

FORMATRICES



DR SÉVERINE HERVOUET HERVOUET

Dre Séverine Hervouet est psychologue clinicienne depuis 2003 et titulaire d'un doctorat spécialisé en psychologie de la santé de l'Université Laval. Elle est psychologue et co-fondatrice de la Clinique Psychologie Santé et détient un poste comme psychologue en oncologie au CHU de Québec. Son expertise l'amène à travailler avec des gens aux prises avec différentes conditions médicales dont la douleur chronique, le cancer, des limitations physiques ou un handicap. En parallèle à sa formation académique, Dre Hervouet a complété sa formation comme professeure de yoga en 2009 avec l'École Padma Yoga et est certifiée par la Fédération Francophone de Yoga.

MONIQUE VACHON

Madame Vachon est biologiste de formation, diplômée en éducation à l'Université du Québec à Montréal, elle a œuvré comme professeur de biologie, d'anatomie et de physiologie humaine pendant plus de 20 ans au niveau collégial, spécialement aux étudiants en soins infirmiers. Elle enseigne le yoga depuis 25 ans dans les institutions scolaires, les hôpitaux et en privé. Certifiée par la Fédération francophone de yoga, elle se spécialise en yoga thérapie et yoga du son. Elle a enseigné en milieu hospitalier aux patients en oncologie et en psychiatrie. Sensibilisée au stress que vivent les soignants depuis plusieurs années; elle a fondé Science et Conscience, de la formation pour médecins et professionnels de la santé (viayoga.ca) qui arrivent théorie et pratique.



18 - 19 OCTOBRE 2019
AUBERGE DU LAC TAUREAU

Saint-Michel-des-Saints LANAUDIÈRE

Gestion de la douleur
et approches complémentaires :
THÉORIE ET PRATIQUE



INSTITUT
DE FORMATION
EN THÉRAPIE
COMPORTEMENTALE
& COGNITIVE





Gestion de la douleur et approches complémentaires : THÉORIE ET PRATIQUE

Cette formation s'adresse aux médecins, professionnels de la santé et psychothérapeutes intéressés à connaître les résultats de recherches scientifiques sur les effets de la méditation en pleine conscience et du yoga chez les patients souffrant de conditions douloureuses, et à en faire l'expérience dans un cadre structuré.

Les exposés magistraux seront ponctués d'exercices pratiques favorisant ainsi l'intégration des approches abordées. Des groupes de discussion suivront chaque exposé. Pour les exercices pratiques, des démonstrations seront utilisées, suivies de pratique personnelle de la part de chaque participant.

PROGRAMME*

JOUR 1 :

- 9h00 Accueil
- 10h00 Introduction et présentation
- 10h45 Méditation pleine conscience et respiration
- 12h30 Dîner
- 14h00 Le B-A BA de la douleur
- 15h30 Pause
- 16h00 Qu'est-ce que le yoga : théorie et pratique
- 18h30 Souper
- 20h30 Scan corporel

14 HEURES
DE FORMATION ACCRÉDITÉE
par l'Ordre des psychologues
du Québec (OPQ)

JOUR 2 :

- 7h30 Méditations et respirations
- 8h00 Déjeuner
- 9h15 Pleine conscience et douleur : données probantes
- 11h00 Pause
- 11h15 Yoga I
- 12h30 Dîner
- 14h00 Marche consciente et yoga II
- 15h30 Autres approches complémentaires
- 17h00 Méditation de fermeture et bilan
- 18h30 Souper
- 20h30 Yoga nigra
(facultatif selon l'heure de départ).

*sujet à des changements mineurs

COÛTS :

Formation 460\$ + taxes avant le 4 octobre 2019
515\$ + taxes après le 4 octobre 2019
Dîner inclus et pauses-café

Inscription sur iftcc.com

Hébergement et souper **non inclus**
(Tarifs préférentiels)

Infos 418 569-1245



INSTITUT
DE FORMATION
EN THÉRAPIE
COMPORTEMENTALE
& COGNITIVE