# RETRAITE AU DOMAINE DU TAILLE

**DU 4 au 6 novembre 2022**

****

**Renseignements pratiques**

**Titre : *Libérer l’esprit, ouvrir le cœur***

Arrivée du groupe : vendredi 4 octobre vers 16H00 et départ dimanche 6 novembre vers 17H00

**Début du stage** : vendredi 4 novembre à 17H00 **et fin du stage** dimanche 6 novembre à 16H00

Les pratiques de la méditation de pleine conscience et d’autocompassion permettent de nous libérer de nos pensées contre- productives, de nos modes de fonctionnements réactifs pour nous ouvrir à plus de douceur, de bienveillance, de joie et d'espace.

Les journées sont ponctuées de temps de pratique de la **méditation de pleine conscience, d’autocompassion, de yoga, des apports théoriques issus de la pleine conscience et d’échanges. Une partie de la retraite sera en silence.**

Pré-requis : ouvert à tous, expérimentés et débutants

# Planning du stage\* :

Vendredi 4 novembre : 17H00 à 19H15 puis 20H30 à 21H30

Samedi 5 novembre : 9H30 à 12H30 puis 14H30 à 19H15 puis de 20H30 à 21H30

Dimanche 6 novembre : 9H30 à 12H30 puis 14H00 à 16H00

\*Le planning peut évoluer



# 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 UMENITY, 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 éditons 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](https://www.youtube.com/watch?v=vJSC1c7dhU0)

Elle est également l’auteur du podcast : « [Umenity, la méditation dans votre vie](https://www.umenity.com/category/podcast/). »

**Tarif**

Tarif de l’enseignement et location de l’espace de méditation : 370€ - hébergement en complément

* - 20€ de réduction soit 350€ si vous réservez et réglez l’enseignement 3 mois avant la date de démarrage du stage

Réserver directement votre chambre au Domaine du Taillé avec pension complète (chambre simple et sanitaires partagés : 81€ ou 91€ et sanitaires privés 112€ou 122€) : <https://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche/> (choisir Sandrine Jourdren dans le menu)

Possibilité de co-voiturage

# Réservation

* Merci de verser un acompte de 100 euros (non remboursable) pour réserver votre place.
* Et le solde 2 70€ avant le 15 octobre 2022

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

Taille: h ttps://[www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche/](http://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche/) (choisir Sandrine Jourdren dans le menu) - Essayez de vous trouver un lieu proche de la Villa Altho

* 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.

**Affaires personnelles à prévoir pour la retraite**

* Des vêtements confortables : legging, jogging, bermuda, pantalon confortable …
* Un châle ou une couverture
* Une gourde ou une tasse
* Un tapis de yoga, un coussin ou banc de méditation – du matériel est aussi disponible dans le domaine
* Une montre ou un réveil pour réduire l’utilisation du téléphone
* Des chaussures de marche et d’intérieur
* En été : il peut pleuvoir en été, pensez à un vêtement de pluie. Il y a trois piscines naturelles, prévoyez un maillot de bain et serviette si vous souhaitez vous baigner

**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 bancs de méditation).
* 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 UMENITY)
* 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 UMENITY)
* Toucher un minimum de choses dans la salle

