

LA LETTRE

DE LA RESPIROLOGIE



EDITO

Le printemps est la saison de la régénération. Le monde du vivant se réveille de longs mois de mise au repos naturelle, voire d'endormissement.

L'homme n'échappe pas à cette transition, mais n'en est pas toujours conscient. Il est pourtant question en cette étape de relancer les mécanismes vitaux « endormis » pour accéder à la pleine vitalité, à la santé et à la joie de vivre : bien respirer, se détoxifier et manger sainement, se donner du mouvement et se reposer, rétablir le contact avec la nature et avec les autres...

Alors, profitez du printemps pour vous reconnecter à la nature et vous préparer à l'explosion de l'été !

Ont collaboré à cette lettre :

Jean-Paul Dutrey - Maguy Michel - Agnès Stacke-Overli - Edouard Stacke

SOMMAIRE

EDITO - P.1

RETOUR EN IMAGES - P.2

ZOOM - P.6

DECOUVERTES - P.8

LA PRESSE EN PARLE - P.9

AGENDA - P.10

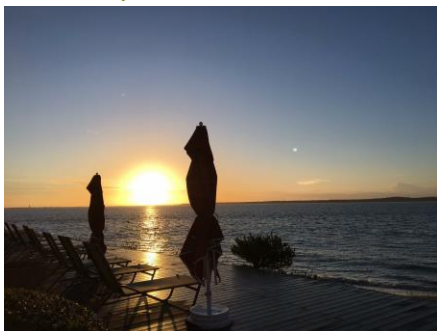
RESPIROLOGIE FRANCE

- Vital'Respir™
- Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S)
- Groupe de Recherche-Action Souffle et Performance (G.R.A.S.P)

WWW.RESPIROLOGIE-FRANCE.COM
06.87.06.54.72 – 06.80.11.49

RETOUR EN IMAGES

Après une **semaine de Respirologie au Novotel Thalassa Oléron St Trojan** du 5 au 9 mars, riche en rencontres et en saveurs...



Nous y avons accueilli une trentaine de personnes le samedi 10 mars pour la **2^{ème} Rencontre Régionale de Respirologie**, sur le thème « Respiration et équilibre de vie », introduite par Edouard Stacke et Philippe Lutz, le Directeur.



Les autres intervenants de cette journée :

- **Claude LALONNIER** : Coach sportif, Responsable des sports Novotel Thalassa Oléron
- **Maguy MICHEL** : Professeur de Qi Gong, Respirologue Vital'Respir
- **Zoé PAIRAUD** : Psycho-analyste en Rêve Eveillé Libre, Enseignante TEHIMA, Peintre et Calligraphe
- **Eric de POMMEREAU** : Coach et formateur de coachs, Consultant en recrutement
- **Agnès STACKE-OVERLI** : Consultante, Coach, Formatrice, Thérapeute psychocorporelle

Avec le soutien de notre partenaire Holiste Bol d'Air Jacquier, nous avons pu profiter tout au long de cette journée de séances d'oxygénation naturelle, grâce à Catherine Simonin Richaud, Praticienne de santé, Naturopathe (Les Sables d'Olonne) !



AÉRO2,
le nouveau souffle
du Bol d'air Jacquier®

www.holiste.com

Au mois de mars, **7 professionnels ont été certifiés à la méthode Vital'Respir, en Guadeloupe**. A l'occasion de l'introduction de la Respirologie en Guadeloupe en 2016, plusieurs professionnels du coaching, de la relation d'aide, du bien-être, de l'entreprise se sont intéressés à la méthode Vital'Respir. Sept d'entre eux ont choisi d'acquérir cette nouvelle compétence pour compléter leur talent d'accompagnant et ont été certifiés à l'issue d'un parcours de 8 jours de formation, de la rédaction d'une synthèse de la formation, d'intégration par l'entraînement personnel et de suivi de cas pratiques.



