# Week-end de méditation de pleine conscience et autocompassion

# *Vivre fluidement et le cœur ouvert*

**Du vendredi 24 novembre au 26 novembre 2023**

**Une image contenant texte, habits, sourire, Visage humain

Description générée automatiquement**

« Je me sentais à bout, j’étouffais avec tout ce que j’avais à faire, à penser. Je me sentais fatiguée, anxieuse. J’avais besoin de liberté, de calme, de douceur. Ce stage a été très ressourçant pour moi. J’ai ressenti un regain d’énergie que j’ai conservé durant plusieurs mois. Je suis au clair avec mes besoins et envies. J’ai beaucoup aimé la fluidité et le soutien du groupe et l’accompagnement de Sandrine, tout en douceur et profondeur. Témoignage d’Edwige, participante au stage.

**Renseignements pratiques**

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

Arrivée du groupe : vendredi 24 novembre vers 18H00 et départ dimanche 26 novembre vers 16H30

Début du stage vendredi 24 novembre à 18H30 et fin du stage dimanche 26 novembre 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 24/11 : 18H30 à 19H30 puis 20H30 à 22H00

Samedi 25/11 : 9H30 à 12H30 puis 14H30 à 19H30 puis de 20H30 à 21H30

Dimanche 26/11 : 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.

Tarif hors hébergement : 459€ (enseignements et 4 repas - du midi et soir inclus)

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 novembre 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 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
* 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