



VENDREDI 31 MARS, DE 9H00 A 17H30
Centre AquaZena Issy-les-Moulineaux

DEVELOPPER LA PLEINE ATTENTION PAR LA RESPIRATION CONSCIENTE ET UNE METHODE INTEGRATIVE

Entraîneurs, Coachs sportifs, Professeurs d'EPS,
Préparateurs physiques et mentaux, venez découvrir
et éprouver tous les bienfaits de la respiration
consciente et les outils théoriques et pratiques pour
optimiser la performance. Vous pourrez ainsi
enrichir votre pratique et la qualité de vos
interventions.

Journée organisée par :



**LE SPORT ET LES
ACTIVITES
PHYSIQUES, SONT
UN MOYEN
EXCEPTIONNEL DE
DEVELOPPEMENT
DES POTENTIELS
INDIVIDUELS ET
COLLECTIFS.**

**INTEGREZ DANS
VOTRE
ACCOMPAGNEMENT
L'EDUCATION A LA
SANTE ET AU
BIEN-ETRE DE VOS
ELEVES ET CLIENTS,
AVEC LA METHODE
VITAL'RESPIR**



Avec :

Stephane Clech, Coach
personnel et professionnel,
certifié Vital'Respir,
Accompagnateur professionnel
de la performance INSEP
Edouard Stacke, Coach
international, ancien
professionnel de la santé,
fondateur de la méthode
Vital'Respir

LE SPORT REGULIER EST UN VERITABLE ATOUT POUR LA SANTE. MAIS COMMENT EN FAIRE UN OUTIL DE DECOUVERTE, DE DEVELOPPEMENT ET D'ACCOMPLISSEMENT DE SOI ?

La méthode Vital'Respir™

La respiration, fonction vitale de l'organisme, nous accompagne jour et nuit tout au long de notre vie sans que nous lui accordions l'importance qu'elle mérite. Activité physique et physiologique méconnue car autorégulée, elle nous alimente en permanence sur un mode spontané et inconscient. Pourtant, le plein usage du potentiel de la respiration consciente est la garantie d'un meilleur équilibre physique, énergétique, affectif et psychique. La méthode Vital'Respir™ prend en compte le rôle central de la fonction respiratoire qui est impactée immédiatement par tout ce qui nous arrive et qui en retour permet d'agir sur la qualité de l'attention, la gestion du stress, le niveau de tonus, la maîtrise des émotions et la vitalité. Utiliser pleinement et consciemment sa respiration permet d'accéder à sa puissance personnelle en mobilisant les énergies du cerveau reptilien, de prendre confiance en soi et d'exprimer pleinement ses convictions, renforçant le charisme et les capacités d'influence. La respiration, devenue consciente par l'entraînement, est un moyen incomparable de cultiver la vigilance, la concentration soutenue, rendant la prise de recul plus lucide et l'action plus pertinente. Vital'Respir™, méthode pédagogique et non thérapeutique, inclusive et non exclusive, s'adresse à tout public. Elle apporte une sensibilisation à l'importance de la fonction respiratoire, un accompagnement individualisé en profondeur (particuliers, sportifs de haut niveau, artistes, dirigeants et managers, ...), une formation certifiante aux professionnels de la santé, de l'accompagnement, de l'éducation.

LES QUATRES AXES DE LA METHODE VITAL'RESPIR



Cette journée articulera des contenus pragmatiques indispensables à la compréhension des leviers anatomiques et physiologiques mobilisés et des exercices pratiques facilement transmissibles à vos élèves et clients.

