

Science & Conscience

Formation pour médecins et professionnels de la santé

Yoga et méditation pleine conscience

Maison Gault à Mont-Saint-Hilaire du 25 au 27 octobre 2019

Vendredi 25 octobre

- 15h **Accueil et présentation (1h)**
- 16h **Conférence : Définitions et historique de la pleine conscience (1h)**
- 18h **Souper.**
- 20h Respirations et scan corporel. (1h)

Samedi 26 octobre

- 7h15 Méditation du souffle (,75h)
- 8h00 Déjeuner
- 9h00 **Conférence : Qu'est-ce que le yoga ? (1h)**
- 10h00 Atelier : initiation au yoga et retour sur la pratique (1h)
- 11h00 **Conférence : Comment ça fonctionne ? Diverses hypothèses des neurosciences et de la psychologie sur la méditation de la pleine conscience ? (1,5h)**
- 12h30 Dîner
- 14h00 Pratique de la méditation en mouvement : Marche consciente (1h)
- 15h00 **Conférence : Qu'en disent les études (evidenced-base)? Données probantes sur l'efficacité de la méditation de la pleine conscience et du yoga pour diverses problématiques (1,5h)**
- 16h00 Atelier Yoga II : Pratique de yoga (1,5h)
- 17h30 Retour sur l'atelier pratique (.5h)
- 18h00 Souper
- 20h30 Méditation sur la compassion (,75h)

Dimanche 27 octobre

- 7h00 Atelier Yoga III: Pratique de yoga (1,5h)
- 8h15 Retour sur la pratique (,5h)
- 8h 45 Déjeuner en pleine conscience et en silence (1h)
- 9h45 Retour sur l'ensemble de la formation et évaluation (1h)
- 11h00 **Départ**

Total des heures : 16,5 h