De gauche à droite :

- **Renise LALANE** - *Pointe-à-Pitre* : Professionnelle du bien-être et de la relation d'aide
- **Michelle LAURENT** - *Pointe-à-Pitre / Paris* : Naturopathe (*en cours de certification*)
- **Lysiane HO AKWIE** - *Gosier* : Coach personnelle et professionnelle
- **Yves GUIHENEUF** - *Trois-Rivières* : Responsable Ressources Humaines - Consultant RH
- **Agnès et Edouard STACKE**, les formateurs Vital'Respir
- **Chantal TRIHAN** - *Paris* : Coach interne - Responsable RH
- **Carine LEFEVRE** - *Gosier* : Consultante - Coach personnelle et professionnelle
- **Marie-France LIRUS** - *Abymes* : Professionnelle du bien-être
- **Pascal PROUST** - *Gosier* : Organisateur d'aventures en eaux vives - Coach - Conteur

Deux nouveaux certifiés :

- **Thierry AUTRIC** - *Toulon* : Respirologue - Relaxologue
- **Serge FAURY** - *Lyon* : Responsable commercial

Retrouvez leur profil complet sur : <http://respirologie-france.com/index.php/vital-respir/praticiens>

Trois autres professionnelles seront certifiées Vital'Respir au mois de juin 2018.

Du 8 au 13 avril derniers, Agnès Stacke-Overli a animé - pour la première fois - une **Retraite-Jeûne** pour un groupe de six personnes. Agnès pratique le jeûne hydrique, quatre fois par an pendant dix jours depuis une trentaine d'années. « *Et ce printemps, j'ai jeûné 21 jours, me rappelant ma pratique du tout début !* » « **Instants choisis** » - Crédits photos : Agnès Stacke-Overli



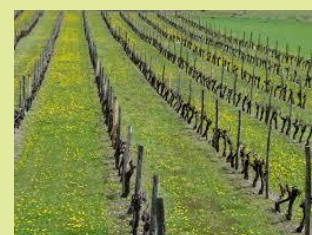
Pour pallier à un début de printemps frais, le feu de cheminée nous a accompagnés en continu de ses belles flammes...



Le soir, préparation en commun du bouillon de légumes frais et savourés dans le silence...



Des ateliers de développement personnels et de connaissance de soi...



Marches dans les vignes et au bord de la mer, Qi Gong avec Maguy et séances de Bol d'Air Jacquier ont été nos rituels quotidiens pour se reconnecter à la nature et se ressourcer en profondeur !

Prochaine Retraite-jeûne : octobre 2018 - Informations : agnes.overli@100ways.net

Du 14 au 14 avril derniers, Edouard Stacke a animé le séminaire « **Le chemin du renouveau** », en Charente.

Atmosphère paisible et chaleureuse ; moments privilégiés de ressourcement, de reconnexion avec soi, d'interrogations sur le devenir et le sens de sa vie. « **Instant choisi : aux Arènes de Saintes (17)** » - **Crédits photos** : Bruno Cames



Le GRASP a connu une deuxième étape, avec le séminaire « **Jeunes à potentiel** » les 28 février, 1 et 2 mars derniers, avec 6 jeunes (dont deux escrimeurs, deux rameurs, un rugbyman), qui ont vécu une belle dynamique d'évolution, avec les trois animateurs : Chloé Ata Njoya, Martine Bullier et Edouard Stacke.

Crédits photos : Edouard Stacke

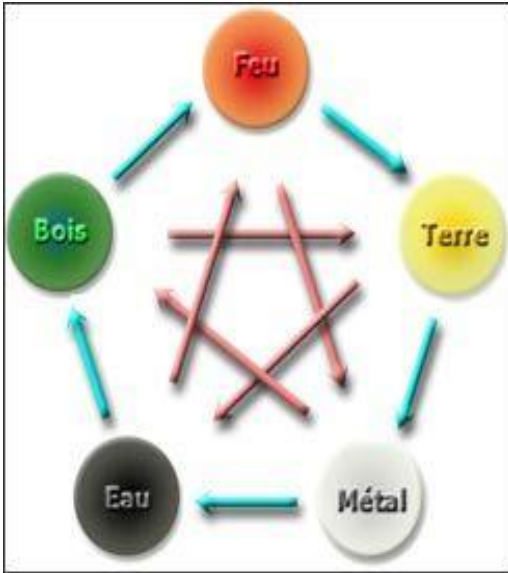


Un atelier du GRASP, pour des jeunes/ados aura lieu à Antibes, les 27 et 28 août prochains. **Contact** : Espace Ilette - 1, Avenue de l'Ilette 06600 Antibes - asso.espaceilette@gmail.com - 0680506062 - www.espaceilette.org

