

ÉTUDE SUR LES EFFETS DU YOGA ET DU PLEIN AIR

PERSONNES ÉLIGIBLES :

1- YOGA ou PLEIN-AIR:

étudiants inscrits aux activités de yoga OU de plein air offertes par les Services aux étudiants (SAE)

AVANTAGE : Remboursement de 20 \$

2- GROUPE CONTRÔLE:

étudiants non inscrits à ces activités, mais qui souhaitent faire partie du groupe contrôle de l'étude.

AVANTAGE: Session de formation gratuite sur des méthodes de gestion du stress et de l'anxiété (décembre 2016).

CE QUE LA PARTICIPATION IMPLIQUE:

2 rencontres de 60 minutes avec l'équipe de recherche dans le but de prendre les taux de cortisol salivaire et rythme cardiaque et de répondre à un questionnaire.

**Comment
s'inscrire au
yoga ou au
plein air?**

**En contactant
les SAE.**

**Comment
s'inscrire au
groupe
contrôle?**

**En contactant
l'équipe de
recherche par
courriel ou
par
téléphone.**

POUR CONTACTER L'ÉQUIPE DE RECHERCHE :

Jacques CHERBLANC 418-545-5011 ext. 5339
Christiane B.-LECLERC 418-545-5011 ext. 4230
Mario Leone 418-545-5011 ext. 4581

Courriel du projet : yogapleinairuets@gmail.com

Date limite :

**14 septembre
2016.**