



## RETRAITE DE MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE AU DOMAINE DU TAILLE - DU 14 au 19 aout 2022



### Renseignements pratiques

Titre : retraite de méditation de pleine conscience

Arrivée du groupe : dimanche 14 aout de 16H00 à 18H00

Début du stage le dimanche 14 aout à 18H30 et fin vendredi 19 aout à 12H00

La pratique de la méditation de pleine conscience permet de nous ouvrir à l'instant présent, de nous libérer des émotions et pensées contre-productives, pour nous ouvrir à plus de clarté, de douceur, de joie et d'espace.

Cette retraite résidentielle vous permet de pratiquer la méditation de pleine conscience de manière intensive, en immersion complète.



La majeure partie de la retraite se déroule en silence, en dehors de quelques périodes d'échanges, de repas et d'entretiens individuels optionnels. Nous effectuerons plusieurs pratiques issues du programme MBSR et MSC.

Les journées se déroulent en alternant périodes d'assise et méditation en marchant ou yoga (le Domaine du Taillé dispose d'un vaste parc naturel) ainsi que de nombreuses instructions sur la pratique et des enseignements sur des thèmes propres à la pleine conscience, l'autocompassion.

**Pré-requis** : Cette retraite est ouverte à tous, expérimentés et débutants. Il n'y a pas de difficulté particulière, sinon d'être capable de garder le silence et d'assister à toutes les séances. Vous disposerez de chaises pour vous asseoir. Vous apporterez votre matériel (coussin, banc de méditation, tapis de yoga, gourde etc.)

Cette retraite remplit le pré-requis pour la formation de praticien de méditation de pleine conscience proposé par Umenity.

**Contre-indications** : dépression en phase aiguë sous médication et antécédents psychiatriques sauf avis médical. Cette retraite n'a pas vocation à remplacer un traitement médical ou une assistance psychologique.

## Planning du stage :

Dimanche 14 aout

- Arrivée : 16H00 à 18H00
- Pratique et enseignement : 18H30 à 19H30 – 21H00 à 21H45

Lundi 15 au 18 aout

- 7H15 à 7H45
- 9H30 à 12H30 - 16H00 à 19H00
- 21H00 à 21H45

Vendredi 19 aout

- 7H15 à 7H45
- 9H30 à 12H00
- Départ : après le déjeuner

Planning à titre indicatif – peut être amené à évoluer.

Nombre de places limité à 18 personnes





## L'intervenante

Sandrine Jourdren est **instructrice** certifiée de méditation de pleine conscience (mindfulness) et qualifiée aux **programmes de gestion du stress MBSR, d'autocompassion MSC et coach**. Elle est formée au Centre de Mindfulness de la Faculté de Médecine de l'Université de Massachusetts, fondé par Jon Kabat-Zinn

Sandrine Jourdren est la fondatrice de UMENTITY, cabinet de conseil spécialisé dans la pleine conscience, le développement personnel et professionnel.

Elle accompagne des femmes et des hommes à **mieux gérer le stress, les émotions, à s'affirmer avec bienveillance et à se réaliser pleinement.**

**Sandrine est l'auteur du livre *Cheminez vers votre sagesse intérieure, Comment la pleine conscience et la philosophie peuvent nous aider à accueillir nos émotions et à vivre dans un monde en mutation*, écrit en collaboration avec François Guillouët aux éditions Eyrolles – février 2022**

Sandrine est **experte de méditation et interprète au sein de Calm, l'application de mindfulness.**

Elle est conférencière et intervient lors d'évènements : [TEDX Chambéry](#)

Elle est également l'auteur du podcast : « [Umenity, la méditation dans votre vie.](#) »

## Tarif :

Tarif de l'enseignement : 570€ - hébergement en complément

⇒ - 50€ de réduction soit 520€ si vous réservez et réglez l'enseignement 3 mois avant la date de démarrage du stage

Réserver directement votre chambre au Domaine du Taillé (chambre simple et pension complète: 85€, double et pension complète 65€ etc.)

Possibilité de co-voiturage

## Réservation

- Merci de verser un acompte de 100 euros pour réserver votre place.
- Et le solde avant le 30 juillet 2022

Ou par virement

Voici mon RIB :

Sandrine Tolegano Jourdren

IBAN : FR76 3000 3012 1800 0206 5582 905 BIC : SOGEFRPP



- Pour réserver l'hébergement : contactez directement le domaine du Taillé: <https://www.domainedutaillé.com/formations-et-stages/recherche/> (choisir Sandrine Jourdren dans le menu)
- Si vous avez des allergies alimentaires, veuillez l'indiquer directement au Domine du Taillé
- N'hésitez pas à réserver rapidement afin d'avoir l'hébergement qui vous convient le mieux.

