



Stage d'exploration des pratiques d'écoute avec le corps

DU 8 MAI AU 12 MAI 2024

Yin yoga
Danse thérapie
Toucher relationnel
Acupression



Infos & tarif :

www.lespetitesexplorations.co/stage-de-mai-2024/

Objectifs de ce stage :

acquérir des techniques, des pratiques et une posture pour faire du mouvement, du toucher et de l'écoute un vecteur de communication et de soin.

Pour qui :

Toutes personnes souhaitant développer son écoute empathique et sa qualité de présence à l'autre.

Lieu

Gîte Minute Papillon

La Fabrique, 42660 Jonzieux
<https://www.la-minute-papillon.com>

Organisatrices et intervenantes

Organisatrices

Céline Bussy

Psychopraticienne relationnelle
& danseuse
<https://celinebussy.com>

Sandrine Savatier

Praticienne Shiatsu & Formatrice
et enseignante de Yin Yoga
<https://lespetitesexplorations.co>

Hôte & cheffe cuisinière

Elodie Franck

Responsable du Gîte Minute
Papillon / Thérapeute
& Cheffe cuisinière
<https://www.la-minute-papillon.com>



LIEU DU STAGE

La Minute Papillon est un éco-lieu. Un refuge labélisé LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux et toutes la faune locale) et labélisée "zone de bzzz" (lieu qui favorise la biodiversité).



ACTIVITÉS

Développer son rapport à l'autre (ses patients, ses proches, son public) par l'expression du corps/cœur, l'écoute empathique & le toucher relationnel



QI GONG & DO IN



MÉDITATION NATURE



YIN YOGA



**CNV & ÉCOUTE
EMPATHIQUE**



**TOUCHER RELATIONNEL &
ACUPRESSION**



**EXPRESSION
PSYCHOCORPORELLE**



DÉTENTE & SOINS



BALADES



**CUISINE GOURMANDE &
VÉGÉTALE**

Ressentir soi & l'autre

**A l'issue de la formation les participants
seront capables de :**

- comprendre l'importance du toucher dans l'accompagnement, l'encadrement et/ou la prise en soin, de pratiquer le toucher empathique et relationnel,
- pratiquer le toucher et l'écoute empathiques dans la prise en soin du stress, des émotions intenses, des douleurs chroniques ...
- mettre en œuvre des techniques d'apaisement pour le mieux-être, le bien-être, le confort et la sérénité de la personne
- être pleinement à l'écoute de leur ressenti, de leur corps, de leurs émotions et de leurs intuitions pour sentir ce qui est juste et bon pour soi et pour l'autre
- être centrés, incarnés et alignés, vivant ainsi une sécurité et une stabilité intérieure salubre pour eux-mêmes et pour les autres
- habiter l'instant présent, relié à soi et à l'autre dans une qualité de présence paisible et bienveillante

Public et pré requis :

Tous particuliers impliqués dans une approche empathique et tous professionnels de la relation d'aide et d'accompagnement et / ou professionnels de santé.

Avant toute inscription, merci de nous accorder un entretien téléphonique afin d'évaluer ensemble la pertinence de ce stage et de son contenu en rapport avec vos besoins & attentes

Pas de pré requis sinon une exploration préalable de la pleine conscience par des pratiques dédiées (yoga, méditation, Qi Gong...)

Sommaire

| | |
|---|------|
| Objectifs, public et pré-requis | p.3 |
| Que va vous apporter ce stage ? | p.4 |
| Le programme détaillé | p.6 |
| Tarifs | p.8 |
| Les apports de la danse thérapie | p.9 |
| Que sont le toucher relationnel et l'écoute empathique ? | p.11 |
| Les bienfaits du lâcher prise tissulaire (avec le Yin yoga) | p.13 |
| Présentation de Céline Bussy | p.16 |
| Présentation de Sandrine Savatier | p.17 |
| A la découverte du gîte papillon et de ses prestations | p.18 |
| Contacts et localisation | p.22 |

Développer son rapport à l'autre (ses patients, ses proches, son public) par l'expression du corps/cœur, l'écoute empathique & le toucher relationnel

QI GONG & DO IN



MÉDITATION NATURE



EXPRESSION PSYCHOCORPORELLE



CNV & ÉCOUTE EMPATHIQUE



YIN YOGA & YOGA FASCIA



TOUCHER RELATIONNEL & ACUPRESSION FONDAMENTALE

Beaucoup pensent qu'écouter est naturel. Alors que nous avons besoin de l'apprendre.

