



Instituts de recherche
en santé du Canada Canadian Institutes
of Health Research

Canada

LE CAFÉ SCIENTIFIQUE DES IRSC
PRÉSENTE

Science en vrac

On y prend goût!

Jeudi, le 26 avril 2012, de 18 h à 19 h 30

Y des Femmes Montréal

1355 René-Levesque BLVD. Ouest (Coin Crescent), Montréal

RSVP: Autumn Neville: aneville@epimgh.mcgill.ca

Joignez-vous à nous sur :

facebook

Maladie rhumatismale : l'exercice pour diminuer les symptômes

Vivre avec une maladie rhumatismale peut être un véritable défi. Une pratique physique sérieuse peut aider à diminuer les symptômes. La discussion portera sur le yoga et les pratiques similaires. Nos experts expliqueront comment ces activités physiques peuvent optimiser le fonctionnement de l'organisme, la flexibilité du corps, la force, la remise en forme, et d'autres facteurs importants pour la santé. Venez participer à une démonstration de yoga sur chaise (chair-yoga) pour apprendre comment des positions de yoga simples et réalisées en douceur sur une chaise peuvent vous aider à soulager les tensions musculaires.

Nos experts :

Dre Sasha Bernatsky

MD, PhD, FRSQ
Professeure agrégée
Département de médecine,
Université McGill

Dre Susan Bartlett

PhD, Professeure agrégée
Département de médecine
Unité de recherche respiratoire
épidémiologique et clinique

Dre Deborah Da Costa

PhD, Professeure agrégée
Département de médecine
Université McGill

Rafraîchissements servis

Présentations offertes en anglais seulement

Activité gratuite présentée par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC)



IRSC CIHR

Instituts de recherche
en santé du Canada Canadian Institutes of
Health Research

www.irsc-cihr.gc.ca



L'Institut de recherche
du Centre universitaire de santé McGill
The Research Institute
of the McGill University Health Centre



McGill