



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 ••• 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^{er} octobre 2018
545\$* après le 1^{er} octobre 2018

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

À partir de 265\$* EN OCCUPATION DOUBLE

**taxes en sus*