

Bonjour à toutes et à tous,

C'est avec beaucoup de joie que je vous retrouverai **ce jeudi 15 octobre pour le début de notre parcours PSYOGA !**

Je suis très heureuse de vous accompagner dans cette aventure qui unit la sagesse du yoga et les connaissances de la psychologie.

Afin de bien commencer notre parcours ensemble, voici quelques informations pratiques concernant le déroulement de nos rencontres.

1. Présences, absences et documents de cours

Merci de m'aviser à l'avance si vous devez vous absenter ou si vous prévoyez participer à une rencontre en ligne plutôt qu'en présentiel.

Les documents de prise de notes seront déposés sur une page réservée de notre site Web, **au plus tard le vendredi soir précédant chaque atelier.**

Si vous participez en ligne, il sera de votre responsabilité de récupérer les documents avant la rencontre.

Lien vers les documents de cours :

<https://quebecyogamandiram.com/parcours-psyoga-2/>

2. Calendrier et rappels des rencontres

Toutes les dates des ateliers et des rencontres d'intégration figurent dans votre plan de cours.

Aucun rappel ne sera envoyé avant les rencontres. Je vous invite donc à inscrire dès maintenant toutes les dates à votre calendrier afin de bien planifier votre participation.

3. Lien Zoom pour toutes les rencontres

Le même lien Zoom sera utilisé tout au long du parcours, autant pour les rencontres de 3 heures que pour les rencontres d'intégration.

Je vous invite à le conserver afin de pouvoir vous y référer facilement.

Lien pour participer aux rencontres Zoom :

<https://us06web.zoom.us/j/87135297184>

ID de réunion : 871 3529 7184

4. Enregistrements des rencontres

Les enregistrements seront accessibles sur la même page réservée du site Web du Québec Yoga Mandiram que les documents de cours.

Vous pourrez ainsi revoir les enseignements à votre rythme, approfondir certaines notions ou reprendre une rencontre à laquelle vous n'auriez pas pu assister.

Lien vers les enregistrements :

<https://quebecyogamandiram.com/parcours-psyoga-2/>

5. Confidentialité

Afin de créer un espace de confiance, de respect et d'ouverture, chaque personne s'engage à préserver la confidentialité des échanges et des expériences personnelles partagées durant les rencontres.

Ce qui est partagé dans le groupe reste dans le groupe.

6. Rencontres d'intégration

Ces rencontres sont des occasions privilégiées pour vous, pour :

- Poser vos questions.
- Revenir sur certaines notions abordées durant les ateliers.
- Faire des liens avec votre propre vécu et personnaliser les apprentissages.

Dans la mesure du possible, je vous invite à transmettre vos questions à l'avance afin que nous puissions profiter pleinement de ces moments d'échange.

Document pour inscrire vos questions :

https://docs.google.com/document/d/1UTAekqv3lUK5v6Ju_Vr31rMe9rD1st06nz-9LcQ9SXk/edit?usp=sharing

7. Communication et inconforts

Le parcours PSYOGA est un espace d'exploration et de connaissance de soi. Certaines réflexions ou certains échanges pourraient parfois susciter des questionnements ou des inconforts.

Si une situation, une intervention ou un échange suscite un malaise, je vous encourage à ne pas le garder pour vous. Vous pouvez en discuter avec moi en privé, au fur et à mesure du parcours, dans un climat d'ouverture et de respect.

Pour communiquer avec moi : vous pouvez me joindre par courriel, Messenger ou téléphone, que ce soit pour signaler une absence, poser une question ou discuter d'une situation particulière.

8. Déroulement d'une matinée

- **8 h 45 :** Accueil et arrivée des participants.
- **9 h :** Début de la rencontre.
- **12 h :** Fin de la rencontre.

Chaque matinée comprendra des enseignements, des échanges et des exercices d'introspection d'une durée variable de **15 à 30 minutes**.

Une courte séance de yoga sera également proposée au début et/ou à la fin de l'atelier, selon le contenu de la rencontre.

9. Modalités de paiement

Pour les personnes ayant choisi le paiement en plusieurs versements, je vous rappelle qu'il est de votre responsabilité de respecter les dates de paiement convenues lors de votre inscription.

Merci de veiller à effectuer vos versements aux dates prévues, **sans attendre de rappel de ma part**.

Je vous invite à entreprendre ce parcours avec **curiosité, ouverture et bienveillance envers vous-mêmes**, sans pression de performance. Chacun avance à son rythme, avec son histoire et ses propres découvertes.

Au plaisir de commencer cette belle aventure avec vous jeudi !

Laurence Vanier