Ecouter est un acte de soin à part entière. Outre un apprentissage sur des techniques de communication, une réflexion sur soi-même doit être initiée afin de décoder ce qui se passe entre celui qui écoute (qui soigne) et celui qui est écouté (soigné).

Le travail sur soi permet d'identifier nos ressentis et d'adapter notre mode de communication, tout en prenant conscience des distances relationnelles mises en place avec nous-mêmes / les autres.

Nous avons imaginé ce stage de mai comme une cure de nettoyage du cœur/corps afin d'accueillir l'autre.

Il s'adresse à qui souhaite développer sa qualité d'écoute, son toucher relationnel et compléter ses pratiques par une meilleure connaissance de ses besoins physiques, psychiques. Que vous soyez thérapeutes, que vous accompagniez des publics spécifiques ou vos proches, ce stage vous permettra de déployer vos ailes.

Les pratiques et techniques explorées ensemble vous permettront de vous délester de ce qui vous entrave (et ne vous appartient pas) afin d'explorer votre soi profond, joyeux et aimant. Celui qui permet d'écouter l'autre sans interférence, de se connecter à lui, de le ressentir, de l'apaiser.

Chaque jour, guidé sur le chemin du corps nous explorerons une thématique spécifique avec un programme de pratiques complémentaires, qui enrichissent votre écoute psycho-corporelle.

La pratique du Qi Gong et de la méditation nature matinale nous ouvrira les portes de l'énergie et de la pleine conscience. Nous nous délesterons des entraves en nous réconciliant avec notre corps lors de séances de Danse Thérapie guidée par Céline Bussy. Puis elle vous invitera à des techniques de développement de votre écoute empathique et de la communication non-violente lors d'ateliers inédits.

Nous ancrerons ces découvertes, par de longues séances de Yin Yoga, en apprenant la voie du lâcher-prise tissulaire, guidée par Sandrine Savatier.

Elle vous initiera au Toucher relationnel et à l'écoute énergétique durant des ateliers d'initiation à l'acupression.

Enfin nous randonnerons, nous danserons, nous rirons, nous mangerons les bons petits plats créatifs et végétariens préparés avec amour par Elodie, dans cet adorable gîte qui porte bien son nom « Minute Papillon » .

Vider et remplir à nouveau son cœur, y accueillir l'Amour, disponible et immense, et y puiser les réponses pour accompagner l'autre.

JARDIN SOUS LA TONNELLE



SALLE DE PRATIQUE DE 120M2



ESPACES POUR TEMPS CALMES



CHAMBRES DOUILLETES



MULTIPLES DÉPARTS DE BALADE



CUISINE GOURMANDE & VÉGÉTALE

Petite idée du programme ...

8 mai

Jour 1 (début 10h)

- accueil
- cercle de rencontre, connexion
 - Ateliers de rencontre
 - Méditation de la paume / connaître l'autre par le toucher (30 min)

Déjeuner 12h30

(présentation d'Elodie) Installation, découverte du lieux, balade digestive ou repos

16h00

- Voyage dansé : Ancrage / Centrage / Confiance / créer du lien durée 1h30
- Intégration créative par le dessin : mise en couleur. durée 30min

Dîner 19h00

Veillée 21h00

Yin Yoga : vider la peur et nourrir l'élan (méridiens rein/foie) – éléments eau + bois 1h30



9 mai

Jour 2 (début 9h)

- Qi Gong en extérieur au bout d'une petite balade
- Voyage dansé : Les archétypes féminins durée 1h30, à la rencontre de la mère, l'amoureuse et la déesse en soi
- Intégration créative par les mots . durée 30min

Brunch 11h

Repos ou ateliers optionnels

13h30

- Ateliers en demi-groupe durée 2h00
- Shiatsu en duo (demi-groupe) : le toucher relationnel et l'acupression fondamentale.
 - Atelier théorie & expérimentation pratique en duo d'auto- empathie

