

Lieu : 2 chemin de Lorette 69230 Saint-Genis Laval (Bus C10 arrêt Lorette, Metro ligne B arrêt Oullins centre)

Nombre de participants maximum : 8

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 une invitation à explorer et expérimenter, dans un cadre bienveillant et chaleureux, la multiplicités des parties intérieures, leur dynamique, leurs rôles et leurs besoins.

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.

Par des exercices simples et faciles à refaire à la maison, vous intégrerez progressivement des habitudes vous permettant de prendre du recul sur vous même, vos émotions et vos réactions.

Modalités : Dans un groupe sûr et attentionné, nous découvrons et explorerons notre monde intérieure grâce au modèle IFS. De façon progressive, douce et profonde, chaque atelier permettra d'aborder un thème spécifique. L'engagement se fait pour le cycle complet, ce qui permet au groupe de créer une synergie, de grandir en confiance et en profondeur et de pratiquer en toute sécurité.

Tarif : 290€ (réglable en plusieurs fois)

Prérequis : Ce cycle est ouvert à toute personne désireuse de découvrir l'IFS (Internal Family Systems).

Méthode pédagogique mise en oeuvre : méditations, exercices en binôme, mapping, externalisation avec des figurines, sculpture en mouvement, écoute en grand groupe, apports théoriques, supports visuels, BD.

*“Une personne guidée par le Self est facile à repérer :
vous avez l'impression que la lumière est allumée et qu'il y a quelqu'un à l'intérieur.”
Richard Schwartz*

Fiche inscription Être en paix avec soi et avec les autres.

Nom, prénom :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

Je souhaite m'inscrire au cycle de 4 ateliers en présentiel, se déroulant au 2 chemin de Lorette 69 230 Saint-Genis Laval les vendredis 17/01 /25 - 24/01/25 - 31/01/25 - 7/02/25 de 9h à 12h.

Je règle le montant de 290€ par chèque, virement ou via le site internet en cliquant sur ce lien suivant : <https://celinebussy.com/stages/>

Merci de renvoyer le bulletin d'inscription complété et signé par mail à 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
www.celinebussy.com**

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

ETRE EN PAIX AVEC SOI

découvrir et expérimenter

L'IFS EN 4 ATELIERS DE 3H A LYON

