



ODYSSEUS



Voyage initiatique vers la présence, la
puissance et la réussite authentique

Janvier à Novembre 2026

Et si la vraie réussite était celle qui ne vous épuise pas, mais qui vous nourrit ?

Odysseus est un voyage initiatique pour revenir à soi, dépasser ses peurs, pour incarner un leadership aligné et une réussite qui vous ressemble vraiment.

À chaque étape, vous explorez trois repères essentiels :

- la présence, pour ralentir et voir clair,
- la puissance, pour agir avec justesse,
- une réussite authentique, alignée avec vos valeurs profondes.

Plus qu'une formation, Odysseus est une expérience transformatrice. Un chemin où corps, cœur et esprit se retrouvent.



Objectifs pédagogiques

Au terme du programme, les participant-es auront appris à :

1. Développer leur présence : retrouver calme, clarté et ancrage.
2. Transformer leurs blocages : dépasser peurs, croyances limitantes et critique intérieur.
3. Poser leurs limites : s'affirmer avec justesse et bienveillance.
4. Aligner valeurs et réussite : redéfinir leur vision de la réussite de façon authentique.
5. Déployer un leadership incarné : allier puissance, humanité et inspiration dans leurs relations.

FORMAT

10 escales - les vendredis de 13H15 à 17H15

En visio-conférence ou à Champagne au Mont d'or

Vendredi 23 janvier : Le Port d'Ancre - Poser ses intentions et revenir à soi

Vendredi 6 février : L'Île de la Sécurité - Apprivoiser son système nerveux

Vendredi 6 mars : La Grotte des Peurs - Rencontrer ses ombres et son enfant intérieur

Vendredi 3 avril : Les Rivages de l'Abondance - Transformer sa relation à l'argent

Vendredi 15 mai : Le Sommet de la Réussite - Redéfinir son propre chemin

Vendredi 5 juin : Le Temple de la Bienveillance - Apaiser le critique intérieur

Vendredi 3 juillet : La Mer du Courage - Oser sortir de sa zone de confort

Vendredi 4 septembre : Le Phare des Limites - Dire non avec clarté et respect

Vendredi 2 octobre : La Cité du Leadership Authentique - Aligner valeurs et relations

Vendredi 13 novembre : Le Retour à Ithaque - Intégrer et célébrer sa transformation

INSCRIVEZ VOUS DÈS MAINTENANT
SANDRINE.JOURDREN@UMENITY.COM

06 35 17 19 25

Nombre de places limité



Sandrine Jourdren est entrepreneuse, coach en leadership et instructrice certifiée de méditation de pleine conscience, qualifiée aux programmes de gestion du stress MBSR et d'auto-compassion MSC.

Sandrine a formé plus de 7000 personnes. Elle est l'auteure du livre *Cheminez vers votre sagesse intérieure*, et experte mindfulness de l'application Calm.

Elle s'est formée au Centre de Mindfulness de la faculté de Médecine de l'Université de Massachusetts, fondé par Jon Kabat-Zinn

Déclaration d'activité 84 69 15644 69 auprès du Préfet de la Région Auvergne Rhône Alpes Numéro SIREN de l'organisme de formation : 824 176 747 00023 RCS LYON - ne vaut pas agrément de l'état

CIBLE

- Pour les dirigeants d'entreprise
- Pour les entrepreneurs, porteurs de projet, les salariés
- Pour les coaches, et professions libérales
- Pour les salariés et personnes en transition

Accessibilité aux personnes en situation de handicap possible après prise de contact.

MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratiques
- Partage d'expériences
- Jeux de rôle, et exercices personnels

EVALUATIONS

Evaluation en fin de formation sous forme de questionnaire et enquête de satisfaction.

FRAIS PÉDAGOGIQUES

Particuliers : 1 550 € TTC ou 130€ par mois sur 12 mois

Indépendants : 1 550 € HT

Entreprises et prise en charge OPCO : 1 950 € HT
(Possibilité de venir à deux séances tests)