16h30

- Yin Yoga : ramener l'esprit (le Shen) dans le cœur - méridiens feu -

Dîner 19h00

20h30

- Veillée : méditation guidée du cœur / mandala créatif
- apport théorique sur le fonctionnement de la psyché et la multiplicité des parts intérieures



10 mai

Jour 3 (début 9h)

- Qi Gong en extérieur au bout d'une petite balade
- Voyage dansé : Les archétypes masculins durée 1h30 à la rencontre du père, du fils et du masculin sacré en soi.
- Intégration créative par les couleurs. durée 30min

Brunch 11h

Repos ou ateliers optionnels

13h30

- Ateliers en demi-groupe durée 2h00
- Shiatsu en duo (demi-groupe) : le toucher relationnel et l'acupression fondamentale.
 - Atelier théorie & expérimentation pratique en duo d'écoute empathique

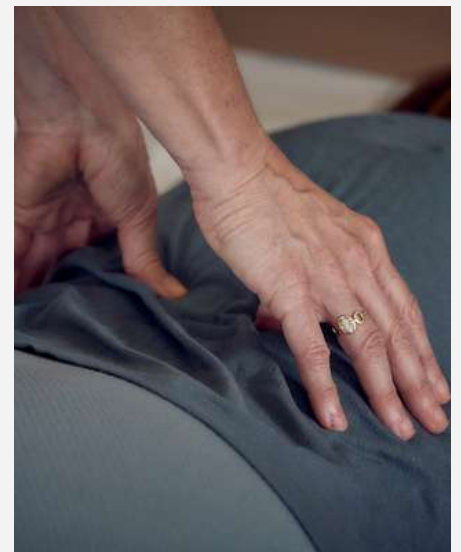
16h30

Yin yoga de l'intégration/ accueillir la transformation – élément Terre 1h30 (méridien rate/estomac)

Dîner 19h00

20h30

- Veillée : film et Yoga Nidra en pyjama 2h00



Ce programme peut être modifié en fonction des besoins spécifiques du groupe.

11 mai

Jour 4 (début 9h)

- Balade matinale (1h30) + méditation du coeur
- collation fruits secs / chocolat chaud

11h00

Yin yoga : L'être entre ciel et Terre : sentir et nourrir son axe (le Jing / le Qi / le Shen, les 3 trésors (San Bao) durée 1h30

Déjeuner 12h30

Repos ou ateliers optionnels au choix en demi groupe

15h00

Voyage dansé : Trans'en danse durée 2h, exploration au coeur de soi
- Intégration créative par le massage en duo durée 40min

Dîner 19h00

Veillée 20h30

Veillée / mandala créatif / atelier instinctif...



12 mai

Jour 5 (début 9h)

- Cercle de clôture
- Danse de résonance
- Ecriture partagée

Déjeuner 12h00 (en option et à vos frais)

Départs à votre rythme et selon vos contraintes



Liberté d'aménagement :

Ce programme est la somme d'une collaboration riche et inédite. Il vous est toutefois tout à fait possible de bâtir librement votre propre programme, en choisissant vos horaires, au gré de vos activités personnelles.

Nous avons fait en sorte qu'entre le repas de midi et la première intervention de l'après midi vous ayez la possibilité de vous évader seule ou en groupe dans les alentours du gîte qui offrent toutes les possibilités de randonnées.

Il vous sera possible de vous reposer à votre rythme plutôt que de participer aux ateliers en demi groupes de l'après midi.

Notez toutefois qu'il ne sera pas possible de demander une réduction du coût pédagogique du stage.

Ni d'aménager sur place les frais d'hébergement et de restauration.

Les repas sont riches, copieux, équilibrés et créatifs. Ils tiennent compte des activités physiques programmées. Si toutefois vous savez nécessiter un apport calorique plus important que la moyenne, nous vous conseillons d'amener vos produits de collation entre les repas.



Ce programme peut être modifié en fonction des besoins spécifiques du groupe.

Tarifs & détails :

Frais pédagogiques intervenantes, encadrement

576 € TTC *

Ce qui est compris : les enseignements, les pratiques, les ressources, le matériel d'animation des ateliers.

