



SÉJOUR TRANSITION

UN PAS VERS SOI

5 jours
du 8 au 12 juillet 2026
dans le Bugey (01)

Traverser un passage et renaître à soi dans un espace sécurisé en pleine nature

Transition – un pas vers soi est un stage immersif de transformation intérieure, vécu en pleine nature, dédié aux périodes de passage, de changement et de mutation personnelle.

À travers le yin yoga, la trans' danse, l'IFS et le shiatsu, les pratiques proposées permettent d'ouvrir les verrous à tous les niveaux.

Ce temps de retraite soutient la libération, l'allègement et la réorganisation intérieure, afin d'avancer vers une fréquence plus juste, plus légère et plus vivante, guidée par la joie, la clarté et la sensation profonde d'être à sa place.

Intention et bénéfices

Ce stage accompagne

- Les périodes de transition, de passage, de mutation intérieure
- Les fins de cycle et les nouveaux départs
- Le besoin de retrouver du sens, de la justesse et de l'alignement

Il permet :

- De traverser une transition en conscience et en sécurité
- De libérer des charges anciennes
- D'alléger le corps et le système intérieur
- D'accéder à une fréquence plus juste, plus légère et plus vivante
- D'avancer guidé(e) par la joie, la justesse et la sensation profonde d'être à sa place

Programme (résumé) Yin yoga / Trans' danse / IFS

- Mercredi 8 juillet Accueil & rencontre, création du lien dans le groupe)
- Jeudi 9 juillet Se sentir suffisamment en sécurité pour tomber amoureux de la vie et prendre le risque de vivre. (Yin yoga / Trans' danse / IFS)
- Vendredi 10 juillet faire grandir l'amour de soi et retrouver sa boussole intérieure
- Samedi 11 juillet confiance en la vie : faire grandir sa foi & et retrouver sa joie
- Dimanche 12 juillet Récolter les pépites et préparer le départ vers la suite

Intitulé du séjour : Transition : un pas vers soi

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

Dates : du 8 au 12 juillet 2026

Horaires : 9h - 19h

Lieu : Gîte Fai Tira, niché au cœur du Bugey, à seulement 1h30 de Lyon et Genève

Nombre de participants maximum : 16

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.

Modalités : Dans un groupe sécurisé et attentionné, nous découvrons et explorerons notre monde intérieure grâce au Yin Yoga, à la Trans'danse et à l'IFS. De façon progressive, douce et profonde, chaque atelier permettra d'aborder un thème spécifique.

Tarif : 450€ (restauration et hébergement en sus)

Prérequis : ouvert à tous

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*