Dre Catherine Morin

Pratique la psychiatrie générale depuis 2003 à l'hôpital de Chicoutimi. Elle est également professeure d'enseignement clinique en médecine pour l'Université de Sherbrooke depuis plus de 10 ans. Elle s'intéresse et pratique la méditation de la pleine conscience depuis 2010, et a participé au programme "Mindfulness Tools for living the full Catastrophe" à Boston. Elle a ensuite été formée pour devenir guide de méditation et anime des ateliers pour les employés de l'hôpital depuis 2 ans.

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 Lavigueur, 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

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

16H RECONNUES PAR L'ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC

2 - 3 - 4 mai 2018 & 17-18-19 octobre 2018

VILLE DE LABAIE

Dre Catherine Morin ••• psychiatre

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. Catherine Morin, psychiatre nous informera des recherches scientifiques sur les vertus thérapeutiques des activités que nous expérimenterons ensemble, elle animera aussi 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. Tout en développant la conscience corporelle, le yoga apaise et recentre ; il est alors plus facile de méditer.

Yoga «Union»

Corps / Esprit / Conscience

PROGRAMME
YOGA ET MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

PEUT-ÊTRE MODIFIÉ SELON LA TEMPÉRATURE ET LE LIEU DE LA FORMATION

••• Jour 1

18h00	Arrivée
19h00	Accueil
20h00	Respirations et relaxation

••• Jour 2

07h30	Méditation du souffle
08h00	Déjeuner
09h00	Définitions et historique de la pleine conscience
10h45	Pause
11h00	Yoga I : Présentation et initiation au yoga
12h30	Dîner
14h00	Comment fonctionne la méditation de la pleine conscience?
15h30	Yoga II : Pratique de yoga
17h30	Pause
18h30	Souper
19h30	Méditation

••• Jour 3

07h00	Yoga III: Pratique de yoga
08h00	Déjeuner en pleine conscience et en silence
09h00	Retour sur l'expérience du matin
09h30	Qu'en disent les études?
11h30	Respirations (Pranayama) et compassion
13h00	Dîner
14h00	Marche consciente
15h00	Retour sur l'ensemble de la formation
15h30	Départ

PRIX

Formation **495$*** avant 2 février 2018
545$* après le 2 février 2018

Hébergement et repas

2-3-4 mai 2018 & 17-18-19 octobre 2018
Ville de La Baie / Auberge des 21
à partir de 268$* en occ. double

**taxes en sus*