

# Science & Conscience

## Apprivoiser le stress via le Yoga et la méditation

Formation pour professionnels de la santé  
Web diffusion en direct  
2020

### Inscription

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Code postal: \_\_\_\_\_ Téléphone: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

**Formation (18,h) reconnue par l'Ordre des psychologues du Québec**

**No de reconnaissance RA03348-20:**

**Pour recevoir votre accréditation vous devez participer en direct aux 2 tables rondes de la formation.**

| Formation                      |
|--------------------------------|
| 585\$ <input type="checkbox"/> |

[ ] Vous payez par virement interac à [om@viayoga.ca](mailto:om@viayoga.ca) Question : Science et ? Réponse : Conscience

Envoyez cette feuille complétée : par courriel à [om@viayoga.ca](mailto:om@viayoga.ca)

Vous avez connu la formation

Site Internet \_\_\_\_\_  Courriel Via Yoga:  Courriel Ordre des psychologues

Ami(e):Nom \_\_\_\_\_  Autre: \_\_\_\_\_

Je soussigné(e), \_\_\_\_\_ (inscrire votre nom), comprends que le yoga, et la marche incluent des mouvements physiques qui offre la possibilité d'assurer la détente, une meilleure adaptation au stress et le soulagement des tensions musculaires. Comme dans toute activité physique, le risque de se blesser est toujours présent et ne peut être entièrement éliminé. Si je ressens un malaise ou une douleur, je m'engage à écouter les signaux de mon corps, à respirer et à modifier ma posture et je demanderai de l'aide à l'enseignant. J'affirme être pleinement responsable de ma décision de pratiquer le yoga et la marche.

\_\_\_\_\_  
Signature du participant (e)

\_\_\_\_\_  
Date