ZOOM

Les cinq éléments de la médecine chinoise, ou les cinq processus fondamentaux constituant le concept de cosmologie chinoise traditionnelle. Par Maguy Michel

« ...Si la vie obéit aux 5 dynamismes que symbolisent les 5 éléments, les influences qui agissent sur elles sont au nombre de 3 : Terre, Homme, ciel. Ne pas tenir compte de ce principe c'est s'exposer aux atteintes des influences vicieuses. Là est l'origine de la vie et le secret de la longévité... » Nei Tching Sou Wen



Les cinq éléments représentent un mode d'action ou une symbolique. Ce sont cinq phases d'un même cycle.

Voici le tableau de correspondance pour chaque élément :

MÉTAL : Organe POUMON – Entrailles GROS INTESTIN

Contrôle le Qi de tout l'organisme, respiration, défense de l'organisme, l'automne, la peau, les poils, le nez, la saveur piquante, la sécheresse, la tristesse, l'ouest, le blanc, l'écorce...sont associés aux poumons

☼ Marée énergétique des méridiens associés : Poumon : 3h/5h - Gros Intestin : 5h/7h

EAU : Organe REIN – Entrailles VESSIE

Racine du Qi, stocke l'énergie innée, développement, reproduction, l'hiver, les os, la moelle, les oreilles, les cheveux, le froid, le salé, la volonté, le noir, le nord, la peur, les racines...sont associés aux reins

☼ Marée énergétique des méridiens associés : Rein : 17h/19h - Vessie : 15h/17h

BOIS : Organe FOIE – Entrailles VESICULE BILIAIRE

Filtrage et stockage du sang, le printemps, les tendons et muscles, les ongles, les larmes, la colère, la vision, la saveur acide, le vent, l'est, le vert, les feuilles...sont associés au foie

☼ Marée énergétique des méridiens associés : Foie : 1h/3h - Vésicule Biliaire : 23h/1h

FEU : Organe : CŒUR – Entrailles : INTESTIN GRELE - TRIPLE RECHAUFFEUR - MAITRE-COEUR

Contrôle les vaisseaux et le sang, l'été, la langue, le teint, la sueur, la chaleur, l'amer, la joie, le SHEN « conscience », le sud, le rouge, les fleurs...sont associés au cœur

☼ Marée énergétique des méridiens associés : Cœur : 11h/13h - Intestin grêle : 13h/15h - Maître cœur : 19h/21h : associé au péricarde, protège le cœur, aspects émotionnels - Triple réchauffeur : 21h/23h : en relation avec les 3 réchauffeurs, distribue Yuan Qi dans les méridiens.

TERRE : Organe RATE-PANCREAS – Entrailles ESTOMAC

Produit le sang, le Qi, les liquides organiques, maintient le sang dans les vaisseaux, contrôle le transport –sang-énergie- et la transformation du bol alimentaire, l'intersaison, la chair, les membres, la bouche, les lèvres, la réflexion, l'humidité, le doux, le centre, le jaune, les fruits...sont associés à la rate/ pancréas

☼ Marée énergétique des méridiens associés : Rate : 9h/11h - Estomac : 7h/9h

A chaque élément correspond, entre autres, une couleur, une saison, un organe... et aussi une émotion. Via les méridiens (avec le travail avec l'acupuncture, l'étirement des méridiens tendino-musculaires, les auto-massages, etc.), nous pouvons rétablir la santé et à l'inverse, une mauvaise hygiène de vie contribue à la dégradation de l'organe relié.

« Respiration Bois » par Maguy Michel

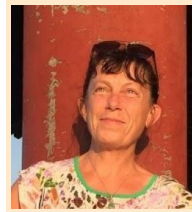
1. Etirer les bras devant soi à hauteur du ventre
2. Sur l'inspir, effectuer une torsion externe de ceux-ci (pronation de l'avant-bras)
3. Sur l'expir revenir à la position de départ
4. Sur chaque inspir suivant, mettre en tension l'ensemble du corps selon une progression, en continuant le mouvement initial
5. Détendre la totalité du corps sur chaque expir
6. Après un inspir où le corps est totalement tendu (orteils, regard, mâchoire), expirer en gardant la tension
7. Augmenter encore la tension sur les 2 ou 3 prochains inspirs puis expirer en relâchant totalement
8. Revenir à la « Terre ».