# Transports

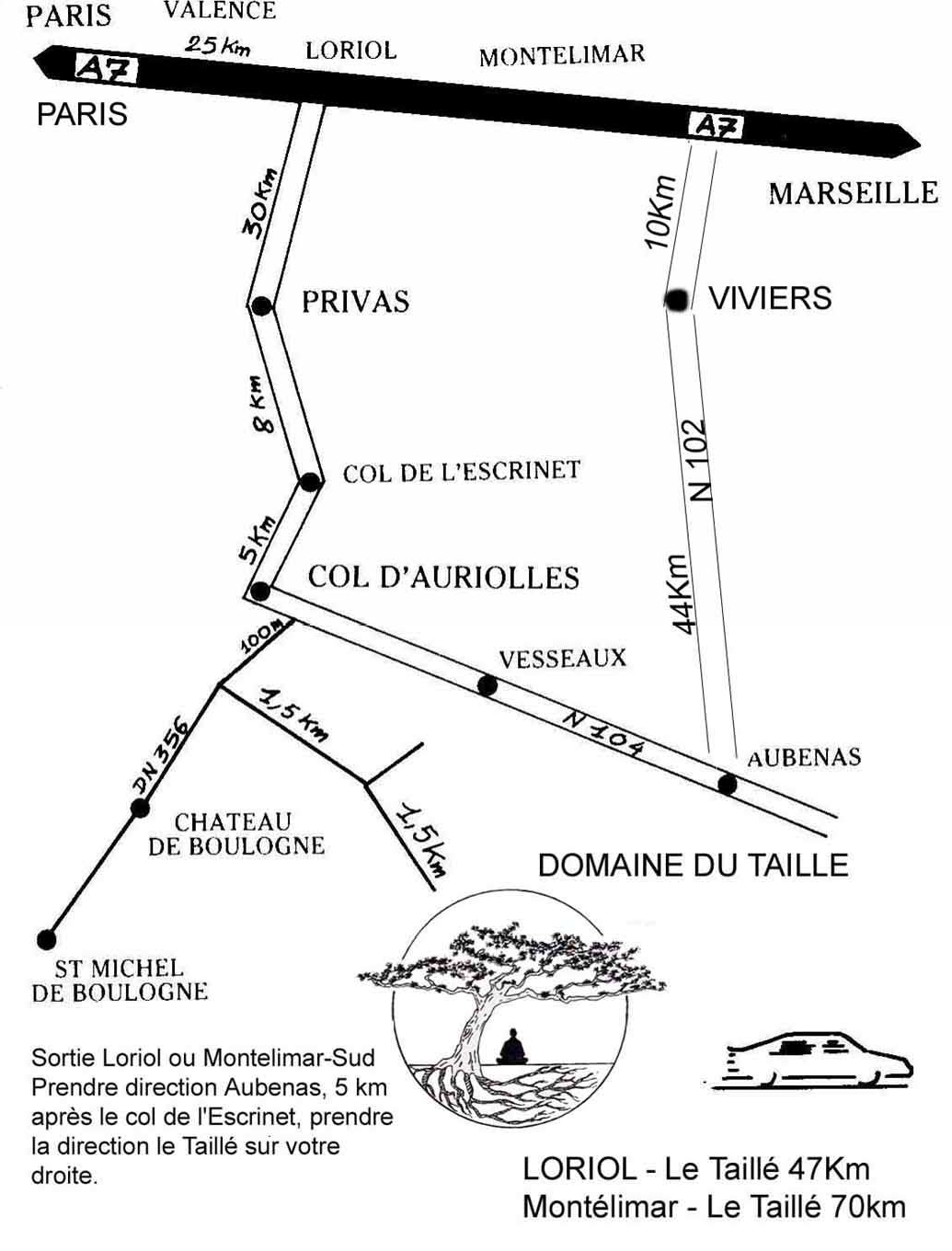
**P ossibilité de co-voiturage depuis Lyon**

**A ccès en voiture :**

*Coordonnées GPS :*

Latitude :44.679604

Longitude :4.437858

*: *

## Accès en transport en commum :

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 relies la gare de valence TGV à Aubenas en 1h50.

L'arret 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-](http://www.ter.sncf.com/auvergne-) rhone-alpes/horaires/recherche

Contactez le Domaine du taillé pour réserver une navette gratuite de l'arrete 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’organisateur :

## Sandrine Jourdren - UMENITY

06 35 17 19 25

S [andrine.jourdren@umenity.com](mailto:andrine.jourdren@umenity.com)

w ww.umenity.com

Pour réserver le stage : envoyez-moi un email : s [andrine.jourdren@umenity.com](mailto:andrine.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 : d [omainedutaille@wanadoo.fr](mailto:omainedutaille@wanadoo.fr)

# Conditions d’annulation

En cas de nouveau confinement, vous aurez le choix entre un report sur de prochaines dates ou un remboursement intégral de l’acompte réglé.

Hors de ces deux cas,

* Jusqu’à 20 jours avant le début de la formation : remboursement des frais sauf l’acompte
* A partir de 20 jours avant le début de la formation : pas de remboursement des frais de formation