



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE—RÉGION MONTRÉGIE

570, boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil (Québec) J4H 3V9

Tél. : 450-928-1261 / Sans frais : 1-888-928-1261

info@fibromyalgiemonteregie.ca / www.fibromyalgiemonteregie.ca

DESCRIPTION DES CONFÉRENCES ET ATELIERS — AUTOMNE 2019

ATELIER D'AUTO ACUPRESSION POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE FIBROMYALGIE

1^{er} Atelier : Révision des points, Q & A, poumons et système immunitaire. Vous apprendrez quelques points d'auto acupression de base pour relâcher les tensions et favoriser le sommeil. Vous verrez de nouveaux points liés à la respiration et au système immunitaire et plusieurs points d'acupression que vous pourrez utiliser indépendamment ou en séquence pour stimuler le système immunitaire et prévenir les malaises comme : – Asthme – Toux – Rhume, grippe, bronchite – Sinusite – Laryngite, maux de gorge. Il y aura une période de questions et réponses.

2^e Atelier : La cohérence cardiaque, un outil puissant pour réduire la douleur et l'inflammation, le stress et l'anxiété.

En seulement cinq minutes, il a été prouvé scientifiquement que la pratique de la cohérence cardiaque apporte des effets apparentés à 20 minutes de course ou de méditation et abaisse de façon significative le taux de cortisol sanguin (hormone du stress) en plus de stimuler le système immunitaire tout en induisant une sensation de calme. Cette technique contribue à réduire l'inflammation, la douleur et la haute pression, aide à mieux gérer son poids, favorise la concentration, etc.

Les objectifs de cette conférence sont :

- Découvrir, grâce à des explications simples et imagées, les quatre concepts clés de variabilité cardiaque, chaos cardiaque, résonance cardiaque et cohérence cardiaque.
- Comprendre le rôle des systèmes nerveux autonomes sympathique et parasympathique.
- Observer le chaos cardiaque en temps réel sur un écran d'ordinateur.
- Mieux comprendre et expérimenter les mécanismes de la respiration naturelle.
- Vivre ensemble une pratique guidée de cohérence cardiaque.
- Observer les effets de la cohérence cardiaque sur le cœur en temps réel.
- Prendre conscience des nombreux bénéfices avérés pour la santé.
- Connaître les moments optimaux pour pratiquer.
- Faire un survol des guides respiratoires et voir comment les adapter à vos préférences.
- La suite... Devenir autonome. Mesurer sa progression. La cohérence, un outil pratique entre les pratiques. Un atout pour mieux dormir. Aide à la prise de décisions...

CONFÉRENCE : « À QUAND REMONTE VOTRE DERNIER FOU RIRE ? » OU « ET SI NOUS PRENIONS TOUT ÇA EN RIAN ? »

Linda Leclerc, fondatrice de l'École du yoga du rire et première Master Trainer au Canada abordera :

Les signaux du stress et leurs conséquences (personnelles et professionnelles) ;

Les bienfaits et les effets du rire (physiques, mentaux, émotionnels et sociaux) ;

Atelier pratique de yoga du rire, de méditation du rire et de relaxation.

Avec des trucs pratiques pour éliminer rapidement son stress, prendre les choses avec bonne humeur et dédramatiser les situations du quotidien — au travail et à la maison.

Les programmes Maxi-Rire sont à la fois énergisants et relaxants. Les effets « chasse-stress » sont puissants et instantanés. Chaque personne repart avec des outils concrets et faciles pour appliquer les éléments appris au cours de la présentation, tant au travail qu'à la maison.

CONFÉRENCE : FIBROMYALGIE ET L'INTESTIN IRRITABLE

De coexistence commune (35 à 85 % des patients avec la fibromyalgie remplissent au moins 1 critère du SII), ces deux syndromes trouvent leur point commun dans le microbiote intestinal. Comprenez l'origine des symptômes les plus dérangement de l'intestin irritable (flatulences, constipation, ballonnements) et comment enfin s'en délivrer !