INDICATIONS :

C'est le système tendino-musculaire qui est sollicité ici ; l'idée est de renforcer celui-ci par une activation et un pompage « corps-souffle ».

L'intention est étroitement liée à la montée du qi de la profondeur vers la surface. Peut-être laisser monter les colères enfouies !

Les épaules doivent descendre et non être repoussées sur l'inspir. Cela va avec l'étirement de l'axe périnée-fontanelle.



Maguy Michel : Ancien professeur de fitness (Brevet d'Etat d'enseignement à la culture physique et au culturisme), professeur Qi Gong (diplôme

Fédéral d'enseignant de Qi Gong) depuis 10 ans. Formée par Xavier Mioque (enseignant en Qi Gong et Taiji Quan, formé en Médecine Traditionnelle Chinoise), Maguy suit régulièrement des stages d'anatomie-énergétique organisés par la fédération. Elle a renforcé sa pratique du Qi Gong en Chine par les enseignements de Lokmane Benaïcha (Doctorant en médecine chinoise de l'Université de Médecine Chinoise de Beijing - Maîtrise en philosophies chinoises de l'Université de Beijing (Daoïsme, Confucianisme et Bouddhisme) et de nombreux maîtres taoïstes et bouddhistes Chan. Professeur de Pilates, Respirologue certifiée Vital'Respir.

Contact : LA FONTAINE DES ENERGIES -
La Cloiterie - 17210 Chatenet
lafontainesdesenergies@orange.fr -
06.76.03.51.50

Stage de Qi Gong



STAGE OUVERT À TOUS,
INSCRIPTIONS LIMITÉES.

Printemps 2018

8/9/10 MAI

Dans un cadre poétique,
niché au Sud
de la Charente-Maritime,
à St Colombe.

Ce stage est encadré par
Laurence Hamard
et Maguy Michel

Détente et ouverture articulaire avec le bâton de Qi Gong
Atelier pour nettoyer les fascias
Etude du Hui Chun Gong :

Le renouveau du printemps de notre Vie, c'est réapprendre à être en harmonie avec nous-même et notre environnement.

Méditation

La pratique se déroulera dans un site unique qui s'étend sur 5 hectares de terrain et de bois autour d'un étang.

Participation : 150 € le stage complet

Pour confirmer l'inscription et tous renseignements :

LA FONTAINE DES ENERGIES

05.46.49.52.86 / 06.76.03.51.50 lafontainesdesenergies@orange.fr
La Cloiterie 17210 CHATENET

Stage de Qi Gong



STAGE OUVERT À TOUS,
INSCRIPTIONS LIMITÉES.

Été 2018

6/7&8 Août

Dans un cadre poétique,
niché au Sud
de la Charente-Maritime,
à St Colombe.

Ce stage est encadré par
Maguy Michel

Etude du Dao Yin Yang Sheng Gong :
de MAÎTRE ZHANG GUANG DE

La pratique régulière de ce Qi Gong ou unique procure la détente mentale et physique, ainsi qu'une meilleure santé !
Des exercices d'autoconditionnement et de focalisation visent à étayer cette étude, ainsi que des temps de méditation.

La pratique se déroulera dans un site unique qui s'étend sur 5 hectares de terrain et de bois autour d'un étang.

Participation : 150 € le stage complet

Pour confirmer l'inscription et tous renseignements :

LA FONTAINE DES ENERGIES

05.46.49.52.86 / 06.76.03.51.50 lafontainesdesenergies@orange.fr
La Cloiterie 17210 CHATENET

DECOUVERTES

« Le « bain de forêt » comme thérapie ». Par Marlène Duret (Le Monde 22/04/2018)

« La sylvothérapie, venue du Japon, est une médecine préventive qui prescrit balades dans les bois, câlins d'arbres et goûter d'écorce. Le but ? Eveiller ses sens et reprendre contact avec son moi profond.

Pas besoin d'avoir le pied marin pour faire un « bain de forêt ». La sylvothérapie, nommée shinrin-yoku au Japon, est reconnue depuis 1982 comme une médecine préventive dans ce pays, où il existe une soixantaine de sites où la pratiquer. En France, on lui préfère la balnéothérapie et la thalasso-thérapie.

