

« La vie n'est supportable que lorsque le corps et l'âme vivent en parfaite harmonie, qu'il existe un équilibre naturel entre eux, et qu'ils ont, l'un pour l'autre, un respect réciproque. »

David Herbert Lawrence

Bases scientifiques du programme

Ce programme offert par des professionnels de la santé depuis 1996 a été développé selon des fondements scientifiques reconnus et éprouvés dans la communauté médicale.

Renseignements et inscription



Gestion du stress et relaxation



IUCPQ
INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

Pavillon de
prévention des
maladies cardiaques

418 656-4594

IUCPQ
2725, chemin Sainte-Foy,
Québec (Québec)
G1V 4G5

Pour mieux vivre
en équilibre



IUCPQ
INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC



Les ateliers

« Gestion du stress et relaxation »

Les ateliers consistent en six rencontres hebdomadaires de deux heures, en journée ou en soirée, selon la demande. Ces rencontres pratiques en petits groupes de 8 à 15 personnes, comprennent les activités suivantes :

des exercices guidés de :

- ☞ méditation,
- ☞ relaxation mentale,
- ☞ relaxation physique,
- ☞ relaxation progressive,
- ☞ respiration contrôlée,
- ☞ visualisation,
- ☞ stretching;

des échanges en groupe pour :

- ☞ identifier les sources de stress,
- ☞ évaluer les impacts physiques et psychologiques du stress,
- ☞ développer des stratégies efficaces de gestion du stress,
- ☞ comprendre ses réactions face au stress.

autres sujets discutés :

- ☞ état de stress post-traumatique,
- ☞ énergie de la lumière,
- ☞ importance de l'alimentation,
- ☞ stress et retraite.

Une invitation à atteindre un meilleur équilibre dans votre vie

Participer aux ateliers pour :

- ☞ réduire vos symptômes physiques et psychologiques;
- ☞ améliorer votre capacité à relaxer;
- ☞ retrouver une plus grande énergie;
- ☞ développer vos habiletés à faire face efficacement aux situations stressantes.

La possibilité de prendre conscience de vos forces

Diminuer l'impact des problèmes suivants :

- ☞ le stress au travail, à la maison ou financier;
- ☞ l'anxiété ou les troubles paniques;
- ☞ les troubles du sommeil;
- ☞ l'hypertension;
- ☞ la douleur chronique ou la maladie;