

La peur est venue cogner à ma porte

J'ai été répondre.... et il n'y  
avait personne

# Conférence sur comment gérer le stress

# Thématique: Trouble de stress post-traumatique (TSPT)

Savez-vous ce que c'est que de vivre au quotidien quand on a vécu, jeune, un traumatisme?  
Assistez à la conférence du guerrier - [Virabhadrasana](#) ( mot sanskrit qui veut dire guerrier )

# Réservez-votre siège maintenant

Jusqu'au 18 octobre minuit Achetez 25CA - 16 EU au lieu de 45 CA- 30 EU

Ah, le stress

Ah, les effets néfastes à long terme  
du stress

# Cette conférence porte sur la thématique des chocs post traumatiques et de la violence

Le spectre du stress est large. Qu'il s'agisse d'un problème d'insomnie ou de phobies, les effets que peut avoir une personne dû à une expérience passé [traumatisante](#), personne n'y échappe.



Assistez à la conférence  
Virabhadrasana le 10 novembre 2021

# Midi EST - 18 heures, heure de Paris

Tous les détails à jour sur notre [calendrier](#). Pour les communications, les conférenciers-ères et participant-e-s sont annoncés sur notre calendrier d'abord, puis sur les réseaux sociaux tel:

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Blogspot](#)
- [Réservez votre place](#)

# Les citations de nos participant-e-s se trouvent sur

- Pinterest
- Instagram

# Questions

- Si j'ai de la **fatigue chronique**, est-ce que ça peut-être due à un traumatisme que j'ai vécu enfant?
- Si je souffre de **boulimie**, est-ce possible que j'ai été traumatisé plus jeune?
- Si j'ai des **obsessions**, de **compulsions** tel me laver les mains trop longtemps et souvent, **vouloir tout contrôler**, est-ce que ces actions disproportionnés peuvent être du à un trauma?
  - La réponse a toutes ces questions: **Oui, c'est possible même si vous ne vous en souvenez pas.**
- Est-ce que de **parler de la violence engendre la violence**?
- **Les chocs post traumatiques sont violents** et donc si on parle de ce trauma, cela accentue et nous fait revivre des évènements qu'on veut oublier.
- Et le syndrome du '**Pas dans ma cour**', est-ce une solution?

# Quatre expert-e-s et en yoga thérapeutique, des experts professionnels sont au rendez-vous

- Rencontrez et discutez avec nos professionnels
- Ayez la réponse à vos questions. Demandez votre question, celle que vous
- Écoutez des trucs et astuces pour gérer des situations complexes
- **La peur cogne à votre porte**, qu'est-ce que vous faites?
- L'inceste, tout jeune, pourquoi est-ce considéré comme un trauma?
- Et les moins grand problèmes... tout aussi importants tel les chicanes de voisins, de famille, de travail, on en fait quoi?

La conférence a lieu le 10  
novembre 2021

# Midi heure de l'Est du Canada - à 18 heure, heure de Paris

Tous les [détails sur cette page](#)

# La guerre, la violence, les chocs traumatiques





# Nos quatre conférenciers

- [Nathalie Perret](#) qui nous donnera des conseils sur comment reprendre pied et retrouver l'équilibre après un choc traumatique grâce à la posture naturelle d'aplomb



# Réservez-votre siège maintenant

Jusqu'au 18 octobre - 25CA - 16 EU au lieu de 45 CA- 30 EU

# Questions fréquentes et liens intéressants

# Pourquoi vous ne pouvez pas payer par un autre moyen qu'une carte de crédit

Si vous changez d'idée, si la conférence est reporté et vous en pouvez pas participer, notre solution d'achat en ligne permet de vous rembourser plus facilement.

# Liens intéressants

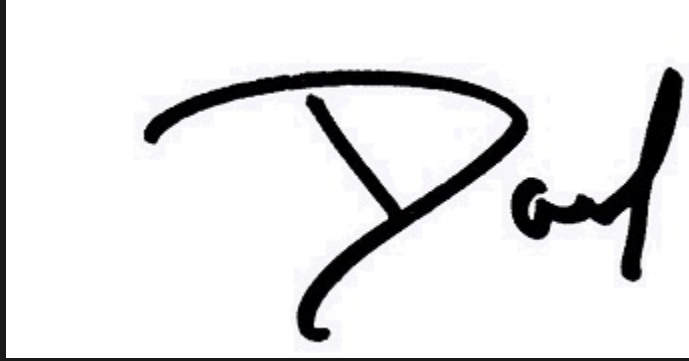
- [Vous êtes ici](#)
- [Les vicissitudes de la vie: comment se libérer de la souffrance chronique](#)
- [Roga](#)
- [Vyadhi](#)
- [Vikshepa](#)
- **[Duhkha](#)**
- [Kriya phala](#)
- [Smriti](#)
- [Samskara](#)
- [Svabhava](#)
- [Vāsana](#)
- [Daniel Pineault](#)
- [RessourcesBienEtre](#)
- [Vasishtha](#)

# Pages reliés à celle-ci

13 pages link to [InfoLettre Virabhadrana le grand guerrier du yoga et les chocs post traumatiques - la violence - la guerre](#)

- [Vāsana](#)
- [Les vicissitudes de la vie: comment se libérer de la souffrance chronique](#)
- [TSPT](#)
- [Vyadhi](#)
- [BG2](#)
- [RessourcesBienEtre](#)
- [InfoLettre Virabhadrana le grand guerrier du yoga et les chocs post traumatiques - la violence - la guerre](#)
- [Daniel Pineault](#)
- [Svabhava](#)
- [Kriya phala](#)
- [Roga](#)
- [maitri-karuna-mudita-upeksanam suhkha-duhkha-punya-apunya-visayanam bhavanatas citta prasadanam](#)
- [Vikshepa](#)

NOUS VOUS SOUHAITONS TOUT LE BONHEUR

A handwritten signature in black ink on a white rectangular background. The signature is written in a cursive style and appears to be the name "Paul". The letter 'P' is large and features a prominent loop at the top. The 'a' is smaller and more compact, and the 'l' is a simple vertical stroke.