



## Dre Renée-Claude Gélinas

Dre Renée-Claude Gélinas est diplômée en médecine familiale de l'Université de Montréal depuis 1995. Après avoir exercé principalement à l'urgence durant une quinzaine d'années, elle travaille depuis quatre ans comme responsable du stage de médecine familiale auprès des externes. Elle pratique le yoga depuis 2002 et elle a complété sa formation de professeure de yoga en novembre 2016. Elle enseigne déjà cette pratique auprès d'une clientèle variée (oncologie, problématique de santé mentale et physique).

Ayant été témoin de l'importance du stress vécu, tant par les professionnels, les étudiants que les patients, elle s'est intéressée particulièrement aux approches complémentaires pour aider à comprendre et à atténuer les méfaits de ce « mal du siècle ».

## Monique Vachon

Madame Vachon est biologiste de formation, diplômée en éducation à l'Université du Québec à Montréal, elle a œuvré comme professeur de biologie, d'anatomie et de physiologie humaine pendant plus de 20 ans au niveau collégial, spécialement aux étudiants(es) en soins infirmiers. Elle enseigne le yoga depuis 25 ans dans les institutions scolaires, les hôpitaux et en privé. Certifiée par la Fédération francophone de yoga, elle se spécialise en yoga thérapie et yoga du son. Elle a enseigné en milieu hospitalier aux patients en oncologie et en psychiatrie. Sensibilisée au stress que vivent les soignants depuis plusieurs années; elle élabore avec le Dre Lavigreur (psychiatre) la formation Science et Conscience.



# Science & Conscience

Apprivoiser le stress pour vivre sans détresse

THÉORIE ET PRATIQUE

Expérimentez  
le yoga et  
méditation  
de la pleine  
conscience

Comprendre  
le stress  
et  
ses enjeux

Enrichissez  
votre pratique  
professionnelle  
et votre vie  
personnelle

Formation continue pour les professionnels de la santé

4 - 5 - 6 octobre 2017 ••• LE COUVENT À VAL-MORIN  
16 - 17 - 18 mai 2017 ••• SPA EASTMAN

Dre Renée-Claude Gélinas ••• médecin

Monique Vachon ••• professeure de yoga

[www.viayoga.ca](http://www.viayoga.ca) ••• 450-467-1089

# Une invitation

## à apprivoiser le stress pour vivre sans détresse

C'est à la fois à travers la théorie et la pratique que nous pourrons explorer le lien entre la science et la conscience. Dre Gélinas, médecin et professeure de yoga, vous informera des recherches sur le stress et la détresse des soignants.

Profitant d'un site paisible propice à l'introspection, nous pratiquerons avec Monique Vachon différentes formes de yoga et de méditation. Grâce au yoga, ce professeure d'expérience vous aidera à développer la conscience corporelle facilitant l'apprentissage de la pleine conscience.

## PROGRAMME APPRIVOISER LE STRESS POUR VIVRE SANS DÉTRESSE THÉORIE ET PRATIQUE

PEUT ÊTRE MODIFIÉ SELON LA TEMPÉRATURE ET LE LIEU DE LA FORMATION

### ... Jour 1

- 10h45 Arrivée
- 11h00 Accueil et présentation
- 12h00 Dîner
- 13h30** Conférence «L'emprise du stress dans nos vies»
- 15h00 Pause
- 15h30 Définition, historique et initiation au yoga
- 18h00 Souper
- 20h00 Définition de la pleine conscience (scan corporel)

### ...

### Jour 2

- 07h00** Méditation et respiration
- 08h00 Déjeuner
- 09h00** Conférence «Le Stress... Ce magnifique Mal connu»
- 10h30 Pause
- 11h00** Yoga données probantes et yoga 1 (pratique)
- 12h30 Dîner en pleine conscience

### ... Jour 2 (suite)

- 14h00** Pleine conscience en mouvement: marche
- 15h00** Atelier table ronde : «Mon Stress à moi» (échange et partage)
- 16h30** Yoga pratique II
- 18h00 Souper
- 20h00** Méditation de la pleine conscience

### ... Jour 3

- 07h00** Yoga III
- 08h30 Déjeuner
- 09h30** Libérer les chambres
- 10h00** Atelier table ronde «Stress et mémoire»
- 11h00** Retour sur l'ensemble de la formation
- 11h30 Fin de la formation

**Formation 495\$ + taxes**

### HÉBERGEMENT ET REPAS

**4 - 5 - 6 octobre 2017**  
**... LE COUVENT À VAL-MORIN**  
à partir de 280\$+tx  
en occupation double

**16 - 17 - 18 mai 2017**  
**... SPA EASTMAN**  
à partir de 420\$+tx  
en occupation double