

Supplemental Table 1

Supplemental Table 1 Structure of the virtual Bali Yoga Program for medical residents : 60min	
Psychoeducation: 5min	
Yoga poses: 45min (gradual integration of the posture through the 8 weeks)	
1. Guided relaxation during corpse pose	11. Downward-facing dog
2. Straight legs raise, rotation, stretching and twist	12. Mountain pose
3. Rock, balancing left to right	13. Tree pose or Karate Kid
4. Bridge with ankle clasp, rocking left to right, circle hips	14. Warrior 2
5. Happy baby	15. Sleeping goddess
6. Boat	16. Crocodile
7. Eye of the needle pose	17. Cobra or Sphinx
8. Seated forward bend	18. Child's pose
9. Seated twisted spine	19. Corpse pose and final meditation
10. Cat cow	
Meditation: 10min	

Supplemental Table 2

Supplemental Table 2 Comparison of psychological variables between residents completing the baseline and post-intervention questionnaires versus those only completing the baseline questionnaire					
Variable	Completed baseline and post-intervention questionnaires (N=39)	Completed baseline questionnaire (N=14)	T	p-value	Cohen's d
Anxiety	7.0±4.2	5.3±3.0	1.41	0.16	0.44
Depression ¹	7.1±5.3	5.9±3.1	0.77	0.44	0.25
Compassion satisfaction	19.0±3.1	19.4±3.7	-0.40	0.69	-0.12
Compasson fatigue	22.8±7.1	19.4±5.1	1.64	0.11	0.51
Disengagement ¹	17.6±2.2	18.6±2.7	-1.33	0.19	-0.43
Exhaustion ¹	17.6±2.3	18.6±2.7	-0.55	0.58	0.18
Burnout ¹	41.7±3.2	42.4±3.4	-0.64	0.52	-0.21

¹Missing data from 1 resident who completed only the baseline questionnaire.

Supplemental Table 3

Supplemental Table 3 Comparison of psychological variables between residents that completed 6 to 8 yoga sessions versus residents that completed 5 or fewer sessions					
Variable	Completed 6 to 8 sessions (N=48)	Completed ≤5 sessions (N=5)	T	p-value	Cohen's d
Anxiety	6.9±3.8	3.4±3.8	1.93	0.06	0.91
Depression ¹	7.1±4.9	3.8±3.9	1.49	0.14	0.70
Compassion satisfaction	18.9±3.2	21.4±2.7	-1.67	0.10	-0.79
Compasson fatigue	22.4±6.8	17.4±4.8	1.60	0.12	0.75
Disengagement ²	18.0±2.2	15.7±3.9	1.91	0.06	1.00
Exhaustion ²	24.1±1.9	23.2±0.5	0.85	0.40	0.44
Burnout global score ²	42.1±3.1	39.0±3.6	1.91	0.06	1.00

¹Missing data from 1 participant that completed 6 to 8 sessions.

²Missing data from 1 participant that completed ≤5 sessions.

