# Week-end

**Eveil, éveillez votre puissance intérieure et votre connexion authentique**

# Méditation de pleine conscience et autocompassion tendre et combative

**Du vendredi 13 au dimanche 15 septembre 2024**

## Renseignements pratiques

**Titre : Eveil, éveillez votre puissance intérieure et votre connexion authentique**

Arrivée du groupe : vendredi 13 septembre vers 18H15 et départ dimanche 15 septembre vers 16H00

Début du stage : vendredi 13 septembre à 19H00 avec le repas et fin du stage dimanche 15 septembre à 16H00

"*Le prix à payer pour se conformer, c'est que tout le monde vous aime sauf vous-même*", aurait déclaré Rita Mae Brown***.***

On nous a appris qu’être gentil nous permettra d'être apprécié, et reconnu par les autres. Cependant, dans la plupart des cas, cela alimente la frustration, l'impuissance, et le manque de confiance en soi.

Alors comment reprendre son pouvoir, comment dire non aux autres pour se dire oui à soi-même, notamment face à un boss qui dépasse les limites ou un collègue désagréable ?

Développer sa propre puissance effraie la plupart des gens et bloque toute pensée créative. Mais qu'y aurait-il de mal à devenir puissant.e ? Une force motivée par le désir de bien-être pour tous et un désir d'équité, de respect et de coopération ?

Qu'y aurait -il de mal à reconnaître sa propre valeur et à agir courageusement, et avec sensibilité dans le monde ?

Peut-être constatez-vous une dépendance à la reconnaissance des autres, ce qui vous retient d’oser et vous paralyse de peur et de honte ?

Ce stage va vous accompagner à vous éveiller pleinement à votre puissance et votre impact.

Durant ce week-end, vous apprendrez à :

* vous relier à votre puissance 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 et de la danse. Vous évoluerez au travers d’exercices (faire une demande, savoir dire non, poser vos limites, recevoir une critique) 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 13 septembre : 19H00 repas puis 20H30 à 22H30

Samedi 14 septembre : 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 et collations végétariens délicieux - du midi et soir inclus)

Possibilité de co-voiturage - parking gratuit

## Réservation

* + Merci de verser un acompte de 200 euros (non remboursable) pour réserver votre place.
  + Le solde avant le 1er septembre 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](mailto:Sandrine.jourdren@umenity.com)

[www.umenity.com](http://www.umenity.com/)

Pour réserver le stage : envoyez-moi un email : [sandrine.jourdren@umenity.com](mailto: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