



STAGE DE PLEINE CONSCIENCE, PHILOSOPHIE ET RANDONNEE

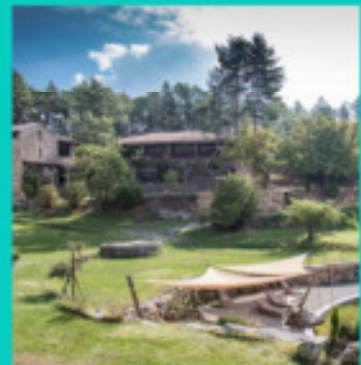
AU DOMAINE DU TAILLE - DU 3 au 7 juillet 2022



STAGE DE PLEINE CONSCIENCE PHILOSOPHIE & RANDONNÉE

Au Domaine du Taillé
du 3 au 7 juillet 2022

CHEMINEZ VERS VOTRE SAGESSE INTERIEURE



Renseignements pratiques

Titre : Cheminez vers votre sagesse intérieure

Arrivée du groupe : dimanche 3 juillet entre 16H00 et 18H00

Début du stage : dimanche 3 juillet à 18H30 et fin vendredi 7 juillet à 12H00

Sandrine Jourdren et François Guillouët vous invitent à cheminer ensemble durant ce stage de 5 jours vers votre sagesse intérieure.

Ce stage vous permet de pratiquer la méditation de pleine conscience, de vous exercer au dialogue conscient et au questionnement philosophique en groupe. Des instructions, des enseignements de pleine conscience et de philosophie vous seront également proposés.



Nous aurons des moments quotidiens de randonnée et de marche consciente dans la nature (le Domaine du Taillé dispose d'un vaste parc naturel) et des exercices corporels.

Sandrine Jourdren et Francois Guillouët sont les auteurs 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 aux éditions Eyrolles – février 2022.

La pleine conscience est un entraînement de l'esprit, du cœur et du corps à accueillir la vie telle qu'elle est et à comprendre la nature profonde de l'esprit.

La philosophie pose le monde et l'être humain comme sujets d'étude, questionne notre existence, interroge nos certitudes et nos représentations.

La pleine conscience et la philosophie cultivent les qualités d'esprit du débutant, la curiosité et le non-jugement. Toutes deux nous aident à une meilleure compréhension de nos fonctionnements, à traverser les émotions difficiles pour être soi, s'engager avec l'autre et affronter les incertitudes de notre monde.

Prérequis : 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.)

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 3 juillet

- Arrivée : 16H00 à 18H00
- Pratique et enseignement : 18H30 à 19H30 puis 20H30 à 21H30

Lundi 4 au mercredi 6 juillet

- 7H15 à 7H45
- 9H30 à 12H30 - 15H30 à 19H30
- Une soirée sera proposée durant le stage

Vendredi 7 juillet

- 7H15 à 7H45
- 9H30 à 11H30
- Départ : 11H30 – possibilité de déjeuner au Domaine

Planning à titre indicatif – peut être amené à évoluer.

Nombre de places limité à 18 personnes



Les intervenants

Sandrine Jourdren et François Guillouët sont les auteurs 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 aux éditions Eyrolles – février 2022

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 **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](#). »

François Guillouët est professeur des écoles spécialisé à la Maison d'arrêt de Lyon-Corbas et praticien de méditation de pleine conscience certifié.

Titulaire d'un Master 2 « Histoire, philosophie et didactique des sciences », il anime depuis plus de 10 ans des **ateliers de questionnement philosophique, des ateliers d'écriture et d'expression théâtrale** en détention et auprès du grand public ainsi que des groupes de réflexion et de parole autour de la violence, notamment celle faite aux femmes.

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 12 juin 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

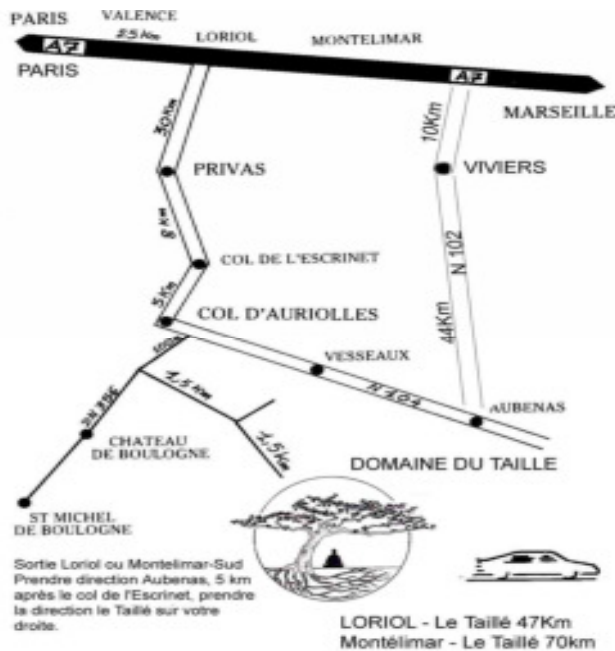
Possibilité de co-voiturage depuis Lyon

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 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



www.umenity.com

Pour réserver le stage : envoyez-moi un email : 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 : domainedutaille@wanadoo.fr