## Yoga et Thérapie: Gestion de la douleur

N.B: Pour un apprentissage cohérent et complet, il est fortement recommandé d'avoir complété au préalable le cours Yoga et Thérapie: Fondements.  Les fondements vus dans ce premier cours sont essentiels pour bien comprendre l'approche utilisée et intervenir adéquatement en ce sens.  Nous vous offrons néanmoins la flexibilité de faire autrement.

Objectifs de la formation :

Le(a) participant(e) comprendra les apports du Yoga dans la gestion de la douleur de façon scientifique.

Le(a) participant(e) améliorera sa compréhension pratique de la douleur par l'expérimentation des différents aspects physique et mentaux à considérer.

Le(a) participant(e) aura acquis(e) des méthodes d’intervention issues du Yoga pour diminuer ou soulager la douleur.

Résumé de la formation :

Le Yoga offre un apport impressionnant et peut être un atout important dans la gestion de la douleur.  Nous arriverons à l'expliquer et le comprendre grâce à la science actuelle et grâce à des ateliers pratiques qui permettront de clarifier les différents aspects physiques et mentaux de la douleur.

Une méthodologie issue du Yoga Thérapeutique pour la gestion de la douleur sera abordée.  Celle-ci inclut : éducation du patient, philosophie du Yoga, techniques de méditation, Pranayamas, Asanas, discrimination des sensations, technique d'entrevue pour le suivi, techniques de visualisation et/ou Yoga Nidra.

Il sera possible pour les participants d'expérimenter et d'apprendre une partie de cette méthode selon leurs intérêts et besoins.  Des mises-en situation seront utilisées pour amorcer l'utilisation des techniques apprises et améliorer sa capacité à intervenir adéquatement auprès des patients.

"Le contenu des ateliers " Yoga et thérapie" rallie bien les éléments propres au Yoga autant que les fondements de l'ergothérapie. Christian Marceau nous a guidé de façon formidable dans l'intégration du Yoga et la gestion de la douleur persistante."

##### –Équipe du programme d'auto-gestion de la douleur chroniqueCentre de réadaptation Constance-Lethbridge

Christian Marceau pratique l'ergothérapie depuis 2002.  Il pratique en réadaptation auprès de troubles neurologiques puis musculo-squelettiques dans divers milieux et en privé. Il pratique en pédiatrie en lien avec des approches développementales, sensorielles, émotionnelles et motrices auprès d'Annemarie Couture à l'Essence en mouvement (Méthode Padovan, Intégration sensorielle, M.O.R.E., DIR/Floortime, etc...). Ces expériences lui fournissent une bonne compréhension du système nerveux et moteur humain.  Il pratique le Massage-Yoga Thaïlandais depuis 2009 (formé à Lotus Palm). Il est formé en Yoga thérapeutique par Carina Raisman à Yoga Re:source en 2011 et offre des séances privées ou semi-privées depuis.  Il est aussi formé par mentorat en médecine indienne (Traitement Marma Siddha) de 2011 à 2017.  Il offre le Traitement Marma Siddha à Espace Ayurvéda depuis 2013. Il pratique personnellement le Yoga depuis 2004, le Tai-chi Tao et la méditation depuis 2011 (Qixing Taiji TaoTemple), qu'il enseigne depuis 2015.  Il est conférencier invité à l'UdeM dans le cadre de cours sur les approches alternatives en lien avec les maladies chroniques.