- 5 ateliers psychothérapeutiques
- 5 guidance corps en mouvement
- 5 séances de YinYoga
- 3 ateliers Shiatsu en duo au choix
- Guidance méditative, Qi Gong quotidienne matinale
- Animation des veillées créatives quotidiennes

+ Ressources pédagogiques :

- Livret pédagogique
- Séances yin yoga et danse thérapie en vidéos
- Ressources bibliographique

Hébergement et restauration

490 € TTC

Ce qui est compris :

- 4 nuitées en chambre double
- 4 brunch gourmands
- 4 dîners complets
- 1 collation d'arrivée
- Utilisation quotidienne du Shala

Ce qui n'est pas compris :

- Transport jusqu'au lieu du stage et en dehors
- Soins & activités hors programme
- Collation & boissons hors programme
- Assurance responsabilité civile & assurance accident de la vie du stagiaire

*** Early BIRD**

*si inscription avant le
29/02/24*

*Frais pédagogiques
intervenantes, encadrement
~~576 € TTC~~
500 € TTC*

Conditions de règlement :

ACOMPTE : acompte de 290 € pour valider la réservation de l'hébergement auprès d'Elodie Franck, responsable du gîte Minute Papillon (règlement du solde à votre arrivée auprès d'elle)

FACILITÉS DE PAIEMENT :

- Avant le 29/02/24 frais pédagogiques de 500 € au lieu de 576 € TTC. Réglable en 3 fois si vous le souhaitez, solde au minimum 30 jours avant le début du stage.
- Après le 29/02/24, frais pédagogiques de 576 € TTC réglable en 3 fois, solde au minimum 30 jours avant le début du stage.

CONDITIONS D'ANNULATION :

- jusqu'à 2 mois avant : remboursement intégral de l'acompte et des versements.
- Jusqu'à 45 jours avant : conservation de l'acompte de 290 € et remboursement intégral des versements.
- Jusqu'à 30 jours avant : conservation de l'acompte de 290 € et remboursement de 50% des versements effectués.
- Jusqu'à 21 jours avant : conservation de l'acompte et remboursement de 30% des versements effectués.
- Jusqu'à 15 jours avant : aucun remboursement ne sera effectué..

MOYENS DE RÈGLEMENT :

- virements bancaires
- chèque et espèces non acceptés



LA DANSE THÉRAPIE

Libérez votre corps et votre esprit à travers la danse pour une renaissance joyeuse et une transformation profonde.

Qu'est-ce que la danse-thérapie ?

La danse-thérapie est une approche thérapeutique qui utilise le mouvement et le rythme pour favoriser l'expression émotionnelle et la guérison intérieure. Au confluent des approches contemporaines du corps et de la psyché, cette forme d'exploration du mouvement libre permet de se relier à soi, à l'autre, au groupe et à la dynamique de la vie. C'est une autre façon de se connaître et de s'exprimer : en laissant l'âme mettre le corps en mouvement.

