Week-end
Eveil, éveillez votre puissance intérieure et votre connexion authentique aux autres

Méditation de pleine conscience et autocompassion tendre et combative

Du vendredi 7 au dimanche 9 juin 2024

Renseignements pratiques

Titre : Eveil, éveillez votre puissance intérieure et votre connexion authentique aux autres

Arrivée du groupe : vendredi 7 juin vers 18H00 et départ dimanche 9 juin vers 16H00

Début du stage vendredi 7 juin à 18H30 et fin du stage dimanche 9 juin à 16H00

Durant ce week-end, vous apprendrez à :

- vous relier à votre puissance et votre calme intérieure,
- vous faire confiance et abandonner le besoin d'obtenir l'autorisation de l'extérieur.
- développer des relations sincères et respectueuses avec les autres, lâcher les rapports de force
- faire l'expérience simultanée de l'auto-compassion tendre et combative - en vous acceptant tout en apportant les changements nécessaires

Vous pratiquerez des méditations actives, de pleine conscience, d'autocompassion. Vous évoluerez au travers d'exercices et de moments de réflexion au sein d'un groupe bienveillant et stimulant.

Pré-requis : ouvert à tous, expérimentés et débutants

Planning du stage :

Vendredi 7 juin : 18H30 à 19H30 puis 20H30 à 22H00

Samedi 8 juin : 9H30 à 12H30 puis 14H30 à 19H30 puis de 20H30 à 21H30

Dimanche 9 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 en leadership**. 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 : TEDX Chambéry

Elle est également l'auteur du podcast : « Umenity, la méditation dans votre vie. »

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 végétariens délicieux - 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 mai 2024

  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

A apporter

- Votre matériel personnel (tapis de yoga, coussins ou bancs de méditation).
- Couverture, pull, vêtements de pluie, gourde, réveil ou montre pour limiter l'utilisation du téléphone

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

Sandrine.jourdren@umenity.com

www.umenity.com

Pour réserver le stage : envoyez-moi un email : sandrine.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