

Science et conscience I



POUR LES MÉDECINS ET PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Formation reconnue par le Programme de Maintien du certificat du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada et approuvée par l'Association des psychiatres du Canada.

Expérimentez
le yoga,
la méditation
et la pleine
conscience

Assistez
aux
présentations
théoriques

Enrichissez
votre pratique
médicale
et votre vie
personnelle

Fin de semaine de ressourcement

19 au 21 avril 2013 •• 25 au 27 octobre 2013 ••• SUTTON

CENTRE DE L'ARC-EN-CIEL À SUTTON

21 - 22 - 23 juin 2013 ••• ÎLE VERTE

LES MAISONS DU PHARE À L'ILE VERTE

Catherine Lavigueur ••• psychiatre

MD, FRCPC, LFYP (LifeForce Yoga Practitioner)

Monique Vachon ••• professeure de yoga

C. FFY, B. Sp. Sc. Biologiques, C. Sc. Éducation

www.viayoga.ca ••• 450-467-1089

Une fin de semaine de ressourcement un rendez-vous avec soi.

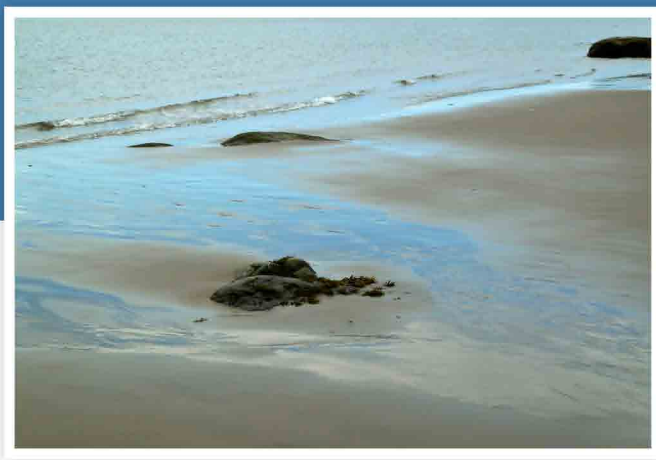
Une invitation à vivre le moment présent en pleine nature.

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 nous pourrons explorer le lien entre la science et la conscience tout au long du séjour. Dr. Lavigueur nous informera des recherches scientifiques sur les vertus thérapeutiques des activités que nous expérimenterons ensemble. Nous pratiquerons différentes formes de yoga et de méditation avec Monique et nous profiterons du site paisible, propice à l'introspection et à la pratique de la pleine conscience.

Tout en développant la conscience corporelle, le yoga apaise, recentre et favorise l'état méditatif. Il est alors plus facile de méditer.

« Yoga » : union du corps et de l'esprit





H O R A I R E

PEUT ÊTRE MODIFIÉ SELON LE LIEU ET LA DATE CHOISIE

- **Vendredi soir** Accueil
Relaxation guidée
- **Samedi** Méditation
Pratique de yoga I
Brunch
Revue des données probantes
sur le yoga et la pleine conscience (partie 1)
Pratique de yoga II
Souper
Revue des données probantes
sur le yoga et la pleine conscience (partie 2)
Méditation I
- **Dimanche** Méditation II
Pratique de yoga III
Méditation : implications neuropsychologiques
Brunch
Marche silencieuse
Méditation III

PRIX

\$ 595 / chambre en occupation double

\$ 695 / chambre en occupation simple

Places limitées – réservez tôt



Catherine Lavigueur

Après avoir complété des études universitaires en littérature, Catherine Lavigueur s'oriente vers la médecine. Elle pratique la psychiatrie générale au Centre hospitalier Honoré-Mercier de Saint-Hyacinthe (CSSS-RY) depuis 2009. Elle s'intéresse principalement à l'enseignement de la psychiatrie et aux approches complémentaires de traitement

en santé mentale. Depuis qu'elle pratique le yoga, elle a noté un impact positif remarquable sur son bien-être au jour le jour, sur sa pratique médicale et sur sa satisfaction au travail.

Monique Vachon

Biologiste de formation, diplômée en éducation, certifiée par la fédération francophone de Yoga, Monique Vachon enseigne le yoga depuis 22 ans dans les institutions scolaires, les hôpitaux et en privé. Elle a aussi enseigné pendant plus de 25 ans l'anatomie et la physiologie humaine aux étudiants en soins infirmiers. C'est sa curiosité scientifique qui l'a



amenée au yoga qu'elle pratique depuis 28 ans. Maintenant, elle se consacre exclusivement à la pratique et l'enseignement du yoga et de la méditation.