## Mesures propres à la crise sanitaire

*Nous avons à cœur de continuer à accompagner les personnes tout en tenant compte de l'environnement réglementaire et en prenant soin de la santé des personnes et notamment des plus fragiles. Nous voyons le sens d'apprendre à prendre soin de nos relations dans cette période contraignante et nous voyons nos formations comme une ressource pour les personnes. Notre intention est de poser un cadre clair qui permette à chacun de se positionner et qui permettra aux présents de vivre la formation dans la légèreté et la qualité de relation que nous aimons favoriser.*

En conséquence, chaque personne accueillie lors de la retraite :

- Déclare ne pas avoir de fièvre ou de symptômes Covid19 au démarrage de la retraite, ne pas vivre avec une personne porteuse de Covid19, ne pas être une personne à risque
- **Apporte son matériel personnel** pour la retraite en toute autonomie (tapis de yoga, coussins ou banc de méditation). Des chaises seront à votre disposition.
- Respecte les consignes de protection des consignes données par Sandrine Jourdren et le Domaine du Taillé
- Est responsable de prendre sa responsabilité pour prendre soin de soi et prendre soin des autres

### Consignes de protection :

Chaque personne accueillie :

- A l'entrée dans le local, se nettoie les mains avec du gel hydroalcoolique (le vôtre si possible ou à défaut celui mis à disposition par UMENTY)
- Enlève ses chaussures
- Veille à maintenir sa chaise ou son coussin à distance des autres
- Porte un masque lorsque la distance d'un mètre n'est pas assurée
- Se lave régulièrement les mains durant la séance
- Nettoie les toilettes utilisées avant et après utilisation avec des lingettes personnelles ou papier et désinfectant (personnel ou mis à disposition par UMENTY)
- Toucher un minimum de choses dans la salle

## Transports

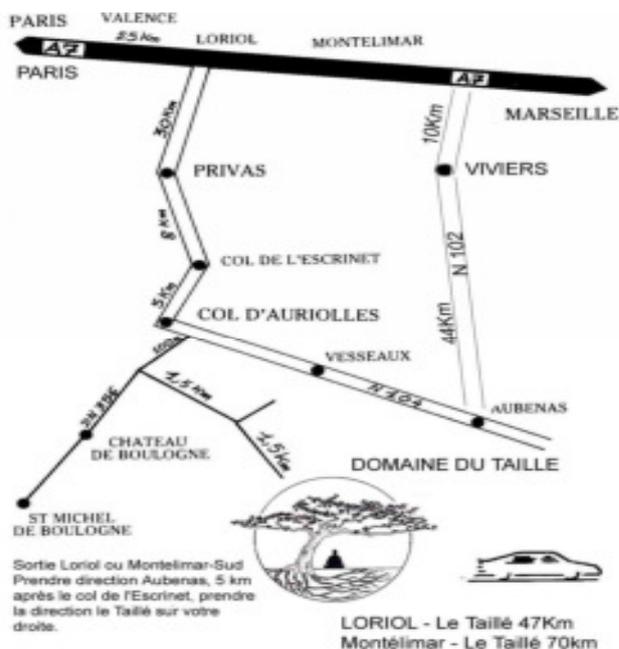
### Possibilité de co-voiturage depuis Lyon

#### Accès en voiture :

Coordonnées GPS :

Latitude :44.679604

Longitude :4.437858



#### Accès en transport en commun :

La gare la plus proche est celle de **Valence TGV**, à 2h15 de TGV en provenance de Paris.

Ensuite vous avez des correspondances en cars SnCF « TER » qui relie la gare de Valence TGV à Aubenas en 1h50.

L'arrêt le plus proche du Domaine du Taillé est celui de **Saint Etienne de Boulogne Col d'Auriolles**, à 1h45 de bus en provenance de Valence TGV.

Trouver toutes les correspondances sur le site de la SNCF : <https://www.ter.sncf.com/auvergne-rhone-alpes/horaires/recherche>

Contactez le Domaine du Taillé pour réserver une navette gratuite de l'arrêt de bus **Saint Etienne de Boulogne Col d'Auriolles** au Domaine du Taillé : [contact@domainedutaille.com](mailto:contact@domainedutaille.com) Ou signalez votre horaire d'arrivée directement dans les commentaires votre réservation.

### Coordonnées de l'organisatrice :

**Sandrine Jourden - UMENTY**

06 35 17 19 25

[Sandrine.jourdren@umenity.com](mailto:Sandrine.jourdren@umenity.com)

[www.umenity.com](http://www.umenity.com)

Pour réserver le stage : envoyez-moi un email : [sandrine.jourdren@umenity.com](mailto:sandrine.jourdren@umenity.com)

#### Domaine du Taillé

1150 Chemin du Taillé  
07200 VESSEAUX



Tel : (33) 04 75 87 10 38

Fax : (33) 04 75 87 19 30

E-mail : [domainedetaille@wanadoo.fr](mailto:domainedetaille@wanadoo.fr)