Le docteur Qing Li, qui vient de publier Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt (First, 320 p., 17,95 €), fait état de ses recherches scientifiques, effectuées entre 2004 et 2012 : outre un système immunitaire renforcé pour les « baigneurs » qui font le plein de phytoncides, molécules rejetées par les arbres, il a constaté une réduction de la pression artérielle, une baisse du taux de glycémie, une amélioration de la concentration et de la mémoire, mais aussi de la santé cardio-vasculaire et métabolique.

« Vous allez marcher lentement sans aucun but pendant deux heures. (...) Laissez-vous guider par votre corps. Ecoutez où il souhaite vous emmener, écrit le médecin immunologiste Qing Li. Peu importe si vous n'arrivez nulle part. Vous n'allez nulle part. ».

Conscients de ces sylvestres atouts psychophysiques sur l'homme, une poignée de naturopathes, sylvothérapeutes, ou thérapeutes des bois, dispensent en France l'art de se ressourcer au contact des arbres. « Je ne vais pas vous apprendre à vous promener. Tout le monde sait le faire. L'idée n'est plus d'entrer dans une forêt, mais de laisser la forêt entrer en vous », avance Jean-Marie Defossez, auteur de Sylvothérapie, le pouvoir bienfaisant des arbres (Jouvence, 144 p., 15,90 €). « Je ne suis pas sylvothérapeute, c'est la forêt qui est thérapeutique, insiste ce docteur en biologie animale, fondateur de l'Ecole buissonnière de sylvothérapie en 2013. Il n'y a aucun délire de l'esprit dans cette approche, ni ésotérique ni magique. La "sylvique attitude" est un apprentissage, une philosophie de vie... »

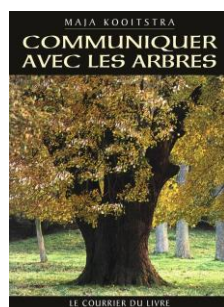
Pour en savoir plus :

http://www.lemonde.fr/m-perso/article/2018/04/22/le-bain-de-foret-comme-therapie_5288892_4497916.html

Après le merveilleux livre de Peter Wohlleben « La vie secrète des arbres ».

C'est au tour du Courrier du Livre de publier « Communiquer avec les arbres » de Maja Kooitstra, chercheur scientifique au Ministère de l'Agriculture des Pays-Bas, qui communique sa longue et intense expérience personnelle et son approche intuitive auprès des arbres.

Le Dr Qing Li, médecin immunologiste chinois, en poste au Département d'hygiène et de santé publique de l'Université de Tokyo, présente les bienfaits de la sylvothérapie, avec des recherches très avancées depuis 2005. Son livre vient de sortir en français « Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt », aux éditions First. Il rend compte des bénéfices pour la santé de l'immersion régulière dans la forêt. Psychologie d'avril 2018 a réalisé un beau dossier de cinq pages « Profitez de la sagesse des arbres », dans l'Atelier du Moi.



LA PRESSE EN PARLE

« Trouver son second souffle ». Par Emilie Drugeon (Healthy Fit mai-juin 2018 - #1)

Télécharger l'article sur : <http://respirologie-france.com/index.php/presse/143-le-second-souffle-healthy-fit-mai-juin-2018>

Tonic! DEVIENT | FITNESS | RUNNING | LOW IMPACT | MENTAL | BEAUTÉ | NUTRITION

Healthy Fit #1 mai - juin 2018

Healthy Fit NOUVEAU

SILHOUETTE

Adapter son entraînement à sa morphologie + Nos looks sur mesure

50 exos

GAINAGE
Le décryptage de Julie Ferrez

SWISS BALL
Nos postures pour se renforcer

YOGA
Sculpter son corps avec une French Yoga Girl

RUNNING
TOUT EST QUESTION D'ALLURE...

ATHLÉISURE
SPORTIVE MÊME DANS LA SALLE DE BAINS

S'AFFINER
SÉANCE CARDIO AVEC VALÉRIE ORSONI

Après le sport
Régime paléo & trigger points
Nos secrets pour être en pleine santé !

L 16645 - 1 - F 4,50 € - RD

SANTÉ

Trouver son second souffle

Respirer, un mécanisme automatique ? Oui, mais pas seulement : il est possible d'agir sur la respiration. Donnez-lui un rythme particulier, observez-la avec attention, utilisez-la à bon escient autant que nécessaire... Ses effets sur le corps et l'esprit sont indéniables.