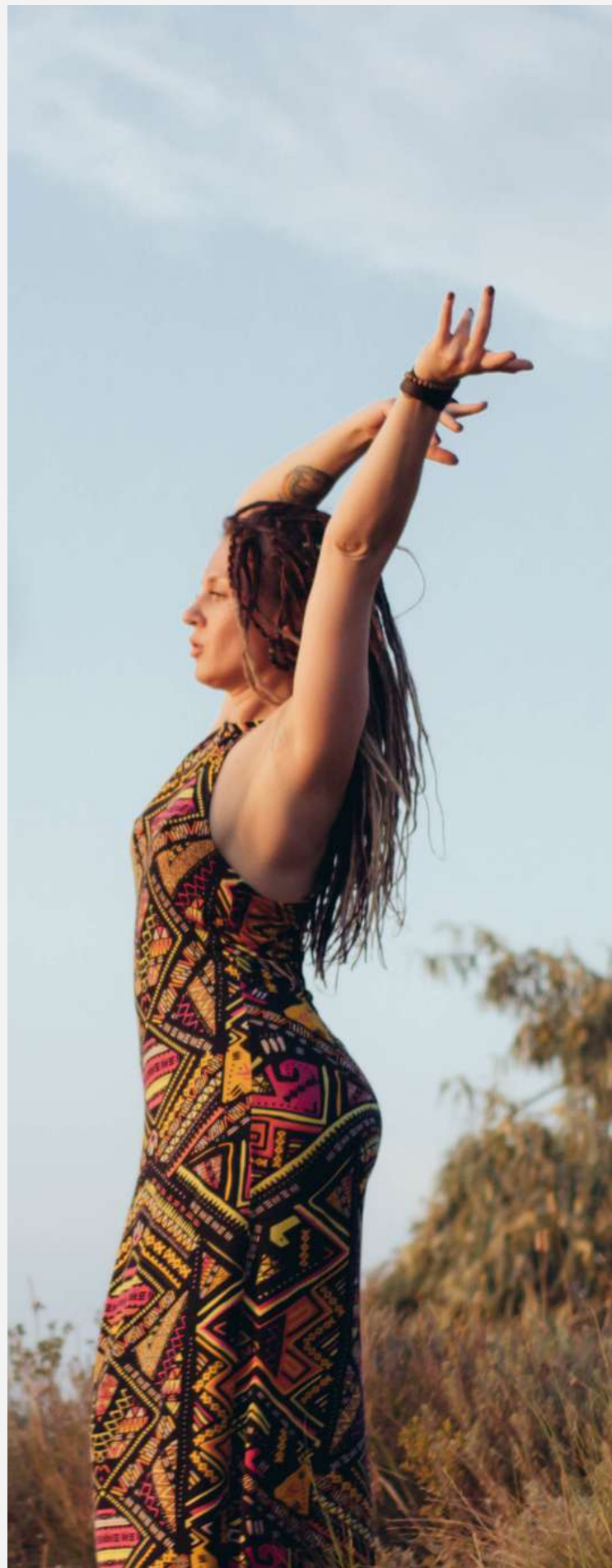
Cette pratique permet la prise de conscience de soi et la libération des émotions bloquées, inscrites dans les mémoires du corps. La danse-thérapie offre un espace libérateur pour exprimer sa vie, son histoire, ses joies, ses peurs et ses doutes. Les émotions refoulées à l'intérieur de soi peuvent être enfin libérées. Ce qui permet à l'énergie vitale et créative de circuler librement.

A qui s'adresse la danse-thérapie ?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, elle n'est pas réservée aux danseurs professionnels ou aux personnes dotées de compétences en danse. Vous serez peut-être étonnés d'apprendre que la danse-thérapie ne se résume pas à l'exécution de pas chorégraphiés. Elle se manifeste plutôt comme une prise de conscience à travers le mouvement, la créativité et la symbolisation. L'essence même de la thérapie réside dans le fait qu'elle offre un espace sécurisé et bienveillant pour s'exprimer librement et sans jugement.

Ce que n'est pas la danse-thérapie

Elle se distingue de la danse traditionnelle par son approche bienveillante et non axée sur l'esthétisme ou la performance technique. Elle ne cherche pas à soigner à proprement parler mais plutôt à permettre à la personne dansante de se guérir en laissant le mouvement agir en elle.





DÉPLOYER L'ÉCOUTE EMPATHIQUE & LE TOUCHER RELATIONNEL

Les mains et les oreilles sont les filles du coeur

Le toucher relationnel

Dans nos civilisations occidentales, dominées par un surinvestissement du mental, de la logique et du discours, l'importance accordée au corps, et précisément au toucher -comme vecteur de communication et de prise en soin- n'est pas assez développée.

Son pouvoir est immense, subtil et très instinctif

Les pratiques professionnelles en milieu hospitalier montrent tout l'intérêt de recourir au toucher, dans la prise en soin du stress, des émotions intenses (anxiété, peur...) et de la perte d'estime de soi.

Le toucher empathique et thérapeutique permet de témoigner d'une qualité de présence et d'un lien par-delà et au-delà des mots, par-delà et au-delà de la prise en charge « technique ».

Le toucher, intégré et utilisé à bon escient, peut donc être une véritable pratique thérapeutique.

Nos ateliers quotidiens en demi groupe vont vous permettre d'explorer quelques techniques de toucher "du coeur" par les mains et tous les sens en action.

Cette approche psychocorporelle deviendra un véritable outil de communication et de soin, à travers un « nouveau » rapport à Soi et à l'Autre.

L'écoute empathique

Parfois, nous disons que c'est la capacité de se «mettre dans la peau d'un autre ». L'écoute empathique consiste à écouter des personnes pour comprendre comment elles se perçoivent elles-mêmes et comment elles font l'expérience de leur présence au monde ainsi que de leur propre monde.

