Québec
YOGA
MANDIRAM

PARCOURS PSYOGA

Quand la sagesse du yoga rencontre la psychologie





Se connaître, s'affirmer et communiquer



Donner une direction à sa vie, gestion de l'agenda et de l'attention



Faire face à l'adversité et développer sa résilience

Québec YOGA MANDIRAM

Quand la sagesse du yoga rencontre la psychologie

Après plusieurs années de réflexion, d'études et de création, je suis très heureuse de vous présenter la toute première édition du Parcours PSYOGA.

Le Parcours PSYOGA est né de la rencontre entre deux approches profondément complémentaires : la sagesse millénaire du yoga et les connaissances issues de la psychologie. Bien qu'elles proviennent d'univers différents, ces deux disciplines poursuivent un même objectif : aider l'être humain à mieux se comprendre, à développer son autonomie et à vivre avec davantage de liberté, de cohérence et de sérénité.

Cette formation est le fruit de nombreuses années d'enseignement, d'accompagnement, d'études et de pratique. J'y ai rassemblé les outils, les concepts et les réflexions qui m'ont semblé les plus utiles pour mieux comprendre le fonctionnement humain et relever les défis du quotidien.

Plus qu'une formation, le Parcours PSYOGA est un véritable cheminement de sept mois qui laisse le temps d'intégrer les apprentissages, de les mettre en pratique et de les transformer en ressources concrètes.

Tout au long du parcours, vous serez accompagné(e) à travers :

- 11 ateliers de 3 heures (en présentiel ou en ligne);
- 10 rencontres d'intégration en direct entre les ateliers pour approfondir les notions et répondre à vos questions;
- Une demi-journée d'intégration finale;
- Un document pédagogique remis à chaque rencontre;
- Des outils concrets à expérimenter entre les ateliers;
- L'accès aux enregistrements jusqu'en janvier 2028;
- Une attestation de perfectionnement remise à la fin du parcours.

Québec YOGA MANDIRAM

Au fil des rencontres, nous explorerons trois grands axes de transformation :

1. Se connaître, s'affirmer et communiquer
Mieux comprendre son fonctionnement, développer une communication plus juste, apprendre à s'affirmer et créer des relations plus solides et satisfaisantes.

2. Donner une direction à sa vie
Clarifier ses valeurs, développer des habitudes cohérentes, mieux gérer son temps, son énergie et son attention afin d'avancer avec davantage de sens.

3. Faire face à l'adversité et développer sa résilience
Comprendre les mécanismes de la souffrance, développer son équilibre intérieur et acquérir des outils concrets pour mieux traverser les défis de la vie.

Le Parcours PSYOGA s'adresse à toute personne qui souhaite mieux se comprendre, améliorer ses relations, développer davantage de discernement et intégrer des outils concrets pour avancer dans sa vie. Aucune connaissance en psychologie n'est requise et il n'est pas nécessaire de pratiquer le yoga pour participer.

Cette première édition représente beaucoup pour moi, et je suis profondément heureuse de pouvoir enfin partager ce projet. J'espère avoir le plaisir de vous accompagner dans cette belle aventure humaine.

2026 Laurence Vanier - Parcours PSYOGA Tous droits réservés

BLOC 1

Se connaître, s’affirmer et communiquer

Partie	Nom	Description	Date (9h-12h)	Rencontre d’intégration (12h-13h)
Partie 1	Comprendre le mental : des conditionnements à la transformation intérieure	• Les conditionnements qui façonnent nos réactions • Les habitudes qui créent… notre avenir • Comment transformer un ancien pattern en nouvelle possibilité	15 octobre 2026	27 octobre 2026
Partie 2	Comprendre ce qui influence notre personnalité et nos comportements au quotidien	• Les cinq grands traits de personnalité • Les éléments qui influencent notre façon d'agir • Comment retrouver notre pouvoir d'action	1 nov. 2026	3 nov. 2026
Partie 3	Les fondements d’une relation solide et comment en évaluer la force	• Les trois ingrédients essentiels d'une relation durable • Pourquoi certaines relations deviennent profondes… et d'autres non • Comment évaluer la solidité d'une relation	12 nov. 2026	17 nov. 2026
Partie 4	Les bases d’une communication efficace : Savoir manier la respiration, l’attention et l’écoute	• Le rôle de la respiration dans nos échanges • Les bases de la communication non violente • Les techniques d'écoute qui changent une relation	22 nov. 2026	1er décembre 2026