PAR EMILIE DRUGÉON

Elle intervient une dizaine de fois dans l'année. Coach sportif et respirologue, Martine Itilier accompagne des adolescents passionnés d'écriture, à Sévres, dans le 92. « Cette pratique stimule leur capacité à tout donner d'un seul coup, à être tout de suite dans l'action et la combativité, c'est-à-dire à se rebooter en très peu de temps. » Car en compétition, l'attente entre deux assauts peut aller jusqu'à 2 heures, explique-t-elle. Le coach propose des exercices de respiration dynamique ou de recentrage, à s'approprier le moment venu, pour gérer ces phases d'attente en restant concentré, en laissant l'énergie circuler ou, par exemple, pour se ressourcer après une défaite. « Je leur demande de prendre conscience de leur respiration, de l'observer, de regarder où elle se situe (est-elle haute ? basse ? moyenne ?) ou d'étendre leurs inspirations et expirations. » Prêter attention à son souffle, c'est poser le jeu. Caler son rythme. C'est aussi oxygéner davantage les tissus (muscles et cerveau compris) et dilater ses vaisseaux sanguins. Physiologiquement, une réaction biochimique s'opère aussi : l'oxygène transforme les aliments en énergie. L'allant est le carburant, l'air le comburant. ▮

90 Healthy Fit

Notre expert
Edouard Stacke
Professionnel de santé
Fondateur de la
méthode Vital'Respir
Suisse des bases
de la respiration
(sans traitement)
respirologie-france.com

Respirer en conscience, c'est...

- développer la maîtrise de soi
- améliorer enracinement et appuis
- adopter une conscience corporelle globale
- perfectionner la maîtrise du geste, la coordination, le rythme
- magnifier le focus et l'énergie
- stabiliser ses ressources
- gagner en confiance
- optimiser la concentration et la vigilance
- réduire le stress, gérer ses émotions
- aider à la digestion, au sommeil

Healthy Fit 91

SANTÉ

Le trois clés d'une bonne respiration ? L'amplitude, la fréquence et la localisation.

» L'organe de la respiration

Nous utilisons en moyenne 15 % seulement de notre capacité thoracique. Respirer plus amplement, en utilisant le piston du diaphragme, c'est améliorer cette contenance de 50 % ! Une respiration abdominale bien menée, par exemple, consiste à solliciter le diaphragme postérieur (qui remplit le creux des reins avec la pression intra-abdominale), ce qui permet d'englober tout l'abdomen jusqu'au pubis, et pas seulement le plexus solaire jusqu'au pubis comme on l'imagine. C'est apprendre à mieux se servir de son corps et obtenir une maîtrise de soi plus poussée ! La plupart d'entre nous respirent inconsciemment, superficiellement et avec le haut de la poitrine. Or, la perception interne est très importante, il ne s'agit pas seulement de soulever et de fermer les côtes mécaniquement. On peut commencer par visualiser et ressentir les incrustations du diaphragme, qui descendent à l'inspiration et remontent à l'expiration. Ce n'est pas évident !

Un outil précieux

Respirer de manière à remplir la base des poumons, c'est prendre conscience du volume, du potentiel de ses organes respiratoires qui ne se limitent pas à la partie haute de la cage thoracique, restreinte en espace. Les trois clés d'une bonne respiration ? L'amplitude, la fréquence et la localisation. Retenez que le diaphragme respire aussi avec le dos et le bas du dos. Ralentir la respiration, c'est la rendre plus ample et plus basse. « On agit ainsi sur le système nerveux, ce qui plonge dans un état de récupération proche de la relaxation et du sommeil, détaille Edouard Stacke, consultant coach international et fondateur de la méthode Vital'Respir. Cette respiration ample et profonde, propre à la méditation ou au yoga, peut être pratiquée à longueur de journée. » Résultats : un corps détendu, un esprit vigilant.

