



RETRAITE DE MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ET AUTOCOMPASSION

AU DOMAINE DU TAILLE - Du 9 au 14 aout 2026

Renseignements pratiques

Titre : retraite de méditation de pleine conscience et autocompassion

Arrivée du groupe : dimanche 9 aout de 16H00 à 18H00

Début du stage le dimanche 9 aout à 18H30 et fin vendredi 14 aout à 12H00

Offrez-vous une parenthèse profonde pour revenir à vous-même

La méditation de pleine conscience et l'autocompassion sont des pratiques puissantes pour apaiser l'esprit, relâcher les tensions émotionnelles et cultiver une présence plus douce, plus claire et plus joyeuse.

Cette retraite est conçue comme une véritable immersion : un espace protégé pour ralentir, ressentir, et laisser émerger ce qui a besoin d'être entendu.

Une expérience en silence pour une transformation en profondeur

Pendant 5 jours, vous serez guidé-e dans une pratique intensive, accessible à tous les niveaux. La retraite se déroule principalement **en silence** afin de favoriser l'écoute intérieure et l'apaisement du mental.

Des moments de **dialogue conscient**, ainsi que des **entretiens individuels optionnels**, viennent soutenir votre cheminement lorsque cela est aidant.

Un programme structuré, alternant pratique et intégration

Chaque journée suit un rythme doux et soutenant :

- méditations assises guidées et en silence
- méditations marchées au cœur du vaste parc naturel du **Domaine du Taillé**
- temps de yoga et pratiques corporelles
- exercice de dialogue conscient
- enseignements et instructions approfondies sur la pleine conscience et l'autocompassion

Ce cadre équilibré vous permet d'explorer différentes formes de présence, de revenir dans le corps, et d'intégrer durablement vos découvertes.

Pour qui ?

Cette retraite est ouverte à tous, débutants comme pratiquants expérimentés.

Aucune difficulté technique : seule l'envie de vous engager, de rester en silence et de participer aux



sessions est nécessaire.

Des chaises sont à disposition sur place.

Vous apporterez simplement votre matériel personnel (coussin ou banc, tapis de yoga, gourde...).

Un pas de plus sur votre chemin personnel et professionnel

Cette retraite valide le prérequis pour accéder à la **formation de praticien en méditation de pleine conscience** proposée par Umenity.

Contre-indications : dépression en phase aiguë sous médication et antécédents psychiatriques sauf avis médical. Cette retraite n'a pas vocation à remplacer un traitement médical ou une assistance psychologique.

Planning du stage :

Dimanche 9 aout

- Arrivée : 16H00 à 18H00
- Pratique et enseignement : 18H30 à 19H30 – 21H00 à 21H45

Lundi 10 au 13 aout

- 7H15 à 7H45
- 9H30 à 12H30 - 15H30 à 18H45
- 21H00 à 21H30

Vendredi 14 aout

- 7H15 à 7H45
- 9H30 à 12H00
- Départ : après le déjeuner

Planning à titre indicatif – peut être amené à évoluer.

Nombre de places limité à 20 personnes



L'intervenante

Sandrine Jourdren est **instructrice** certifiée de méditation de pleine conscience (mindfulness) et qualifiée aux **programmes de gestion du stress MBSR, 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 UMENTITY, 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 anime des programmes auprès des Hospices Civils de Lyon, dans un centre de lutte contre les addictions, auprès d'entreprises.**

Sandrine est l'auteur 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, écrit en collaboration avec François Guillouët aux éditions Eyrolles – février 2022

Sandrine est **experte de méditation et interprète au sein de [Calm](#), l'application de mindfulness.**

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 de l'enseignement et location de la salle (hors hébergement) :

Tarif soutenant : 699€ par personne

Tarif solidaire : 499€ par personne

Réserver directement votre chambre au Domaine du Taillé avec pension complète (chambre simple et sanitaires partagés: 98€ et sanitaires privés 122€) : <https://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche/> (choisir Sandrine Jourdren dans le menu)