L'écoute empathique selon la CNV vise à établir une connexion profonde et respectueuse entre les individus. En développant cette compétence, on favorise une communication vraie, empreinte de compréhension mutuelle, **ce qui peut grandement contribuer à la résolution pacifique des conflits et au renforcement des relations interpersonnelles.**





EXPLORER LE LÂCHER-PRISE TISSULAIRE

Si tu ne sais pas lâcher-prise, suis le chemin du corps, lui il sait...

Dans la vie il y a des évidences, le Yin Yoga en est une, à expérimenter et à partager...



Le YIN YOGA est un yoga thérapeutique, facile à pratiquer et à recommander dans le cadre de l'accompagnement de ses différents publics.

C'est une pratique globale qui est physiquement facile à explorer à tout âge.

Il s'adapte à tous âges, genres, morphologies. Ses bienfaits multiples (physiques, physiologiques, émotionnels, énergétiques) se ressentent dès les premières minutes de pratique.

C'est un éloge à la lenteur, à l'immobilité relative, à l'écoute de ses flux circulatoires.

Chaque posture est une courte méditation.

Aucune recherche de performance, le lâcher prise est la clé de chaque posture dont la plupart se font au sol en s'aidant de supports.

C'est une variante très douce de pratiques en conscience permettant d'étirer les tissus conjonctifs, tels que les articulations, les fascias, les ligaments, les os et les tendons.

Le relâchement des tissus profonds engendre une meilleure circulation des énergies, qui détoxifie le corps, amenant également une profonde relaxation de toutes les enveloppes et une grande décharge émotionnelle.

Son enseignement suit les principes de la médecine traditionnelle chinoise, notamment la connaissance des méridiens et de nos besoins énergétiques saisonniers.



Céline BUSSY

Psychopraticienne
relationnelle
& danseuse

Je suis née pour
relier...

« Ma raison d'être est inscrite dans mon prénom : Céline, celle qui lie, qui unit. Je vibre lorsque les liens se tissent : d'abord couturière, reliant dans la matière, c'est aujourd'hui, la tête, le corps et les âmes que j'aspire à réunir. Entrepreneur depuis 15 ans, j'ai créé deux sociétés florissantes avant de me tourner vers Graines de SOL, une coopérative d'activité où les valeurs d'entraide et de partenariat sont incarnées au quotidien.

Je fais le vœu que l'harmonie et la synergie rendent à ce monde sa beauté et permettent à chacun de déployer ses talents au service du vivant.

Par quelle porte passerez-vous pour vous réconcilier avec vous-même et harmoniser vos relations ? La porte du corps et de la danse ou celle de la communication ? La porte du groupe et du co-développement ou de l'accompagnement individuel ? Au plaisir de voir les fils de nos vies s'entrelacer. »

Céline Bussy



Expériences :

- Formatrice en Communication à la MFR de Saint Laurent de Chamousset auprès des BPJEPS et des CPJEPS.
- Accompagnement de la M.E.C.S. de Sainte Sigolène (42) dans le cadre du DLA (cohésion équipe salarié / administrateurs, formalisation du projet associatif)
- Facilitatrice co-développement à la CAE GRAINE DE SOL à Oullins (accompagnement de groupes d'entrepreneurs dans leur parcours professionnel).
- Facilitatrice atelier danse libre à ECOLE STEINER de Saint Genis Laval
- Formatrice en communication à Graine de SOL à Oullins : groupes de particuliers à l'année.
- Accompagnement du C.S.C. les Libellules à GEX (74) dans le cadre du DLA (cohésion équipe salarié et bénévoles / amélioration du « liant » / confirmation de la configuration d'équipe)

Certifications et diplômes

- Psychopraticienne relationnelle IFS 2021 – Internal Family System.
- Danseuse certifiée pratique Danser être dansé- 2020 – Supervisée par Véronique Pioch
- Facilitatrice codéveloppement Codev & co 2020
- Formation à la posture de médiateur CNV 2019 – Avec Jean-Luc Sost et Catherine Goujon
- Formatrice en communication bienveillante 2018 – Animatrice de groupes de pratique
- Praticienne EFT Emotionnal Freedom Technique - 2018

Mon expérience d'entrepreneure

2010 – Création de la marque « Céline BUSSY chaussure de danse et de mariage »

Créatrice Vêtement sur mesure 2007 – Styliste AFPA Nevers
Entrepreneuse : création de l'atelier-boutique « Les alcôves de Sibylline »

Ecole de yoga de l'énergie d'Evian 2001

Sandrine Savatier

Formatrice et enseignante Yin Yoga & praticienne Shiatsu

J'aide les personnes atteintes de troubles physiques et psychiques à retrouver la paix et le mouvement.