Maître de soi

Le spécialiste propose d'utiliser une ceinture de jado, par exemple, à entourer autour de soi à la base des côtes. On insiste contre la résistance de la ceinture et on la serre légèrement à l'expiration. On pose sa conscience sur toute la circonférence de la base de la cage thoracique ; cela aide à faire fonctionner le diaphragme et les basses côtes. Si on le souhaite, on appuie les mains sur les côtes latérales afin de sentir le mouvement qui s'y produit. Cet exercice anodin est un bon début pour qui souhaite améliorer l'hygiène de vie et ses performances. Du étant plus présent à soi-même par le biais d'une respiration consciente, on focalise son attention, qui devient plus précise. Le geste sportif sera plus rigoureux, la stabilité émotionnelle, l'adapte meilleure assurée du rebat, peur de l'échec, stress, etc. Finalement, la maîtrise du souffle cultive le calme et la concentration et stimule le cerveau reptilien : l'énergie de la survie et du combat. Bien respirer, c'est être en pleine possession de ses moyens et gagner en vitalité. Et pendant la pratique ? Il s'agit de mettre l'effort au service de la respiration et non l'inverse. En plein running, respirez amplement (volume thoracique, dos, diaphragme) en vous décontractant ; observez votre respiration et votre foulée afin de fluidifier vos mouvements. ▮

AGENDA

Nouveau ! « Les Conf' d'A.P.R.E.S »



LES CONF' D'A.P.R.E.S

Une conférence mensuelle avec un expert,
de 19h à 21h à Boulogne-Billancourt,
pour explorer les voies de la santé globale

Retrouvez les dates et les thèmes en cliquant ci-dessous

Prochaines conférences :

Vendredi 25 mai : "Forme et nutrition" avec Jean-François ROUSSET

Mardi 26 juin : "Métaphore et créativité" avec Bogena PIESKIEWICZ

Plus d'informations : <https://www.weezevent.com/les-conf-d-apres>



CAFE RESPIRO pour une pause respiration avec un Respirologue Vital'Respir™ ! A la sortie des cours, après le boulot... offrez-vous un temps de pause avec un spécialiste de la respiration et repartez serein et gonflé à bloc :-). Au programme : exercices de relaxation, concentration, visualisation, dynamisation, expression ; apports sur les mécanismes de la respiration et ses impacts sur votre santé ; puis un temps de partage.

Dates à Boulogne-Billancourt : 10 & 31 mai – 14 & 28 juin, de 19h à 20h30

PAF : 10€ (sur place) + une consommation obligatoire - Réservation obligatoire au 06.87.06.54.72

Dates à Chaville : 14 mai - 11 juin - 18 juin - 26 juin, de 14h45 à 16h15

PAF : 10€ (sur place) + une consommation obligatoire - Réservation obligatoire au 06.14.94.24.03



ATELIERS VITAL'RESPIR EN FORET avec **Martine Bullier** : 1h30 de lâcher-prise et de bonne humeur !

Lors de ces ateliers de 1h15, découvrez la Respirologie et la méthode Vital'Respir ! Martine vous invitera à : ouvrir vos espaces respiratoires, vous enraciner, retrouver vos appuis, puiser la source de l'énergie vitale, déployer vos ailes et vous relaxer.

Lieu : dans la forêt de Fausses Reposes à Chaville (92370)

PAF : 10€ par personne

Dates : 5 & 6 mai - 2 & 3 juin - 7 & 8 juillet

RESERVATION au 06.14.94.24.03 - <http://respirologie-france.com/index.php/activites/agenda/115-ateliers-vital-respir-en-foret?date=2017-10-07-09-30>



LE CONGRES MONDIAL DE L'INSPIRATION (Global Inspiration Conference – GIC) est un

congrès annuel unique soutenu par l'International Breathwork Foundation – IBF (la Fondation Internationale des Pratiques de Respiration) ; l'organisation mondiale des praticiens en respiration et de ceux qui sont intéressés par le pouvoir de transformation de la respiration.

Dates et lieu : Du 28 juillet au 4 août 2018 à la Pommeraye (49620).

Renseignements :

<http://www.ibfnetwork.com/gic/2018/conferences/>



INITIATION RESPIROLOGIE Vital'Respir – Gymnastique Volontaire de Clichy (92)

Lieu : Clichy

Dates : 26 mai – de 14h30 à 17h00

INFORMATIONS : www.gvclichy.fr – gvdeclichy@orange.fr



Venez découvrir les BÉNÉFICES et les pratiques de la RESPIROLOGIE et explorer la méthode Vital'Respir™. Nous en partagerons les dimensions psycho-physiologiques, ainsi que leurs effets sur la SANTÉ, la SÉRÉNITÉ, VITALITÉ, la GESTION des ÉMOTIONS... A Mont de Marsan.