PROGRAMME DE LA JOURNEE

- 09H00 :** Accueil des participants
- 09H15 :** Bases anatomiques et physiologiques de la respiration
Comprendre les enjeux de la pleine respiration sur les plans :
- Postural
- Physiologique
- Émotionnel
- Psychologique
- 11H00 :** La respiration au cœur de pratiques éprouvées.
S'approprier les outils de disciplines artistiques, d'activités physiques (Qi Gong, arts martiaux...) et utilités :
- Concentration / Vigilance / Attention
- Performance
- Recentrage
- Gestion des émotions
- La conscience du corps dans l'espace,
- Gestes et mouvement conscients, coordination
- Confiance en soi / Confiance en l'autre
- Les séquences sont étayées par de nombreux exercices pratiques pour favoriser l'appropriation.*
- 12H30-14H00 :** Déjeuner libre
- 14H00 :** Construire sa séance en intégrant la Respirologie
- Préparer et mobiliser (recentrage, mobilisation des ressources, stimulation)
- Améliorer la performance (intégration du travail sur le volume respiratoire, la confiance en soi et la visualisation mentale)
- Conclure la séance (Retour au calme, relaxation, récupération...)
- 17H00 :** Échanges avec les participants
- 17H30 :** Clôture

INTERVENANTS :

Stéphane CLECH

Fondateur de Inspiration-Coaching - Coach personnel et professionnel certifié en Accompagnement Professionnel Personnalisé - Accompagnateur Professionnel de la Performance INSEP - Formateur, respirologue certifié méthode Vital'Respir, formé au Coaching Somatique. Stéphane est issu d'une formation universitaire en enseignement des activités physiques et sportives. Son parcours d'entraîneur et de coach sportif, lui ont apporté une connaissance approfondie des typologies de motivations et une expertise dans le champ des mises en action, de la gestion du stress et des émotions. Secrétaire Général de l'Association de Promotion de la Respirologie et de l'Education à la santé (A.P.R.E.S) ; Coordinateur du GRASP (Groupe de Recherche-Action Souffle et performance), composé de professionnels certifiés à la méthode Vital'Respir, et d'experts, coachs, profs d'EPS. Les objectifs du groupe sont de partager nos expériences, expérimenter de nouvelles pistes, contribuer à l'enrichissement et à la modélisation des méthodes d'entraînement à la performance.

stephane.clech@inspiration-coaching.com - 06 09 12 26 81

Edouard STACKE

Psychosociologue (EHESS) - Directeur associé et fondateur de 100 Ways - Consultant-coach international, Créateur de la méthode Vital'Respir - Responsable de la formation certifiante Vital'Respir pour les professionnels. Président de l'Association de Promotion de la Respirologie et de l'Education à la Santé (A.P.R.E.S), ancien professionnel de la santé (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur) et de l'accompagnement (psychothérapeute). Il a entraîné des milliers de managers et de professionnels de la santé, d'artistes et de sportifs et lancé, en 1987, les séminaires out-door et le Team-Building dans la nature, avec 3 professeurs d'EPS, anciens champions et un guide de haute-montagne. Auteur de « Les vertus de la respiration », « La liberté de s'accomplir » (Le Souffle d'Or-2014), « Coaching d'entreprise » Village Mondial 2 000), « L'effet Booster » Dunod 1992. Ancien Chargé de Cours des Universités (Montréal, Master RH Paris V, Paris-Dauphine, IAE Nancy).

edouard.stacke@100ways.net - 06 80 42 11 49

MODALITES PRATIQUES

Date & horaires : vendredi 31 mars de 9h à 17h30

Lieu : Centre nautique AquaZena - 140-144 promenade du Verger - 92130 Issy-les-Moulineaux

Tarifs : prise en charge individuelle : 90 €* - prise en charge entreprise/institution : 120 €*
**Déjeuner à la charge des participants*

**Déjeuner à la charge des participants*

Inscription en ligne : <https://www.weezevent.com/la-pleine-attention-par-la-respiration-consciente>

Inscription par courrier : adresser votre règlement par chèque, à l'ordre de A.P.R.E.S (Association Loi 1901 N° W923005638) - Bateau le Flegmatique - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt

LE CENTRE NAUTIQUE AQUAZENA D'INSPIRATION FENG SHUI



140-144 promenade du Verger
92130 Issy-les-Moulineaux

Tramway 2 : Jacques Henri
Lartigues
Métro : Ligne 12 Mairie d'Issy