Je ressens de manière encore plus fine depuis que j'ai perdu la vision d'un oeil, j'ai découvert avec mes pratiques un champ de perception élargi que je transmets à mon tour aujourd'hui.

J'enseigne le yin yoga, éloge à la lenteur et à la pleine conscience, à l'écoute de ses flux circulatoire.

Je suis également praticienne Shiatsu, spécialisée dans les maladies dites de civilisation (douleurs chroniques et maladies auto-immunes).

Le Yin yoga associé au Shiatsu opèrent comme une petite révolution personnelle, très intime. aux bienfaits multiples (physiques, physiologiques, émotionnels, énergétiques).

En prenant conscience des courants énergétiques qui nous traversent, on constitue une nouvelle carte de son espace intérieur, un espace subtil, difficile à observer de l'extérieur. La transformation douce s'opère au fil des séances, petit-à-petit, pour devenir plus grand que ce qu'on a toujours pensé être !

Au coeur de cet espace on trouve une source intarissable, qui permet d'accueillir l'autre et d'en prendre soin. C'est cette transmission qui m'anime aujourd'hui, et je l'espère le plus longtemps possible.

J'ai hâte d'apprendre de vous et de mêler nos savoirs du corps/esprit."
Sandrine Savatier



Expériences :

- Praticienne Shiatsu Thérapeutique (certification FFST) - Cabinet Lyon 69009
- Professeur de Yin Yoga de 2018 à nos jours (CLub sportif, Club Fitness, Centres de Yoga et entreprises)
- Formatrice "Enseignant de Yin Yoga" Les Petites Explorations depuis 2024
- Fondatrice et Directrice du centre de pratique Les Petites Explorations - Ouest Lyonnais puis Lyon 9eme (de 2020 à nos jours)
- Programmatrice des activités Bien-être du Tiers Lieu Zeloop (Lyon) de 2015 à 2018
- Consultante en Happy Management (Marie de Grenoble, Parc de Miribel Jonage, Samsung, Tigo, VSP Paris) de 2000 à 2015

Certifications et diplômes pratiques thérapeutiques

- 200 H YAI Yoga Hatha & Yin - Breath Of Life Center Grèce - 2018
- 50 H YAI Yin Yoga - Sylwia Gretarsson ZenSpace - France - 2020
- 80 H YAI Fascia Yoga - Soma Formation- France
- Certification Shiatsu Thérapeutique (4 ans de formation) - FFST - France (depuis 2019)
- Formation Anatomie, physiologie, pathologies (cours Minerve - 2022)
- Formation 70h Shiatsu & MTC Yvan Bel L'homme entre ciel et Terre- mai 2023
- Formation 50h Bernard Bouheret nov 2023 Les maladies de civilisation en MTC & le Shiatsu

Master en information -communication & management des entreprises Lyon 1986

Master Broadcasting Berkley - Californie USA - 1996

”



LE GÎTE MINUTE PAPILLON

La Minute Papillon est un éco-lieu. Un refuge labélisé LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux et toutes la faune locale) et labélisée "zone de bzzz" (lieu qui favorise la biodiversité).



Pour Elodie Franck, bien plus qu'un projet professionnel c'est avant tout un projet de vie en accord avec sa famille : son mari et ses 2 enfants font partis de cette belle aventure.

Soucieuse de l'environnement et de l'avenir de nos enfants, elle a orienté son projet de façon écologique : La Minute Papillon est un éco-lieu

Un refuge labélisé LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux et toutes la faune locale) et labélisée "zone de bzzz" (lieu qui favorise la biodiversité).



