



Dr Éric Sauvageau,

Pharmacien avant d'aller en médecine, il est aussi professeur de yoga certifié et enseigne la méditation pleine conscience. Le docteur Sauvageau est spécialiste en médecine de famille depuis 2007 et pratique en Montérégie-Est dans la région de Sorel-Tracy.

Il décide de pratiquer le yoga, depuis quelques années, là où le défi est de vivre la détente dans l'effort et de prendre conscience que le véritable exercice réside « dans l'ici et maintenant ». Il apprécie

tant l'approche du yoga qu'il décide de l'enseigner afin de pouvoir partager cette philosophie si bénéfique pour le corps et le psychisme. Après avoir enseigné le yoga pendant 2 ans, il anime maintenant des ateliers d'introduction à la méditation pleine conscience. Il considère qu'une grande proportion de problèmes de santé découle de causes multifactorielles, il aborde l'être humain comme un être physique, émotionnel, intellectuel et spirituel.

Monique Vachon

Biologiste de formation, elle a œuvré comme professeure d'anatomie et de physiologie humaine pendant 25 ans aux niveaux collégial essentiellement en soins infirmiers. Elle enseigne depuis plus de 28 ans le yoga dans différents milieux dont les hôpitaux et les institutions scolaires. Certifiée et reconnue comme maître en Yoga par la Fédération francophone de Yoga, elle s'est spécialisée au cours de ces années en yoga thérapeutique et yoga du son, qu'elle enseigne aux patients en oncologie, en psychiatrie et en soins palliatifs. Sensibilisée au stress que vivent les soignants, elle élabore avec le Dre Laviguer, psychiatre, la formation Science et conscience. Elle offre des formations en yoga thérapeutique pour les thérapeutes et professeurs de yoga et forme aussi des nouveaux professeurs de yoga.



Science & Conscience

YOGA ET MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Expérimentez
le yoga et
méditation
de la pleine
conscience

Formation
destinée
aux
soignants

Enrichissez
votre pratique
professionnelle
et votre vie
personnelle

Formation continue pour les professionnels de la santé

FORMATION ACCRÉDITÉE PAR L'ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC
POUR 16 HEURES

25 - 26 - 27 octobre 2019 ••• MONT-SAINT-HILAIRE

Dr Éric Sauvageau ••• médecin

Monique Vachon ••• professeure de yoga

www.viayoga.ca ••• 450-467-1089

Une invitation à vivre le moment présent

C'est tout à la fois à travers la théorie et la pratique que nous pourrons explorer le lien entre la science et la conscience tout au long du séjour. La science a démontré les effets bénéfiques du yoga et de la méditation sur la santé. Le Dr Éric Sauvageau, médecin nous informera des recherches scientifiques sur les vertus thérapeutiques des activités que nous expérimenterons ensemble, il animera le yoga et les méditations de pleine conscience. Nous pratiquerons différentes formes de yoga avec Monique Vachon professeure d'expérience et nous profiterons du site paisible propice à l'introspection et à la pratique de la pleine conscience. Le yoga apaise et recentre ; il est alors plus facile de méditer.

Yoga «Union» Corps / Esprit / Conscience

P R O G R A M M E YOGA ET MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE PEUT-ÊTRE MODIFIÉ SELON LA TEMPÉRATURE ET LE LIEU DE LA FORMATION

••• Jour 1

- 15h00** Accueil et présentation
- 16h00** Conférence
«Définitions et historique
de la pleine conscience»
- 18h00** Souper
- 20h00** Respiration
et scan corporel

••• Jour 2

- 07h15** Méditation du souffle
- 08h00** Déjeuner
- 09h00** Qu'est-ce que le yoga?
- 10h00** Initiation au yoga
- 11h00** Diverses hypothèses des
neurosciences sur la méditation
de la pleine conscience?
- 12h30** Dîner
- 14h00** Pratique de la méditation
en mouvement
- 15h00** Qu'en disent les études?
- 16h00** Pratique de yoga
- 18h00** Souper
- 20h30** Méditation

••• Jour 3

- 07h00** Pratique de yoga
- 08h45** Déjeuner en pleine
conscience et en silence
- 09h45** Retour sur l'ensemble
de la formation
et évaluation
- 11h00** Départ

FORMATION, HÉBERGEMENT ET REPAS

Maison Gault

Réserve naturelle Gault
de l' Université Mc Gill
à Mont-Saint-Hilaire

25-26-27 octobre 2019

Pour les tarifs reliés à la formation
et l'hébergement, visitez le site web
viayoga.ca