

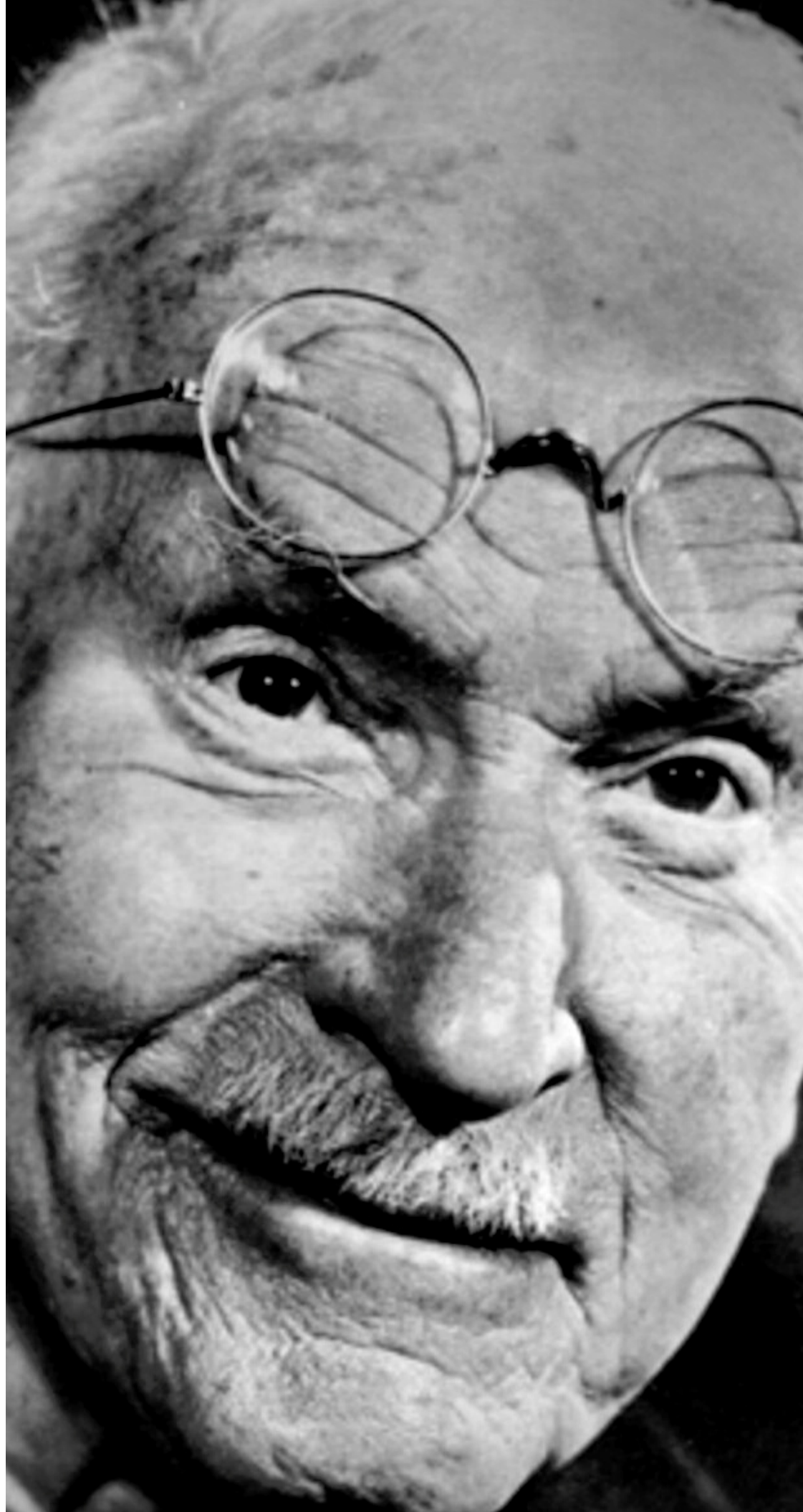
# **JUNG & YOGA**

**Une piste inédite  
d'adaptation du  
yoga au profil  
psychologique  
des personnes**

**DIANE  
POIRIER  
&  
FRANÇOISE  
LARAMÉE**



Centre de  
transmission  
du Yoga



# Jung & Yoga

## Postures psychologiques

Carl Gustav Jung a proposé une typologie psychologique comportant les quatre fonctions : sensation, intuition, pensée, sentiment. Notre tendance naturelle à privilégier la sensation ou l'intuition pour collecter de l'information, puis à privilégier la pensée (la rationalité) ou le sentiment (les valeurs) quand il nous faut prendre une décision, ainsi que notre tendance innée à l'introversion ou l'extraversion configurent notre profil psychologique. Des chercheuses américaines ont développé, à partir des types psychologiques de Jung, un outil psychométrique connu sous le nom MBTI™ (Myers-Briggs type indicator).

