



Formation de qualité en matière de leadership depuis 1988

<b>Quand:</b>	Dimanche, le 24 janvier 2021		
<b>Comment:</b>	Zoom virtuel		
<b>Times:</b>	8h30 à 12h15		
<b>Coûts:</b>	<b>Qui :</b>	<b>au plus tard le 15 janvier</b>	<b>après le 15 janvier</b>
	<b>Membres de la CPNB :</b>	<b>44,99 \$</b>	<b>54,99 \$</b>
	<b>Autres :</b>	<b>64,99 \$</b>	<b>74,99 \$</b>

**Date limite d'inscription : 21 janvier 2021**

**Crédits: 4 CEC de la CPNB**

<b>Ordre</b>	8h30	Accueil, présentations
<b>du jour</b>	8h35	<b><i>La vie de méditation (je suis)</i></b> : Sandra Woods Poulin
	9h15	<b><i>Manger de manière consciente et intuitive</i></b> : Lisa Allain
	10h15	<b><i>Prendre soin de votre santé mentale, émotionnelle et spirituelle</i></b> : Christelle Daigle
	11h30	<b><i>Flux de yoga sur chaise</i></b> : Joëlle Arsenault-Hurst
	12:00	Conclusion et retour d'information sur la session

**Enregistrement:** Remplissez les informations ci-dessous et envoyez-les via:

**Courriel :** [membershipservices@fitnessnb.ca](mailto:membershipservices@fitnessnb.ca)

**Télécopieur:** 1 (506) 453-1099

**Courrier (chèque):** Conditionnement physique N.-B.

A112A Lady Beaverbrook Gym  
2, allée Peter Kelly, UNB, C.P. 4400  
Fredericton, N.-B., E3B 5A3

<b>Nom:</b>	<b>CPNB</b>	<b>Autres</b>
<b>Adresse complète : rue</b>		
<b>Ville :</b>	<b>Prov. :</b>	<b>C.P. :</b>
<b>Courriel :</b>	<b>Téléphone :</b>	

**Informations sur les paiements:**

<b>Type de paiement</b>	<b>CC :</b>	<b>Visa :</b>	<b>MC :</b>	<b>Chèque :</b>	<b>Virement interac:</b>
<b>CC # :</b>				<b>Expiration :</b>	<b>Code de 3 chiffres :</b>

**Note:** Virement interac vers [membershipservices@fitnessnb.ca](mailto:membershipservices@fitnessnb.ca)

Faites parvenir la réponse de sécurité au même courriel.

**Conditionnement physique pour le plaisir, pour la vie, pour toujours!**

## DESCRIPTION DES SESSIONS

**La vie de méditation (je suis) :** Sandra Woods Poulin : Maître Reiki

La méditation est une discipline axée sur le son, l'objet, la visualisation, la respiration ou le mouvement. Elle permet d'accroître la conscience du moment présent, de réduire le stress, de promouvoir la relaxation et de favoriser l'évolution personnelle et spirituelle.

**Manger de manière réfléchie et intuitive :** Lisa Allain, Dt.P. : Diététiste professionnelle :

Rompons le cycle de l'alimentation malsaine en créant de véritables changements durables qui amélioreront la vie tout en aidant à maintenir un poids sain ! Cette présentation aidera à définir l'alimentation consciente et intuitive. Vous pourrez identifier les 10 principes de l'alimentation intuitive et apprendre pourquoi l'alimentation consciente et intuitive peut aider chacun à obtenir une meilleure relation avec la nourriture. Nous discuterons comment différencier la faim réelle de la faim émotionnelle et de la façon d'intégrer les stratégies de l'alimentation consciente dans la vie quotidienne.

**Prendre soin de votre santé mentale, émotionnelle et spirituelle :**

Christelle Daigle, TSI : Travailleuse sociale inscrite

Il semble que nous ayons beaucoup entendu parler de l'autosoin ces derniers temps sur les médias sociaux, les nouvelles ou même les lieux de travail. Pourquoi en est-il ainsi ? Pourquoi est-ce si important ? Que signifie l'autosoin pour moi en tant que responsable de la mise en forme/entraîneur personnel ? Rejoignez Christelle dans une pratique d'autoréflexion sur la façon dont vous rechargez vos batteries et explorez vos pensées liées à l'autosoin.

**Flux de yoga sur chaise :** Joëlle Arsenault-Hurst : Entraîneur en conditionnement physique, professeur de yoga et coach de vie

Ramenez un équilibre entre votre esprit et votre corps à l'aide d'une chaise pendant 45 minutes. Ces mouvements peuvent améliorer votre flexibilité, votre concentration et votre force, tout en stimulant votre humeur et en réduisant le stress et les tensions articulaires. Cette pratique est également parfaite pour ceux qui veulent un moyen rapide d'étirer leur corps et de soulager les tensions au travail, sans quitter leur chaise de bureau. Ouvrez vos hanches, bougez vos épaules et votre cou, et retrouvez la longueur de votre colonne vertébrale grâce à ce flux de mouvements de yoga sur chaise.

## BIOGRAPHIES DES PRÉSENTATEURS

### Sandra Woods Poulin : Maître Reiki



Sandra Woods Poulin a commencé son parcours de guérisseuse il y a plus de 22 ans. En tant qu'épouse de militaire élevant deux enfants, elle avait décidé qu'il devait y avoir un moyen plus facile de faire face aux fréquents déménagements et de gérer le stress et l'anxiété qui y sont associés.