Pour elle, ce projet est un rêve qui se réalise... Pouvoir recevoir des voyageurs d'horizons différents avec des croyances, des goûts, des valeurs qui leur sont propres. Et ainsi pouvoir vivre des moments de partages et d'échanges très riches.

Son objectif : que vous laissiez votre charge mentale à l'extérieur, elle se charge de tout dans une maison d'hôte accueillante, avec une qualité de literie (française : Bellecour et Linvosges) qui vous apportera du confort pendant vos nuits au calme, vous serez bercés par les bruits de la nature et de la rivière !

Les repas végétariens sont préparés sur place, 100% maison, local (le plus possible et BIO) et de saison.



Pour les séjours de plusieurs jours, j'élabore des menus différents chaque jour et je fais en sorte de m'adapter à vos activités (yoga, massages, randonnées, VTT...).

Ainsi, La Minute Papillon est avant tout, un lieu de bien(mieux)-être où vous pouvez organiser vos séjours sur-mesure (yoga, sports, développement personnel, ateliers...) avec ou sans hébergement.

Vous pourrez retrouver dans un cadre idyllique entre rivière et forêt:



18

Les repas végétariens sont préparés sur place, 100% maison, local (le plus possible et BIO) et de saison.

Pour les séjours de plusieurs jours, elle élabore des menus différents chaque jour et fait en sorte de s'adapter à vos activités (yoga, massages, randonnées, VTT...).

Ainsi, La Minute Papillon est avant tout, un lieu de bien(mieux)-être où vous pouvez organiser vos séjours sur-mesure (yoga, sports, développement personnel, ateliers...) avec ou sans hébergement.

Vous pourrez retrouver dans un cadre idyllique entre rivière et forêt:

1 gîte (capacités 18 personnes)

- 3 chambres d'hôtes
- Table d'hôtes
- Un salon de thé avec un espace jeux
- Un shala avec tout le matériel pour la pratique de yoga
- Un espace de soin avec thérapies bio dynamiques
- Un terrain de pétanque en extérieur
- Au départ des sentiers de randonnée

GITE MINUTE PAPILLON

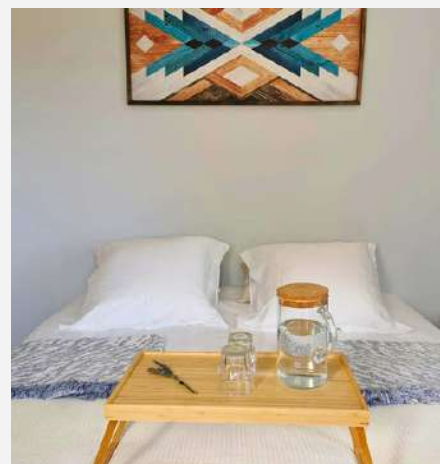
35 CHEMIN DU GUÉ

LIEU-DIT LA FABRIQUE

42660 JONZIEUX

TÈL. 06.15.49.13.81

ELODIE@LA-MINUTE-PAPILLON.COM





AU COEUR DU PILAT

**Point de départ de nombreuses balades, en plein coeur des Monts du Pilat,
à 1h15 de Lyon.**

Venir à la Minute Papillon

En voiture: Depuis Jonzieux prendre en direction de Marlhes, à la suite d'un grand lacet, prendre la route sur votre gauche avec le panneau "La Fabrique" puis poursuivre votre chemin le long de la rivière.

En transport en commun: Depuis la Gare Chateaucieux de St Etienne, prendre le tramway T3 direction Bellevue. Descendre à la station Bellevue puis prendre la ligne L14 direction Jonzieux et demander de descendre à "Croquet". Remontez pour prendre la route des Fabriques et poursuivez votre chemin le long de la rivière.

Dans tous les cas n'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'accompagnement.



CONTACTS :

Céline Bussy 06 89 36 48 32

Mail : celinebussy.transmission@gmail.com
Site : www.celinebussy.com
Cabinet : 2 chemin de Lorette
69230 Saint-Genis-Laval

Sandrine Savatier 06 73 18 12 04

Mail : s.savatier@lespetitesexplorations.co
Site : www.lespetitesexplorations.co
Salle de pratique Yin et cabinet Shiatsu :
Les Petites Explorations 19 grande rue de Vaise
69009 Lyon