

# Science & Conscience

## Le yoga et la méditation pour apprivoiser le Stress 20-21-22 novembre à Eastman

### Vendredi le 20 novembre

9h45	Arrivée
10h 00	Accueil et présentation (1h) +
11h00	<b>Définition, historique du yoga (1h)</b>
12h 00	Dîner
13h30	<b>Conférence</b> avec Isabelle Fournier: Problématique de santé physique et psychologique chez les professionnels de la santé (1h)
14h30	<b>Initiation au yoga</b> avec Monique Vachon (1h30)
16h	<u>Accès aux bains</u>
18h00	Souper
20h00	Présentation et pratique de la Pleine conscience: le scan corporel (1h)

### Samedi 21 novembre

7h00	<b>Yoga I</b> avec Monique Vachon (1h)
8h00	Déjeuner en pleine conscience avec Isabelle Fournier (1h)
9h00	<b>Conférence</b> avec Isabelle Fournier: Le Stress ce magnifique Mal connu (1h30)
10h30	<b>Yoga données probantes avec Isabelle Fournier et yoga II</b> (pratique 1h30)
12h00	Dîner
13h30	Pleine conscience en mouvement : <b>marche</b> avec Monique Vachon (1h)
14h30	<b>Atelier table ronde</b> avec Isabelle Fournier: Mon Stress à moi (échange et partage) (1h30)
16h00	<b>Yoga pratique III</b> avec Monique Vachon (1h)
17h00	<u>Accès aux bains</u>
18h00	Souper
20h00	<b>Méditation de la pleine conscience</b> avec Monique Vachon (30min)
20h30	Fin de la journée

### Dimanche 22 novembre

7h00	<b>Yoga IV</b> avec Monique Vachon (1h30)
8h30	Déjeuner et libérer les chambres
10h00	<b>Atelier table ronde</b> : Intégration dans la pratique avec Isabelle Fournier (1h)
11h00	<b>Évaluation et retour sur l'ensemble de la formation avec pratique</b> (1h)
12h00	Fin de la formation et accès aux bains