Conférence et stage organisés par l'Association Cœur & Sens

Dates :

*CONFERENCE : vendredi 6 juillet 2018, de 20H30 à 22H30

*STAGE : samedi 7 et dimanche 8 juillet 2018, de 9H30 à 18H00

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : <http://respirologie-france.com/index.php/activites/agenda/144-vital-respir-a-mont-de-marsan?date=2018-07-07-20-30>



CYCLE DE FORMATION CERTIFIANTE A LA RESPIROLOGIE METHODE VITAL'RESPIR en Charente, en résidentiel

Venez acquérir une nouvelle compétence en santé globale pour accompagner vos clients.

Module 1 : 15 & 16 juillet

Module 2 : 17 & 18 juillet

Module 3 : 19 & 20 juillet

Module 4 : 21 & 22 juillet

PROGRAMME ET MODALITES : <http://respirologie-france.com/images/programme-calendrier-tarifs-cycles-VR-2018.pdf>

EVENEMENTS PARTENAIRES :

stage de Qi Gong



Dans un cadre poétique, niché au Sud de la Charente-Maritime, à St Colombe.

STAGE OUVERT À TOUS, INSCRIPTIONS LIMITÉES.

Été 2018

6/7&8 Août

Ce stage est encadré par Maguy Michel

Étude du Dao Yin Yang Sheng Gong : de MAÎTRE ZHANG GUANG DE

La pratique régulière de ce Qi Gong en musique procure la détente mentale et physique, ainsi qu'une meilleure santé ! Des exercices d'accomplissement et de tonification viendront étayer cette étude, ainsi que des temps de méditation.

La pratique se déroulera dans un site unique qui s'étend sur 5 hectares de terrain et de bois autour d'un étang.

Participation : 150 € le stage complet

Pour confirmer l'inscription et tous renseignements

LA FONTAINE DES ENERGIES

05.46.49.52.88 / 06.76.03.51.50 lafontainedesenergies@orange.fr
La Cloiserie 17210 CHATENET

STAGE
TAIJIQUAN
- style Yang
QIGONG
ERQUY

Dimanche 19 - Samedi 25 août 2018

Infos stage Qi Gong : <http://respirologie-france.com/index.php/activites/agenda/147-stage-de-qi-gong-avec-maguy-michel?date=2018-08-06-09-00>

Infos stage Tai Chi Chuan : <http://respirologie-france.com/index.php/activites/agenda/148-stage-tai-chi-chuan-erquy?date=2018-08-19-09-00>

NOUVELLE FORMULE

A la rentrée 2018, nouvelle formule du Cycle de Formation Certifiante à la
Respirologie Méthode Vital'Respir : 9,5 jours de formation, soit 80h

Cycle #1 - 2018-2019 <i>Région parisienne</i>	Cycle # 2 - 2019 <i>Région parisienne</i>	Cycle # 3 - Résidentiel - été 2019 <i>Charente</i>
Module 1 : 6 & 7 octobre Module 2 : 7, 8 & 9 décembre Module 3 : 8, 9 & 10 février Module 4 : 5, 6 & 7 avril	Module 1 : 15 & 16 juin Module 2 : 23, 24 & 25 août Module 3 : 18, 19 & 20 octobre Module 4 : 6, 7 & 8 décembre	Module 1 : 12 & 13 juillet Module 2 : 14, 15 & 16 juillet Module 3 : 17 & 18 juillet Module 4 : 19, 20 & 21 juillet

INFORMATIONS : <http://respirologie-france.com/index.php/vital-respir/pour-les-professionnels>

RETROUVEZ TOUTES LES DATES DES ACTIVITES DES RESPIROLOGUES VITAL'RESPIR SUR :
<http://www.respirologie-france.com/index.php/activites/agenda>

Prochaine lettre : juillet 2018

La Lettre de la Respirologie* est publiée par Agnès et Edouard Stacke
et avec la contribution du réseau des Respirologues Vital'Respir™.

(*Tous les droits sont réservés)

www.respirologie-france.com