



Formation *Le Yoga et la méditation au cœur de la psychothérapie*

Voici ce que nous attendons comme résumé pour le volet 5 :

- 1- Comme pour les autres résumés, résumez les principaux éléments du volet 5 et ce qui a été le plus significatif pour vous.
- 2- Faites un retour-partage sur le défi de la pratique en public (ce que cette idée a fait naître en vous)
- 3- Décrivez une situation concrète au cours de laquelle vous avez enseigné des outils du yoga ou inventez une situation dans laquelle vous pourriez le faire.
 - a. À qui ?
 - b. Ce qui a guidé le choix de l'exercice suggérée.
 - c. Quelles étaient vos intentions ?
 - d. Quel-s ont été le-s exercice-s suggéré-s ?
 - e. Comment les avez-vous présentés à la personne ou à votre groupe ?

******Pour les psychologues, créez ou décrivez un cas réel (individuel ou groupe), dans votre pratique, pour lequel vous pourriez répondre aux questions précédentes. Pour les personnes d'autres professions, représentez-vous une situation dans votre travail qui pourrait vous permettre de répondre aux questions. Si ce n'est pas possible, alors inventez une situation.