



### Dre Séverine Hervouet

Psychologue clinicienne depuis 2003 et titulaire d'un doctorat spécialisé en psychologie de la santé de l'Université Laval. Elle se passionne depuis longtemps pour le domaine médical et de la santé et s'est spécialisée en psychologie de la santé. Elle est psychologue en oncologie au Centre hospitalier universitaire de l'Hôtel-Dieu de Québec. Son expertise l'amène à aider des gens aux prises avec différentes conditions médicales dont la douleur, le cancer, des limitations physiques ou un handicap. Dre Hervouet est co-fondatrice de la

Clinique Psychologie Santé et y travaille comme psychologue clinicienne. En parallèle à sa formation académique, Dre Hervouet a complété sa formation comme professeure de yoga en 2009 avec l'École Padma Yoga et est certifiée par la Fédération Francophone de Yoga. Elle relie ainsi les bienfaits du yoga à une manière de vivre au quotidien.

### Monique Vachon

Biologiste de formation, diplômée en éducation à l'Université du Québec à Montréal. Elle a œuvré comme professeure d'anatomie et de physiologie humaine pendant plus de 20 ans au niveau collégial, essentiellement en soins infirmiers.



Elle enseigne le yoga depuis 25 ans dans les institutions scolaires, les hôpitaux, organisme communautaire en santé mentale, en privé et en plein air sur le mont Saint-Hilaire. Certifiée par la Fédération francophone de Yoga, elle se spécialise en yoga thérapeutique et yoga du son. Elle a enseigné aux patients en oncologie et en psychiatrie et en soins palliatifs.

Sensibilisée au stress que vivent les soignants, elle élabore avec le Dre Lavigneur, psychiatre, la formation Science et conscience pour les professionnels de la santé, qu'elle coanime maintenant avec un médecin ou une psychologue. Sa pratique et sa démarche l'amène à collaborer aussi avec les Écoles de Yoga pour le perfectionnement des professeurs de yoga.



# Science & Conscience

## Gestion de la douleur et approches complémentaires :

THÉORIE ET PRATIQUE

Expérimentez le yoga et méditation de la pleine conscience

Comprendre la douleur et ses enjeux

Enrichissez votre pratique professionnelle et votre vie personnelle

Formation continue pour les professionnels de la santé

14 - 15 - 16 novembre 2018  
MONASTÈRE DES AUGUSTINES À QUÉBEC

Dre Séverine Hervouet ••• psychologue

Monique Vachon ••• professeure de yoga

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

# Une invitation

à apprendre sur la douleur

à explorer différentes approches  
complémentaires reconnues

à respirer... à relaxer...

Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé et psychothérapeutes intéressés à connaître les résultats de recherches scientifiques sur les effets du yoga, de la méditation et de la pleine conscience chez les patients souffrant de conditions douloureuses, et à en faire l'expérience dans un cadre structuré.

Le Dre Severine Hervouet, psychologue, vous informe sur l'aspect biopsychologique de la douleur et de sa gestion puis vous guide sur les approches complémentaires et les recherches à ce sujet.

Monique Vachon, professeur de yoga et biologiste vous invite à expérimenter différentes approches complémentaires provenant du yoga et de la pleine conscience.

La science a démontré les effets bénéfiques du yoga et de la méditation sur la santé. C'est à la fois à travers la théorie et la pratique que vous pourrez explorer le lien entre la science et la conscience.

## P R O G R A M M E GESTION DE LA DOULEUR ET APPROCHES COMPLÉMENTAIRES : THÉORIE ET PRATIQUE

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

### ••• Jour 1

- 14h00 Accueil et présentation
- 15h00 Méditation pleine conscience et respirations
- 16h00 Pause
- 16h15 Le B-A BA de la Douleur
- 17h45 Pause
- 18h00 Repas
- 19h30 Qu'est-ce que le yoga : théorie et pratique
- 21h00 Scan corporel

### ••• Jour 3

- 07h00 Yoga III
- 08h30 Déjeuner en pleine conscience
- 09h30 Libérer les chambres
- 10h30 Retour sur l'expérience du matin, évaluation et retour sur l'ensemble de la formation
- 12h00 Dîner

### ••• Jour 2

- 07h30 Méditations et respirations
- 08h00 Déjeuner
- 09h00 Pleine conscience et douleur : Données probantes
- 10h45 Pause
- 11h00 Yoga II
- 12h30 Dîner
- 14h00 Marche consciente
- 15h30 Autres approches complémentaires et douleur : Théorie et pratique
- 17h00 Pause ou Pratique de yoga
- 18h00 Souper
- 20h00 Yoga nidra

Total des heures : 14 h  
Accréditées par l'Ordre des Psychologues du Québec

**14-15-16 novembre 2018**

### PRIX

**Formation 495\$\*** avant le 1<sup>er</sup> octobre 2018  
**545\$\*** après le 1<sup>er</sup> octobre 2018

**Hébergement et repas au Monastère  
des Augustines à Québec**

**À partir de 265\$\*** EN OCCUPATION DOUBLE

*\*taxes en sus*