



Week-end

Eveil, éveiller sa puissance, sa relation à soi et à l'autre

*La méditation de pleine conscience
au service de la connexion à soi et à l'autre*

Du vendredi 13 au dimanche 15 septembre 2024

Renseignements pratiques

Titre : Eveil, éveiller sa puissance et sa relation à soi et à l'autre

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

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, le manque d'authenticité, et de confiance en soi.

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

Comment se relier à l'autre avec respect et écoute de soi ? Comment prendre soin de soi dans la relation ? Comment exprimer ses besoins dans l'intimité d'un échange sincère ?

Si vous êtes en recherche de rencontres authentiques, si vous avez besoin de profondeur et de légèreté, si vous avez besoin de connections sincères et proches, ce stage est fait pour vous.

Durant ce week-end, nous prendrons le temps de la rencontre avec soi et avec l'autre : exercices de méditation collectifs, dialogue conscient, danse et toucher conscient, groupes de parole.



Ce stage vous permettra de :

- Ralentir, développer votre ancrage
- Vous nourrir et vous ressourcer dans le lien noué avec les autres
- Rayonner pleinement, nourrir votre joie intérieure
- Développer la communication consciente pour rencontrer l'autre et vous-même en profondeur
- Devenir la source de votre propre vie, de votre confiance en vous-même et de votre puissance intérieure

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 Jourden 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 Jourden 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 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 1^{er} septembre 2024

Par virement - Voici mon RIB :

Sandrine Tolegano Jourden

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 - UMENTITY

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