# Week-end de méditation de pleine conscience et autocompassion

**Du vendredi 2 au dimanche 4 juin 2023**

Une image contenant texte, personne, capture d’écran

Description générée automatiquement

**Renseignements pratiques**

**Titre : *vivre fluidement et le cœur ouvert***

Arrivée du groupe : vendredi 2 juin vers 18H00 et départ dimanche 4 juin vers 16H00

Début du stage vendredi 2 juin à 18H30 et fin du stage dimanche 4 juin à 16H00

La pratique de la méditation de pleine conscience et de l’autocompassion permet 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 2 juin : 18H30 à 19H30 puis 20H30 à 22H00

Samedi 3 juin : 9H30 à 12H30 puis 14H30 à 19H30 puis de 20H30 à 21H30

Dimanche 4 juin : 9H00 à 12H30 puis 14H00 à 16H00

(planning modifiable)



# L’intervenante

Sandrine Jourdren est **instructrice** certifiée de méditation de pleine conscience (mindfulness) et qualifiée au **programme de gestion du stress MBSR et 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 experte de méditation et interprète au sein de Calm, l’application de méditation. Elle est conférencière et intervient lors d’évènements : T EDX Chambéry

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

**Tarif**

Tarif complet du week-end : (enseignements, hébergement et pension complète) : 559€ - chambre simple ou partagée en fonction des disponibilités.

Possibilité de co-voiturage

# Réservation

* Merci de verser un acompte de 200 euros (non remboursable) pour réserver votre place.
* Le solde 359€ avant le 15 mai 2023

Par virement - Voici mon RIB :

Sandrine Tolegano Jourdren

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

* Si vous avez des allergies alimentaires, veuillez l’indiquer directement la Maison Bienveillante

**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

A 8 mn en voiture de la station de métro Gare d'Oullins (à  15 mn de la Gare Lyon Part-Dieu).

A 5 mn en voiture du centre-ville de Saint-Genis-Laval.

En voiture

Il est possible de se garer dans l'enceinte de la propriété.

​

En transports en commun (train, métro, bus)

Vous pouvez venir en train (gare Lyon Part-Dieu), puis en métro

(ligne B, station" Gare d'Oullins").

**La maison bienveillante venir vous y chercher (5 euros par pers.).**

Les bus C10 et 78 arrivent à proximité

(arrêt "Gadagne" ou "La Chataigneraie").

Nous pouvons également venir vous y chercher si besoin.

​

# 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)

**La maison bienveillante**

57 chemin de Beaunant

69230 Saint-Genis-Laval

+ 33 7 68 32 15 47

# 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