



PRENDRE DU POUVOIR SUR SA SANTÉ !

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Bas-Saint-Laurent

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

10 OCTOBRE 2017

Clinique Reliance et Santé mentale Québec – Bas-St-Laurent sont fières de s'associer au Cégep de Rimouski par le département de Techniques de travail social et le Syndicat des enseignantes et enseignants (SEECR). Ces organismes collaborent ensemble pour vous inviter à un événement de formation, de sensibilisation et d'application de pratiques intégratives de santé dans le cadre de la Journée mondiale de la santé mentale. Venez découvrir les nouvelles données les plus à jour, comprendre l'effet du stress sur votre système et expérimenter ces disciplines corps-esprit qui l'inversent. Une vision de la santé pleine d'espoir, accessible à tous !

13h à 16h 30

Formation pour professionnels: Pratiques intégratives de santé

Un après-midi de formation pour outiller tous les acteurs de l'intervention, de l'enseignement et du milieu de la santé. Pour vous mettre en appétit, une brève présentation des recherches les plus récentes sur le sujet et surtout deux ateliers expérientiels permettant de mieux comprendre l'application concrète de ces approches intégratives que sont entre autres le yoga et la méditation et d'en faire la promotion auprès de votre clientèle.

Cégep de Rimouski, local D-114

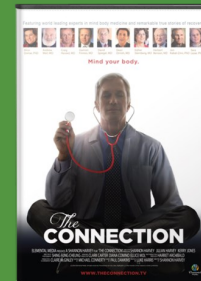
25\$

Pour plus d'informations et s'inscrire :

<https://smq-bsl.org/pratiquesintegratives/>

19h à 21h 30

**Table-ronde de discussion et VISIONNEMENT GRAND PUBLIC
du documentaire : « LA CONNEXION : repenser les liens entre
votre santé, votre esprit et votre corps. »**



Vous souhaitez mieux comprendre le pouvoir que vous avez sur votre santé, votre corps et votre esprit ?

Vous vivez du stress qui vous affecte ?

Venez découvrir grâce à nos 4 panelistes et le documentaire « LA CONNEXION: repenser les liens entre votre santé, votre esprit et votre corps. » les dernières informations sur les pratiques intégratives de santé dont la pleine conscience, la méditation et le yoga et les effets démontrés sur notre mieux-être.

NOS PANELISTES :

- ◇ Barbara Soucy, B.Sc. biologie, acupuncteur et professeure de yoga, Clinique Reliance
- ◇ Tony Fournier, M.A. psychologue de la santé, accrédité en psychothérapie corporelle intégrée, EMDR et hypnose clinique et médicale, Clinique Reliance
- ◇ Dre Pascale Lahaie, médecin «TRÈS » généraliste, Santé mentale 1ère ligne, CIUSSS Mauricie-Centre-du-Québec.
- ◇ Dre Nicole Archambault, médecin de famille, psychothérapeute, animatrice de programmes de Réduction du Stress par la Pleine Conscience (MBSR) et de gestion de la maladie chronique, Clinique de médecine intégrée de Rimouski.

Cégep de Rimouski, Salle Georges-Beaulieu

Contribution volontaire

(Soyez généreux car les profits recueillis seront remis à Santé mentale Québec –Bas-Saint-Laurent)

Pour plus d'informations <https://smq-bsl.org/pratiquesintegratives/>

Le film est en anglais sous-titré en français d'une durée de 73 minutes.



DÉPARTEMENT DE TECHNIQUES TRAVAIL SOCIAL

CETTE ACTIVITÉ EST RENDUE POSSIBLE GRÂCE À LA COLLABORATION DE



SYNDICAT DES ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS
DU CÉGEP DE RIMOUSKI