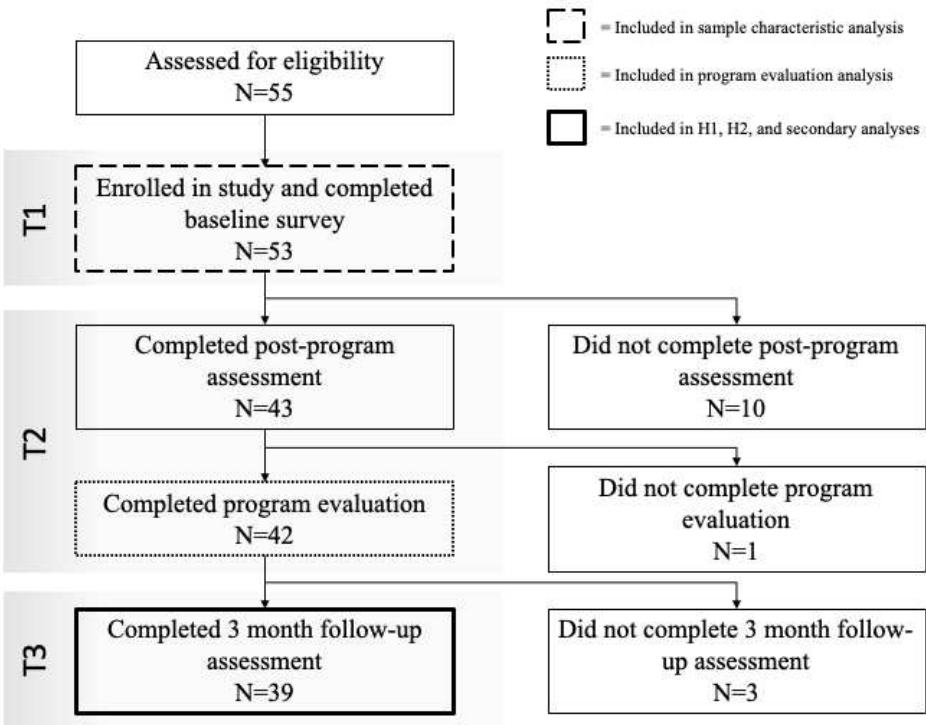
Supplemental Table 4

Supplemental Table 4 Assessment of resident satisfaction with various components of the Bali Yoga Program			
Component (N=42)	Extremely or very	Moderate	A little or not at all
Psychoeducation	28 (66.7)	11 (26.2)	3 (7.1)
Postures	22 (52.4)	14 (33.3)	6 (14.3)
Meditation	30 (71.4)	6 (14.3)	6 (14.3)
Group practice	33 (78.6)	4 (9.5)	5 (11.9)
Individual practice	15 (35.7)	14 (33.3)	12 (28.6)

Data reported as n (%).

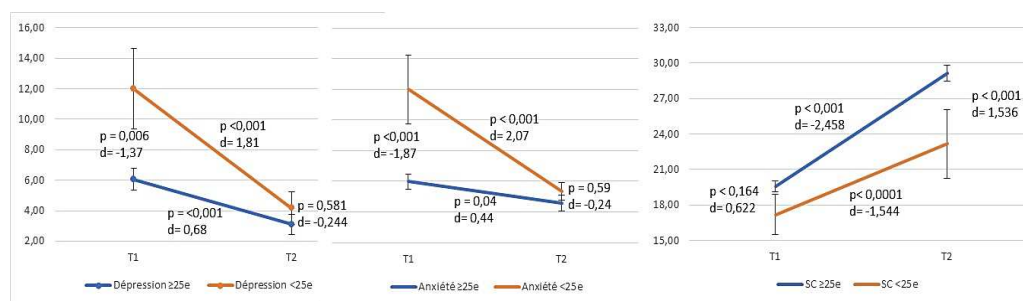
Supplemental Figure 1

Flow diagram showing participant selection and timepoints for assessment.



Supplemental Figure 2

Comparison of mean scores for (A) depression, (B) anxiety, and (C) compassion satisfaction at baseline (T1) and upon PYB-R completion (T2) between residents with low QWL (<25th percentile) or good QWL ($\geq$ 25th percentile). CS, compassion satisfaction; PYB-R, Bali Yoga Program for Residents; QWL, quality of work life.



Supplemental Material: Satisfaction Questionnaire (in French)

Satisfaction Globale du programme de yoga Bali pour les résidents (PYB-R)

#participant : _____

Pas du tout satisfait (1) Peu satisfait (2) Satisfait (3) Tout à fait satisfait (4)

- 1. Est-ce que le programme de yoga Bali offre le genre d’outils que vous désirez ? 1 2 3 4
- 2. Jusqu’à quel point le programme répond-t-il à vos besoins ? 1 2 3 4
- 3. Si un ami avait besoin du même type d’aide, recommanderiez-vous le PYB-R? 1 2 3 4
- 4. Quel est votre degré de satisfaction par rapport à la qualité du PYB-R ? 1 2 3 4
- 5. Est-ce que les séances que vous avez reçues vous ont aidé ? 1 2 3 4
- 6. De façon générale et globale : quel est votre degré de satisfaction ? 1 2 3 4
- 7. Si aviez encore besoin de soutien, reviendriez-vous participer au PYB-R ? 1 2 3 4
- 8. Êtes-vous satisfait de la qualité du programme que vous recevez ? 1 2 3 4

Voici les principales composantes du programme de yoga Bali que vous avez suivi.

Jusqu’à quel point les dimensions suivantes de la méthode vous ont été utiles ou ont été difficiles pour vous? (Écrivez dans la case correspondante)

	PAS DU TOUT	UN PEU	MOYENNEMENT	BEAUCOUP	EXTRÊMEMENT
	0	1	2	3	4
	Utile				Difficile
▪ Les pratiques hebdomadaires de groupe	1 2 3 4				1 2 3 4
▪ La psychoéducation en début de séance	1 2 3 4				1 2 3 4
▪ L’apprentissage des postures	1 2 3 4				1 2 3 4
▪ L’apprentissage de la méditation	1 2 3 4				1 2 3 4

▪ Les techniques de respiration	1234	1234
▪ Les pratiques individuelles	1234	1234

Qu’avez-vous apprécié du programme yoga Bali adapté aux résidents de médecine?

Avez-vous des idées d’améliorations à nous suggérer pour une meilleure intégration du PYB-R dans votre milieu?

*Quel est le pourcentage de chance que vous recommandiez cette méthode à des collègues?
(Cochez la case appropriée.)*

0%☐ 25%☐ 50%☐ 75%☐ 100%☐

*Quel est le pourcentage de chance que vous recommandiez cette méthode à des collègues?
(Cochez la case appropriée.)*
0%☐ 25%☐ 50%☐ 75%☐ 100%☐