Possibilité de co-voiturage

Réservation

- Merci de verser un acompte de 300 euros pour réserver votre place.
- Et le solde en espèces lors du premier jour de la retraite

Voici mon RIB :

Sandrine Tolegano Jourdren

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

- Pour réserver l'hébergement : contactez directement le domaine du Taillé: <https://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche/> (choisir Sandrine Jourdren dans le menu) - Essayez de vous trouver un lieu proche de la Villa Altho
- Si vous avez des allergies alimentaires, veuillez l'indiquer directement au Domine du Taillé
- N'hésitez pas à réserver rapidement afin d'avoir l'hébergement qui vous convient le mieux.

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 – 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
- En été : il peut pleuvoir en été, pensez à un vêtement de pluie. Il y a trois piscines naturelles, prévoyez un maillot de bain et serviette si vous souhaitez vous baigner

Transports

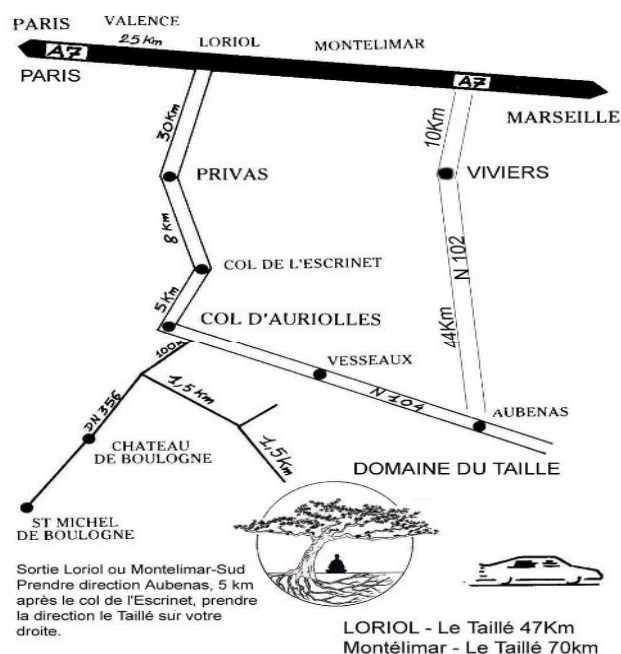
Possibilité de co-voiturage depuis Lyon

Accès en voiture :

Coordonnées GPS :

Latitude :44.679604

Longitude :4.437858



Accès en transport en commun :

La gare la plus proche est celle de **Valence TGV**, à 2h15 de TGV en provenance de Paris.

Ensuite vous avez des correspondances en cars SnCF « TER » qui relie la gare de Valence TGV à Aubenas en 1h50.

L'arrêt le plus proche du Domaine du Taillé est celui de **Saint Etienne de Boulogne Col d'Auriolles**, à 1h45 de bus en provenance de Valence TGV.

Trouver toutes les correspondances sur le site de la SNCF : <https://www.ter.sncf.com/auvergne-rhone-alpes/horaires/recherche>



Contactez le Domaine du taillé pour réserver une navette gratuite de l'arrete de bus **Saint Etienne de Boulogne Col d'Auriolles** au Domaine du Taillé : contact@domainedutaille.com Ou signalez votre horaire d'arrivée directement dans les commentaires votre réservation.

Coordonnées de l'organisatrice :

Sandrine Jourden - UMENITY

06 35 17 19 25

Sandrine.jourden@umenity.com

www.umenity.com

Pour réserver le stage : envoyez-moi un email : sandrine.jourden@umenity.com

Domaine du Taillé

1150 Chemin du Taillé

07200 VESSEaux

Tel : (33) 04 75 87 10 38

Fax : (33) 04 75 87 19 30

E-mail : domainedutaille@wanadoo.fr