# Renouer avec les autres

# Choisir l’authenticité

# 28 au 29 octobre 2023

# Une image contenant habits, Visage humain, texte, homme Description générée automatiquement

# « *J’en ai assez des relations superficielles et de l’apparence. Je me sens souvent incompris(e), seul (e), et isolé (e). J’ai besoin de nouer des liens profonds et sincères avec les autres*. »

# Vous êtes en recherche de rencontres et d’authenticité. Vous avez besoin de profondeur et de légèreté. Vous avez envie de vous déployer au sein d’un groupe soutenant, vous exprimer et être entendu.

# Durant ce week-end, nous prendrons le temps de la rencontre : exercices de méditation collectifs, expression corporelle, groupes de parole et exercices créatifs.

# Ce stage vous permettra de :

# Ralentir, développer votre ancrage

# Vous nourrir et vous ressourcer dans le lien noué avec les autres

# Rayonner pleinement, nourrir votre joie intérieure

# Développer l’écoute consciente pour rencontrer l’autre et vous-même en profondeur et intimement

# Devenir la source de votre propre vie, de votre confiance en vous-même et de votre puissance intérieure

**Renseignements pratiques**

Arrivée du groupe : samedi avant 9H30 et départ dimanche vers 17H30

Début du stage samedi 10H00 et fin du stage dimanche 17H00

Pré-requis : ouvert à tous, expérimentés et débutants

# Planning du stage :

Samedi : 10H00 à 13H00 – 15H00 à 19H30 – 21H00 à 22H30

Dimanche : 9H30 à 12H30 puis 14H00 à 17H00

(planning modifiable)

# Les intervenants

# Une image contenant personne, Visage humain, habits, plein air Description générée automatiquement

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/). »

François Guillouët est professeur des écoles spécialisé, formateur en expression théâtrale. **Passionné de philosophie, théâtre et de méditation**, il anime des programmes de pleine conscience et philosophie en milieu carcéral et auprès du grand public.

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 éditons Eyrolles.

**Tarif**

Tarif enseignements, hébergement, et pension complète : 589€ le week-end

# Réservation

* Merci de verser un acompte de 200 euros (non remboursable) pour réserver votre place.
* Le solde avant le 13 octobre 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

**Affaires personnelles à prévoir**

* 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

# 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