

## VOS INTERVENANTS/ANIMATEURS PASSIONNÉS



### SANDRA TREMBLAY

- Responsable du programme Yoga/Pilates/Méditation du PEPS
- Massothérapeute et bachelière en nutrition
- Pourquoi je m'implique dans ce projet ? Ce projet m'anime de par son action concrète pour le bien-être de la Communauté Universitaire.
- Méditer, c'est s'offrir un moment d'une grande présence! Je suis inspirée de guider et

surtout de partager votre Méditation!

- Une autre passion qui m'anime ? Le yoga et la randonnée



### MICHEL DUMONT

- Psychologue au Centre d'aide aux étudiants, je m'intéresse depuis plusieurs années aux approches thérapeutiques qui intègrent la pleine conscience tant dans les interventions de groupe qu'en consultation individuelle.
- Cet intérêt m'a motivé à compléter la formation d'instructeur MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience) afin de pouvoir l'enseigner aux

étudiants de l'Université Laval.

- C'est avec joie que je me joins à l'équipe de « Viens méditer avec Mon équilibre UL » pour partager avec vous ces instants de retour à soi dans la pleine conscience.



### **CARMEN PEDNEAULT**

- Psychologue au Centre d'aide aux étudiants. Je travaille auprès des adultes et jeunes adultes depuis plus de 20 ans.
- J'ai expérimenté la méditation pleine conscience lors de formations. Depuis je médite tous les jours et je me rapproche de mes qualités de cœur.
- J'ai par la suite fait le cursus d'instructeur MBSR auprès de l'équipe américaine de Jon Kabat-Zinn au Massachusetts et complété avec l'équipe française à Marseille.

J'aurai le plaisir de partager avec vous mes connaissances et ma bienveillance.

Une autre passion qui m'anime ? Yoga et course



### **CHARLES BARON**

- Professeur titulaire au département de management à l'Université Laval
- Contribuer à faire vivre la pratique de méditation dans un contexte sécurisant et structuré est pour moi une superbe façon d'aider les membres de la communauté ULaval à se rappeler qui ils sont véritablement, à connecter avec leur essence et leur

entourage et à se déployer avec plus de justesse.

Une passion (autre que la méditation!) : Prendre des bains de forêt!



### **DANIEL FRADETTE**

- Tout à la fois religiologue, biologiste et designer, je suis présentement conseiller à la vie spirituelle et communautaire au Bureau de la vie étudiante.
- Actif depuis plus de 30 ans en enseignement dans l'univers de la spiritualité, les différentes formes que revêt celle-ci retiennent mon attention.
- Formé dans la tradition bouddhiste zen, l'approche de pleine conscience retient actuellement mon attention et je prends plaisir à la partager avec les étudiants.

Mes passions : le monde végétal et les arts visuels.



### **PHILIPPE BOUCHER**

- Professionnel de recherche | Professeur de méditation
- Pour moi, la méditation est une façon de me connecter avec la vie de façon intime et profonde. Elle me permet d'établir une relation avec la vie qui ne serait pas possible si je ne m'arrêtais pas régulièrement pour me sentir en plein dedans.
- Je suis très heureux de pouvoir contribuer à « viens méditer avec mon équilibre UL » car je crois que la méditation doit être un outil disponible et accessible à tous.
- En plus de la méditation, ce qui m'anime dans la vie est le yoga, que je pratique depuis près de 20 ans maintenant!