

Dans cette période troublée, la joie et l'amour sont nos meilleurs alliés pour stimuler la confiance créative.

Prenez soin, chaque jour, de votre intériorité pour nourrir votre élan vital et votre rayonnement dans le monde.

Agnès & Edouard Stacke



En ce début d'année, nous sommes heureux de vous informer sur nos activités et vous témoignons de notre engagement renouvelé pour contribuer à la promotion de la santé globale.

CYCLE DE FORMATION A LA RESPIROLOGIE

Cette année, deux nouveaux cycles de formation à la Respiriologie Vital'Respir sont programmés.

La formation certifiante à la méthode Vital'Respir s'adresse aux professionnels de la santé et de la relation d'aide, les enseignants, les professionnels du sport, du bien-être et du développement personnel, souhaitant transmettre à tous les publics une bonne maîtrise de cette fonction puissante à cultiver : la RESPIRATION.

C'est pour eux que nous avons rassemblé et synthétisé un ensemble de connaissances et de pratiques, incluant les bases scientifiques nécessaires, les expériences des techniques d'expression artistique, de relaxation et de méditation, d'entraînement sportif, d'accompagnement psychologique, afin d'accéder à toute la richesse du processus de la respiration et à l'ampleur de ses possibilités.

Le cycle de formation comporte : trois modules de formation de 2 jours + deux soirées de 2h30 de renforcement de pratiques et de supervision + un module de formation de 3 jours - Soit 80h de formation comprenant des apports théoriques, des séquences d'entraînement, des temps d'échanges permettant le partage d'expérience et l'appropriation.



LES DATES :

Cycle #1

Module 1 : « Découvrir la Respiriologie » - 15 & 16 janvier - **Module 2** : « Maîtriser stress et émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque » - 11 (17h00-20h00), 12 & 13 février - **Module 3** : « S'exprimer avec aisance et puissance » 18 (17h00-20h00) - 19 & 20 mars - **Module 4** : « Entraîner ses clients avec la méthode de Respiriologie Vital'Respir » - 13, 14 & 15 mai (3 jours complets)

Cycle #2

Module 1 : « Découvrir la Respiriologie » - 17 & 18 septembre - **Module 2** : « Maîtriser stress et émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque » - 14 (17h00-20h00), 15 & 16 octobre - **Module 3** : « S'exprimer avec aisance et puissance » - 18 (17h00-20h00), 19 & 20 novembre - **Module 4** : « Entraîner ses clients avec la méthode de Respiriologie Vital'Respir » - 16, 17 & 18 décembre (3 jours complets)

Informations : [Agnès Stacke-Overli](#)

La relève générationnelle pour Vital'Respir Dernières nouvelles

Nous sommes fiers de vous annoncer la participation - dans ce nouveau cycle de janvier - de : **Eva Stacke**, notre fille, qui vient de terminer en juillet dernier, un Master 2 en Psychologie de la Prévention et Promotion de la Santé (Université Savoie Mont-Blanc). Sa consœur et collègue de promotion, **Marine Godard**, participe également à ce cycle de formation. Toutes deux sont solidaires dans la promotion de l'éducation à la santé dans la région de Chambéry vers des publics larges (étudiants, hôpitaux, ephad, association d'aidants,...).



Eva Stacke



Marine Godard

Elles ont ouvert en octobre 2021 leur consultation à Chambéry, dans le Centre de Médecines Naturelles de Savoie,

créé par Sylvie Salignac, respirologue Vital'Respir, certifiée en 2019.



Camille Saboulard, qui termine cette année, sa 4^{ème} année de formation de kinésithérapeute à Madrid.

Elle envisage de se spécialiser, entre autres, en kiné-respiratoire pour les enfants.

Richard Salondy, respirologue certifié Vital'Respir en juin 2021, prolonge son parcours avec le Diplôme Universitaire Education à la santé, à l'Université de Tours. Il démarre son activité de respirologue et d'éducateur santé à Vannes, avec un focus sur l'accompagnement de personnes atteintes de fatigue chronique et de fibromyalgie.



« Je suis arrivé timidement, sur la pointe des pieds, et les idées légèrement confuses. Je repars en étant une personne bien différente, ouverte à Soi et aux autres, avec beaucoup de lucidité.