CONFÉRENCE : TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

« L'équilibre est le reflet de nos capacités d'adaptation. Notre corps est toujours en développement de capacités d'adaptation en lien avec nos expériences de vie. Vous sentez-vous en équilibre ? Qu'est-ce qui influence votre équilibre ?

L'équilibre de votre santé, de vos émotions, de vos habitudes de vie... savez-vous qu'ils sont en lien avec l'équilibre de votre corps physique ? Dans cette conférence, nous aborderons les facteurs influençant l'équilibre du corps, ce qui définit l'équilibre et bien sûr, diverses astuces afin d'améliorer votre équilibre.



ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE—RÉGION MONTE RÉGIE

570, boul. Roland-Therrien, suite 205, Longueuil (Québec) J4H 3V9
 Tél. : 450-928-1261 / Sans frais : 1-888-928-1261
 info@fibromyalgiemonteregie.ca / www.fibromyalgiemonteregie.ca

INSCRIPTION – PRINTEMPS 2019

NOM :		PRÉNOM :		MEMBRE <input type="checkbox"/> :# _____		NON-MEMBRE <input type="checkbox"/>	
ADRESSE :							
TÉLÉPHONE :		CELL :		COURRIEL :			
NOM DE L'ACTIVITÉ		LIEU		MEMBRE		NON-MEMBRE	
COCHER LES CASES GRISES DES ACTIVITÉS AUXQUELLES VOUS DÉSIREZ VOUS INSCRIRE				√		√	
*AQUAFORME ADAPTÉ (14 cours)		Boucherville		90 \$		115 \$	
*Carte Accès valide pour les résidents de Boucherville : # _____		Boucherville		32 \$ / 4 mois		32 \$ / 4 mois	
*Carte Accès obligatoire pour les non-résidents de la ville (\$)				64 \$ annuelle		64 \$ annuelle	
YOGA ADAPTÉ		Longueuil		75 \$		100 \$	
		Saint-Jean-sur-Richelieu		80 \$		105 \$	
ESSETRICS		Greenfield Park		75 \$		100 \$	
FELDENKRAIS		Otterburn Park		160 \$		195 \$	
CHORALE		Longueuil		35 \$		60 \$	
		Saint-Hyacinthe		35 \$		60 \$	
AUTO ACUPRESSION (2 ateliers)		Longueuil		50 \$		75 \$	
AUTO ACUPRESSION (1 atelier) <input type="checkbox"/> 30 sept. <input type="checkbox"/> 28 oct.		Longueuil		30 \$		40 \$	
CONFÉRENCES							
À QUAND REMONTE VOTRE DERNIER FOU RIRE? OU ET SI NOUS PRENIONS TOUT ÇA EN RIAN!		Longueuil		20 \$		30 \$	
FIBROMYALGIE ET INTESTIN IRRITABLE		Longueuil		20 \$		30 \$	
TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE		<input type="checkbox"/> Longueuil <input type="checkbox"/> Cadiac		20 \$		30 \$	
		<input type="checkbox"/> McMasterville <input type="checkbox"/> Saint-Hyacinthe					
		<input type="checkbox"/> Saint-Jean-sur-Richelieu					
Date limite pour s'inscrire : mercredi 4 septembre 2019				TOTAL			

Vous pouvez vous inscrire en ligne de manière sécurisée au : www.fibromyalgiemonteregie.ca.

Si vous préférez, retournez ce coupon d'inscription et votre chèque par la poste (prévoir le délai de livraison) ou présentez-vous à nos bureaux pour payer comptant ou par chèque. Libellez le chèque au nom de : *Association de la fibromyalgie-Région Montérégie*. Vous êtes officiellement inscrits lorsque nous avons reçu votre paiement.

L'AFRM se réserve le droit d'annuler une activité faute d'inscriptions suffisantes.

****Veuillez prendre note qu'aucun remboursement ne sera accordé à partir de la 10^e journée précédant le début de l'activité.**

Des frais administratifs représentant 10% du coût de l'inscription seront retenus pour une annulation de la part du participant.