Cet atelier-formation s'adresse tant aux pratiquants qu'aux professeurs de yoga pour explorer – en théorie et en pratique – comment le yoga pourrait s'associer à la dynamique des types psychologiques. Donnée une première fois à un petit groupe en août 2019, il a reçu des évaluations très positives :

- *«Très bonne vulgarisation. Matériel pédagogique et pratique intéressant.»*
- *« Clair et détaillé, ce qui nous amène à comprendre notre type. »*
- *« J'ai beaucoup apprécié 1) les éléments distinctifs corporels ; 2) le terrain de jeu en yoga ; 3) le travail à apprivoiser pour travailler ma fonction inférieure.»*

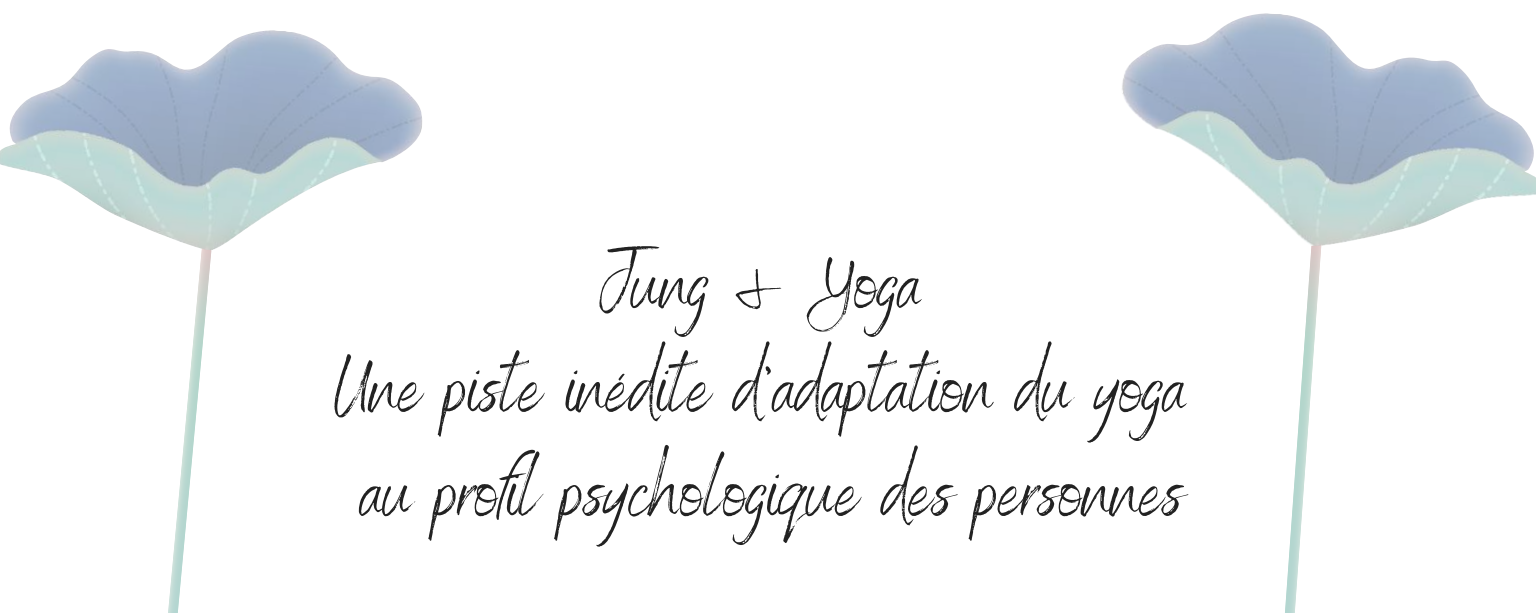
**3 RENCONTRES: LE DIMANCHE DE 9H À 11H30 (150 MINUTES)  
7, 21 NOVEMBRE ET 5 DÉCEMBRE 2021**

# Jung & Yoga

## Contenu

- Présentation générale des types selon Jung et MBTI™
- Description des polarités de fonctions et attitudes
- Première esquisse de votre type
- Éléments distinctifs corporels des types et terrain de jeu en yoga
- Deuxième esquisse de votre type
- Dynamique des types et boussole des fonctions
- Perspectives d'utilisation
- Le tout avec insertions de courtes pratiques, méditations, exercices, Q/R.

**Non inclus** : Cet atelier-formation ne comprend pas l'administration individuelle du questionnaire MBTI™. Cela pourrait faire l'objet d'une consultation individuelle sur demande auprès de Diane Poirier. L'atelier-formation vous permettra de juger si vous en avez besoin ou envie.



*Jung & Yoga*  
*Une piste inédite d'adaptation du yoga*  
*au profil psychologique des personnes*

**3 RENCONTRES: LE DIMANCHE DE 9H À 11H30 (150 MINUTES)**  
**7, 21 NOVEMBRE ET 5 DÉCEMBRE 2021**

# Jung & Yoga

## Contenu



### DIANE POIRIER

Professeure accréditée CTY et certifiée de Psychometrics Canada

### FRANÇOISE LARAMÉE

Formatrice accréditée CTY



Nous vous présentons avec plaisir ces deux personnes d'exception, curieuses et qui aiment transmettre leur passion!

*Françoise Laramée et Diane Poirier sont toutes deux membres du CTY depuis une trentaine d'années et elles se sont cotoyées à plusieurs reprises au cours de leur cheminement respectif en yoga.*

*Elles ont toutes deux été initiées au yoga par Michèle Rousseau. Puis, elles ont suivi, à quelques années d'intervalle, la formation de professeur accrédité donnée par le Centre canadien de yoga (CCY) et Claude Maréchal. Elles ont ensuite effectué plusieurs stages de post-formation auprès de Peter Hersnack.*

*Françoise est aussi formatrice accréditée par le CTY. Diane a pour sa part obtenu la certification de Psychometrics Canada pour administrer le questionnaire du MBTI (Myers-Briggs Type Indicator).*

- **Prix membre hâtif jusqu'au 25 oct. : 150\$ taxes incluses**  
<https://cty.thinkific.com/courses/Jung-et-le-yoga>
- **Prix régulier : 170\$ taxes incluses**  
<https://cty.yoga/produit/jung-et-le-yoga>