J'étais venu pour la Respirologie dans le but de transmettre ce savoir, je me suis rapidement rendu compte que je le faisais d'abord pour moi avant de pouvoir le restituer.

La formation en Respirologie Vital'Respir est une belle rencontre avec Soi, Agnès, Edouard et les autres participants.

Les enseignements sur les thèmes abordés au sein des 4 modules sont très complets, et permettent une compréhension théorique et pratique des différentes techniques. La découverte des bénéfices pour la vitalité et l'équilibre psychologique de chacun, en fait un réel outil pour la promotion de la santé. »

Vital'Respir en Bretagne

Retours en images

Le 15 octobre après-midi, Richard Salondy et Edouard Stacke sont intervenus de concert en sensibilisation à la Respirologie avec un public de 25 seniors, à l'Université du Temps Libre de Loudéac, au cœur de la Bretagne, avec Béatrice Picaud. Les participants, agréablement surpris par les apports théoriques et pragmatiques de la méthode ont vivement apprécié l'expérimentation.



Le 16 octobre 2021, dans le moulin du joli village bucolique de Saint-Nolff, en banlieue de Vannes, un atelier découverte de la Respirologie a rassemblé une dizaine de personnes très curieuses et heureuses de découvrir la méthode Vital'Respir. La co-animation de Richard Salondy et Edouard Stacke a été renforcée par le témoignage et la participation amicale et joyeuse de Nicolas Pauliat, certifié Vital'Respir en 2015 et Professeur de Yoga à la Thalassa du Novotel de Quiberon.



A VENIR

- **Samedi 29 janvier**, Edouard Stacke interviendra sur le thème « Vivre en conscience » au Colloque organisé par l'OMCNC de Nice : « La conscience dans tous ses états : Les apports de la médecine intégrative à un monde en mutation » - CHU Pasteur 2, Nice, 8h30-18h30.
- **Vendredi 4 février**, à Orléans, conférence-atelier avec Edouard Stacke à 19h00 au FORMASAT
- **Samedi 5 février**, de 9h30 à 17h00, atelier d'introduction avec Edouard Stacke à la Respirologie au FORMASAT
Lieu : FORMASAT 185 Rue Clos Pasquies 45650 SAINT-JEAN-LE-BLANC
Information/inscription : [Michèle Ollivier-Rey](#) - +33 676 044 398
- **A partir de février**, reprise des ateliers Respiro Zoom avec [Agnès Stacke-Overli](#)

Qualité de vie au travail pour les collaborateurs

Initiation à la Respirologie



All Sessions est une plateforme 'sport et bien-être' entre collègues. Véritable outil d'organisation pour les DRH, les responsables QVT/RSE, de convivialité et de motivation pour les collaborateurs, All Sessions a pour ambition de booster la qualité de vie au travail et la cohésion des équipes.

Depuis février 2021, Agnès Stacke-Overli est coach et partenaire Qualité de Vie au Travail de All Sessions. A ce titre, elle conçoit et anime – en distanciel – de nombreuses conférences sur des thèmes en lien avec le bien-être et la performance : « Bien respirer pour mieux vivre - initiation à la Respirologie » • « Comment prendre en main son bien-être et sa santé » • « Fatigue et récupération » • « Améliorer ses conditions de travail et de vie » • « Concilier vie professionnelle et vie personnelle » • « Le droit à la déconnexion » • « S'organiser pour mieux travailler ».

Coopération en éducation santé globale avec une mutuelle

Intériale Prévention Plurielle



Le projet Prévention Plurielle de la mutuelle Intériale, propose un accompagnement de ses 250.000 adhérents fonctionnaires (Police, gendarmerie, pompiers et fonctionnaires des collectivités locales et territoriales) sur trois thèmes majeurs : « santé mentale » • « maladies chroniques » • « augmenter son capital santé »



Agnès et Edouard Stacke ont réalisé une vidéo d'introduction à la Respirologie qui sera diffusée aux adhérents début 2022. Edouard Stacke accompagne l'équipe projet Prévention Plurielle dans la construction de la démarche, participe au comité scientifique récemment créé et à l'organisation d'un colloque mi-mars 2022.