BLOC 2

Donner une direction à sa vie, gestion de l’agenda et de l’attention

Partie	Nom	Description	Date (9h-12h)	Rencontre d’intégration (12h-13h)
Partie 1	Donner une direction à sa vie: du discernement à l'action consciente	• Les quatres sens de la vie • Comment distinguer ce qui nourrit… de ce qui épuise • Comment bâtir un chemin réaliste et durable	13 décembre 2026	22 décembre 2026
Partie 2	Se mettre en mouvement: motivation, gestion du temps et maîtrise de l’attention	• Les véritables moteurs de la motivation • Le lien surprenant entre douleur et procrastination • Comment reprendre le contrôle de son attention • Les stratégies pour mieux gérer son temps	7 janvier 2027	19 janvier 2027
Partie 3	Découvrir son élan intérieur: clarifier sa mission et nourrir ses sphères de vie.	• Comment définir une mission qui nous ressemble • Reconnaître ses forces • Nourrir toutes les sphères importantes de sa vie	4 février 2027	9 février 2027
Partie 4	La force tranquille: développer un égo sain au service de sa mission	• À quoi sert réellement l'ego • Les pièges de l'orgueil… et du manque de confiance • Savoir prendre sa place… et savoir s'effacer	21 février 2027	9 mars 2027

BLOC 3

Faire face à l’adversité et développer sa résilience

Partie	Nom	Description	Date (9h-12h)	Rencontre d’intégration (12h-13h)
Partie 1	les émotions au service de l’action: énergie, anxiété et équilibre	• Comprendre les cinq grandes émotions • Préserver son énergie dans un quotidien exigeant • La posture et son impact sur notre monde émotif.	14 mars 2027	23 mars 2027
Partie 2	Les racines de la souffrance et le pouvoir de transformation	• Comprendre les mécanismes qui alimentent la souffrance et nos schémas répétitifs. • Distinguer une passion saine d'une passion obsessive • Découvrir les outils du yoga	1er avril 2027	13 avril 2027
Partie 3	Se transformer sans se perdre:prendre sa place, reconnaître sa valeur et ajuster son chemin	• Les grandes étapes de la vie • Pourquoi le « lâcher-prise » ne fonctionne pas • Se transformer sans se renier	25 avril 2027	Voir partie finale

BLOC 4

Demi-journée d’intégration finale

Partie	Nom	Description	Date (9h-12h)
Partie finale	Intégration du parcours	• Situation réelle, coaching. • Révision des points clés. • Oiseau de la libération selon Krishnamacharya et Upanishad	29 avril 2027

À la fin du parcours, vous serez davantage en mesure de :

- Comprendre votre fonctionnement afin de reconnaître les schémas qui influencent vos pensées, vos émotions et vos comportements.
- Prendre des décisions plus cohérentes avec vos valeurs, vos besoins et la direction que vous souhaitez donner à votre vie.
- Vous affirmer avec confiance, communiquer avec plus de justesse et développer des relations plus satisfaisantes.
- Mieux gérer votre énergie, votre attention et vos émotions afin de faire face aux défis du quotidien.
- Comprendre ce qui nourrit ou fragilise une relation.
- Intégrer les enseignements du yoga et les connaissances issues de la psychologie comme des outils concrets pour votre développement personnel.

OFFRE PRÉVENTE

AVANT LE 1 OCTOBRE 2026

1 versement de 1 200$ + taxes
(1 680$ prix régulier)

1 379,70$ taxes incluses

6 versements mensuels de 200 $ + taxes
(280$ prix régulier)

229,95$ taxes incluses par mois

Dates des versements :

- À l'inscription
- 1er octobre 2026
- 1er novembre 2026
- 1er décembre 2026
- 1er janvier 2027
- 1er février 2027

Politique d'annulation

Vous pouvez annuler votre participation en tout temps. Les ateliers non suivis vous seront remboursés.

Le tarif de préinscription est réservé aux personnes qui complètent le parcours. Si vous mettez fin à votre participation en cours de route, un remboursement sera effectué pour les ateliers non suivis. Les ateliers déjà suivis seront alors facturés au tarif régulier, et la différence sera déduite du montant remboursé

Les inscriptions se font directement sur le site Internet en remplissant le formulaire d'inscription.

UN DERNIER MOT

Le Parcours PSYOGA est une invitation à prendre un temps d'arrêt pour mieux se comprendre, développer des outils concrets et avancer avec davantage de conscience dans sa vie.

Au fil des sept mois, vous ne développerez pas seulement de nouvelles connaissances; vous apprendrez à les intégrer dans votre quotidien afin qu'elles deviennent de véritables ressources lorsque les défis se présentent.

Mon souhait est que ce parcours vous permette de mieux vous connaître, de développer des relations plus riches, de prendre des décisions plus alignées avec vos valeurs et de découvrir un espace de plus grande liberté intérieure.

Si cette approche résonne en vous, j'aurai le bonheur de vous accompagner tout au long de cette première édition.

Au plaisir de cheminer avec vous,

Laurence Vanier



2026 Laurence Vanier - Parcours PSYOGA Tous droits réservés