

# À LA CROISÉE DE LA PSYCHOLOGIE SOMATIQUE ET DU YOGA

## Accompagner l'anxiété

FORMATION RECONNUE par l'Ordre des psychologues du Québec

Montréal, 24 et 25 octobre 2020 de 9h à 17h (2 jours) | 400,00 \$ +tx.

5425 rue de Bordeaux, Montréal H2H 2P9

Fruit de la rencontre entre une lecture de la psychothérapie intégrant le corps sensible et les savoirs être ancestraux de la pratique du yoga, cet atelier vise à donner une place centrale au corps dans l'accompagnement de l'anxiété de performance. L'atelier visera à donner des assises théoriques pour penser la place du corps en psychothérapie, particulièrement dans l'accompagnement de l'anxiété.

### OBJECTIFS

- > Sensibiliser à l'expérience du corps dans l'accompagnement en psychothérapie du stress et de l'anxiété.
- > Explorer les outils du yoga qui s'appliquent à la thérapie.
- > Explorer comment le yoga peut soutenir la régulation du système nerveux pour une meilleure disposition mentale et émotionnelle.
- > Développer la capacité du thérapeute d'utiliser son propre corps comme source d'information et de régulation dans le lien avec le client.

Cet atelier s'adresse à toute personne travaillant en relation d'aide et de soin intéressée par les ponts entre le yoga et la thérapie. Il donne 14 crédits de formation continue à toute personne exerçant la psychothérapie membre d'un ordre professionnel. Aucun prérequis en yoga nécessaire.



**Florence Vinit, Phd, Dess**  
Psychologue, psychothérapeute  
florence.vinit@gmail.com  
514 651.4928



**Noémie Crépeau, M.A.**  
Yoga thérapeute, formatrice  
noemie.crepeau@gmail.com  
514 660.0744