Sandra est devenue maître de Reiki et a contribué à introduire cet art de guérison dans de nombreux secteurs de la communauté.

Sur le terrain, elle a travaillé comme contractuelle pour le Centre de ressources familiales de Base Borden, enseignant l'introduction aux techniques de relaxation, la respiration, l'intuition, la méditation, la visualisation et le chi, et proposant des séances de pratique du Reiki et d'harmonisation.

Elle a été bénévole auprès d'élèves du système scolaire pour apporter ces techniques aux élèves ayant des difficultés de lecture. Elle a reçu des commentaires positifs de la part des enseignants, des élèves et des parents.

Sandra a hâte de partager avec vous des stratégies qui vous aideront à traverser les crises de la vie et à vous épanouir sur le plan personnel.

### Lisa Allain, Dt.P. : Diététiste professionnelle



Lisa est une diététiste professionnelle. Elle a obtenu son baccalauréat en sciences de la nutrition à l'Université de Moncton, suivi d'un internat en diététique d'un an au Centre hospitalier universitaire Dr-Georges-L.-Dumont. En tant que membre de l'association des diététistes du Nouveau-Brunswick et des diététistes du Canada, elle s'est engagée à améliorer ses compétences en tant que professionnelles de la santé.

Elle a acquis 30 ans d'expérience en diététique, notamment en nutrition clinique, en gestion de services alimentaires et en santé de la population. Au cours des 20 dernières années, elle a travaillé comme diététiste de la santé publique. Ce travail comprend l'évaluation, la promotion, la protection et l'amélioration de la santé et la prévention des maladies liées à la nutrition. Elle travaille dans divers domaines, notamment la santé scolaire et familiale et la sécurité alimentaire.

Sa passion pour la nutrition l'a emmenée à vouloir entamer un nouveau chapitre dans sa carrière, en tant que diététiste consultante spécialisée dans l'alimentation intuitive. Soutenue par la science, cette approche positive consiste à manger avec plaisir tout en respectant sa satiété et sa faim. Le but principal est de promouvoir une relation saine avec l'alimentation et le corps. Lisa veut conseiller les gens à atteindre leur objectif de maintenir un poids santé en aidant à mettre fin à l'effet yo-yo des régimes.

Mère de deux adolescentes, elle aime passer du temps en famille, pratiquer le yoga, marcher et participer à divers cours de fitness. Elle peut passer des heures à cuisiner et à expérimenter de nouvelles recettes, en améliorant leur valeur nutritive sans compromettre le goût.

## **Christelle Daigle, TSI : Travailleuse sociale inscrite**



Christelle est une travailleuse sociale de 9 ans d'expérience à aider des personnes de tous âges à faire face au stress, à l'anxiété, à la dépression, aux transitions de vie, à la maladie, au deuil, etc. Sa présence calme et sa compassion l'ont aidée à créer des liens profonds avec ses clients dans les moments de souffrance et de guérison.

Elle est passionnée par la santé et le bien-être et elle continue d'agrandir ses connaissances sur ces sujets. Cela l'a amenée à la capitale mondiale du yoga, à Rishikesh, en Inde, pour obtenir une formation de professeur de yoga en Hatha et Ashtanga, 200 heures. Elle offre aussi de la thérapie «Healing Touch» qui vise à restaurer l'équilibre du système énergétique. Elle étudie présentement pour devenir une Naturopathe diplômée.

Christelle est une mère de deux enfants, un yogi avec un libre esprit. Elle est captivée par la nature et surtout, adore passer du temps avec sa famille. Son travail est profondément significatif pour elle et elle a hâte de vous aider à vous guider vers le bien-être.

## **Joëlle Arsenault-Hurst : Entraîneur en conditionnement physique, professeur de yoga et coach de vie**



Joëlle a apporté sa passion pour le fitness et le bien-être dans de nombreux endroits au Canada, notamment à Calgary, Toronto, Charlottetown, Fredericton, Tatamagouche, Halifax et maintenant Richibucto. Sa passion pour l'activité physique est évidente à travers ses nombreuses certifications, dont professeur de yoga Vinyasa 200 heures, « Certified Coach Practitioner™, Certified Coaches Federation », formation sur le cancer et l'exercice de Thrive Health Services pour les professionnels du conditionnement physique et de la santé, PFT, RTL, GFL & ICFL (Fitness New Brunswick), instructeur Gymstick Muscle Master.

Joëlle a joué un rôle très actif dans la conception de programmes et dans l'introduction du conditionnement physique et du bien-être au Centre Kent-Nord Imperial à Richibucto, au Nouveau-Brunswick. Elle a mis la FNB en relation avec le centre, recruté et encadré des instructeurs, et elle introduit le cyclisme en salle, le yoga et l'O AFL dans la région.

Pendant la pandémie de la Covid-19, Joëlle a utilisé les médias sociaux et a encouragé les membres de la communauté à faire de l'exercice en "dansant dans les rues" avec elle derrière sa maison. Les bénéficiaires de ces activités ont été ressentis bien au-delà des bienfaits physiques.

En octobre, elle a ouvert un studio indépendant au cœur de Richibucto, appelé "Yoga Nook". Elle est toujours très à l'écoute des besoins de la communauté, et elle propose des sessions de yoga pour débutants, intermédiaires et avancés, du yoga sur chaise, du yoga pour enfants, etc. Elle continue à transmettre sa passion pour le bien-être à tous ceux qu'elle peut inspirer. Il va sans dire que Joëlle est l'exemple même de la santé et du bien-être à tous les niveaux.