UMENITY

CAP 2027

Clôturer 2026. Choisir où mettre ton énergie.

Repars avec tes intentions et ton plan d'actions 2027.

Week-end de méditation de pleine conscience, danse, écriture, et dialogue conscient

Du 15 au 17 janvier 2027 · En ligne ou à Champagne-au-Mont-d'Or

◆ ◆ ◆

Une année vient de se terminer.

As-tu vraiment pris le temps de la regarder ?

La plupart d'entre nous passent de décembre à janvier sans transition. On enchaîne. On repart. Et on emporte dans la nouvelle année la fatigue, les non-dits et les automatismes de la précédente.

Et la conséquence est toujours la même : une année de plus à courir dans dix directions, à dire oui à tout, à s'épuiser sur ce qui ne compte pas vraiment.

CAP 2027 est le temps d'arrêt qui change ça. Trois jours pour déposer 2026, faire le tri entre ce qui t'a nourri·e et ce qui t'a vidé·e, et surtout **traduire tout ça en intentions claires et en un plan d'action concret pour l'année.**

Tu repartiras avec ta feuille de route 2027 : 2 ou 3 priorités qui comptent vraiment, les premiers pas posés, et ce que tu décides d'arrêter. Plus de clarté = moins de temps perdu.

CE WEEK-END EST FAIT POUR TOI SI…

- Tu termines 2026 avec le sentiment d'avoir beaucoup fait, sans savoir précisément ce que tu en retires.
- Ton énergie part dans trop de directions à la fois et tu as l'impression de perdre du temps sur ce qui n'est pas essentiel.
- Tu veux des intentions qui tiennent toute l'année — pas une liste de résolutions oubliées en février.
- Tu as besoin de trancher : ce que tu lances en 2027, ce que tu poursuis, ce que tu arrêtes.
- Tu veux repartir avec un plan simple et réaliste, pas avec une bonne intention de plus.

Ouvert à tous : débutants comme pratiquants expérimentés. Aucune expérience de la méditation n'est requise.

CE QUE TU VAS VIVRE

Trois jours conçus comme un mouvement en quatre temps : ralentir, regarder 2026, choisir 2027, passer à l'action.

- Des pratiques guidées de méditation de pleine conscience et d'autocompassion, pour apaiser le mental et retrouver de la clarté.
- Des temps d'écriture introspective, pour faire remonter ce que 2026 t'a appris — les réussites autant que les impasses.
- De la danse et des pratiques corporelles, parce que le corps sait souvent avant la tête où il veut aller.
- Un temps de choix guidé : trier, hiérarchiser, renoncer. Nommer les 2 ou 3 axes qui méritent réellement ton énergie en 2027.
- Un temps d'écriture de ton plan d'action : pour chaque intention, le premier pas concret et le moment où tu le poses.
- Des moments de partage en toute authenticité, dans un cadre bienveillant et confidentiel.
- Des espaces de silence, pour te reconnecter à ton rythme naturel et laisser émerger tes propres réponses.

CE QUE TU REPARS AVEC — NOIR SUR BLANC

- Ton bilan 2026 : ce que tu as accompli, ce que tu as traversé, ce que tu as appris.
- Ta carte d'énergie : ce qui te nourrit, ce qui t'épuise — et la liste de ce que tu arrêtes en 2027.
- Tes 2 ou 3 intentions pour 2027, formulées de façon claire et tenable toute l'année.
- Ton plan d'action : pour chaque intention, le premier pas concret et une échéance.
- Un filtre de décision simple, à ressortir chaque fois qu'une sollicitation arrive : « est-ce que ça sert mon cap 2027 ? »
- Des outils de pleine conscience concrets, à reprendre chez toi pour rester focus toute l'année.
- Et souvent, le plus précieux : une énergie neuve, parce qu'elle n'est plus dispersée.

> *« Je suis arrivée épuisée, avec le sentiment de tourner en rond.*
> *Je suis repartie avec une boussole intérieure et une énergie nouvelle. »*
>
> **— Sophie, participante 2025**

LE FORMAT

En présentiel à Champagne-au-Mont-d'Or (69), ou **en visioconférence** via Zoom. Tu choisis la formule qui te convient — le week-end est conçu pour que l'expérience soit pleine dans les deux cas.

Stage non résidentiel. Si tu viens en présentiel, prévois un plat à partager pour le midi.

Planning

- Vendredi 15/01 : 19h30 – 21h00
- Samedi 16/01 : 9h30 – 12h30, puis 13h30 – 18h00
- Dimanche 17/01 : 9h30 – 12h30, puis 13h30 – 15h30

(planning donné à titre indicatif, susceptible d'évoluer)

À prévoir

- Des vêtements confortables : legging, jogging, pantalon souple…
- Un châle ou une couverture
- Une gourde ou une tasse
- Un tapis de yoga, un coussin ou un banc de méditation

TARIF

330 € pour les particuliers. Entreprises et institutions : me contacter.

Deux façons de payer 280 € au lieu de 330 €

- Tu as déjà participé à un stage avec moi : −50 €
- Tu réserves avant le 15 décembre 2026 : −50 €

Les places sont limitées pour préserver la qualité et l'intimité du groupe. Réserve tôt : c'est déjà le premier pas de ton plan d'actions 2027.

Un week-end pour éviter douze mois de dispersion : c'est le meilleur investissement de temps que tu puisses faire en janvier.

RESERVER TA PLACE

1. Envoie-moi un email à **sandrine.jourdren@umenity.com** en précisant si tu viens en présentiel ou en visio.
2. Verse un acompte de **100 €** (non remboursable) pour bloquer ta place.
3. Règle le solde en espèces au début du stage, ou par virement.

Coordonnées bancaires

Sandrine Jourdren

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

ACCES (PRESENTIEL)

3, rue Hector Berlioz — 69410 Champagne-au-Mont-d'Or

Parking en bas de la rue et quelques places dans ma cour.

QUI T'ACCOMPAGNE

Sandrine Jourdren

, Instructrice certifiée de méditation de pleine conscience (mindfulness), qualifiée aux programmes de gestion du stress MBSR et d'autocompassion MSC, Coach en leadership et thérapeute en Somatic Experiencing. Formée au Centre de Mindfulness de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts, fondé par Jon Kabat-Zinn.

Fondatrice d'UMENITY, cabinet de conseil spécialisé dans la pleine conscience et le développement personnel et professionnel, elle accompagne femmes et hommes à mieux gérer le stress et les émotions, à s'affirmer avec bienveillance et à se réaliser pleinement.

- Experte de méditation et interprète au sein de Calm, l'application de méditation
- Conférencière — TEDx Chambéry
- Autrice du podcast « Umenity, la méditation dans votre vie »

CONTACT

Sandrine Jourdren — UMENITY

06 35 17 19 25

sandrine.jourdren@umenity.com

www.umenity.com

CONDITIONS D'ANNULATION

- Jusqu'à 20 jours avant le début du stage : remboursement des frais, hors acompte.
- À partir de 20 jours avant le début du stage : pas de remboursement des frais de formation.

◆ ◆ ◆

En janvier, tu décides où va ton énergie en 2027.