



# PROGRAMME DU CYCLE DE FORMATION CERTIFIANTE A LA RESPIROLOGIE Méthode Vital'Respir™

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.

## **Module 1 : « Découvrir la Respirologie »** (Animé par Agnès et Edouard Stacke)

- Les bases anatomiques et physiologiques
- Exploration du schéma corporel appliqué à la Respirologie et des différentes modalités respiratoires (utilisation de la « Fiche bilan »)
- Pratiques de la respiration consciente simple ou complète. Concentration sur la respiration et techniques orientales (Pranayama du Yoga, méditation bouddhiste Zen, Tai-Chi-Chuan, Qi Gong)
- Modulations et variations du souffle (Ralentir- accélérer- accueillir les perturbations)

## **Module 2 : « Maîtriser stress et émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque »** (Animé par Agnès Stacke)

- Prévention Santé et équilibre émotionnel
- Neurobiologie et psychologie des émotions
- Comprendre la cohérence cardiaque et l'intérêt du biofeedback
- Protocole d'accompagnement thérapeutique s'appuyant sur quatre techniques de base : - contrôle respiratoire - relaxation musculaire progressive - méditation de pleine conscience - visualisation

## **Module 3 : « S'exprimer avec aisance et puissance »** (Animé par Edouard Stacke)

- Psycho-physiologie de la respiration. La vie affective et ses impacts sur la respiration, conséquences pathologiques
- La Présence à soi, les différents rôles et l'expression théâtrale (légèreté de la comédie, gravité de la tragédie). Chant, expressions des émotions
- L'accès à la puissance personnelle par la respiration : impact sur l'image de soi, la confiance en soi, la vitalité, le charisme
- Hyperventilation / hypoventilation et leurs impacts. Pratiques et régulation des quatre émotions de base
- Les niveaux de conscience : hyper vigilance, attention sans tension, concentration, stabilité de l'esprit
- Renforcement des pratiques régulières de relaxation et méditation

## **Module 4 : « Entraîner ses clients avec la méthode de Respirologie Vital'Respir »** (Animé par Agnès et Edouard Stacke)

(Module réservé aux Professionnels, ayant effectué les trois premiers modules)

- Identification des acquis des modules précédents. Etudes de cas avec clients-modèles
- La pédagogie de la Respirologie : 1- la construction des séquences d'enseignement (individuelle / collective) et selon les publics accompagnés 2- l'animation pédagogique et la relation à l'autre : écoute active et intelligence relationnelle
- Concevoir, organiser et animer des séances d'information et des ateliers de sensibilisation
- L'usage des documents, l'expérimentation des techniques
- La mesure des risques, des limites et des conditions de succès

## CALENDRIER 2020-2021 & TARIFS



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. Pour permettre l'intégration, les participants s'engagent à mettre en pratique entre les modules les enseignements reçus - avec notamment, l'accompagnement de personnes - et à réaliser un travail de synthèse écrite.

MODULES	Cycle 2020 Boulogne-Billancourt	Cycle 2021 Boulogne-Billancourt
<b>Module 1</b> : « Découvrir la Respirologie »	19&20/09	6&7/02
<b>Module 2</b> : « Maîtriser stress et émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque »	16 (18h30-21h00), 17 & 18/10	5 (18h30-21h00), 6 & 7/03
<b>Module 3</b> : « S'exprimer avec aisance et puissance »	20 (18h30-21h00), 21 & 22/11	9 (18h30-21h00), 10 & 11/04
<b>Module 4</b> : « Entraîner ses clients avec la méthode de Respirologie Vital'Respir™ »	11, 12 & 13/12	4, 5 & 6/06
<b>TARIF pour le Cycle : 2.880 €</b> <b>TARIF par module : 720 €</b>	<i>Ces tarifs comprennent : Les documents pédagogiques</i> <i>Ne comprennent pas : Les repas, l'hébergement, les frais de transport</i>	

### CONDITIONS D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION :

1. Le cycle de formation certifiante à la Respirologie méthode Vital'Respir, s'adresse à tout professionnel des secteurs santé, éducation, sports, relation d'aide et accompagnement ressources humaines désireux de l'intégrer dans ses pratiques et ses méthodes.
2. Le coût du Cycle de formation est de 2.880 € (9,5 j de formation, soit 80h) - Tarif par module : 720 €
3. L'inscription sera prise en compte après la réception du bulletin d'inscription, d'un courrier de candidature et du versement d'un acompte de 50% du montant de la formation.
4. Le solde de la formation devra être effectué 30 jours avant le module 4. Des modalités d'échelonnement de paiement peuvent être envisagées dans des cas particuliers.
5. En cas d'annulation plus de 30 jours avant le début du module, l'acompte sera remboursé intégralement ; si l'annulation intervient entre 30 jours et 8 jours, 50% du montant versé sera remboursé ; à moins de 8 jours avant le début de la formation, aucun remboursement ne sera effectué.
6. En cas d'incompatibilité de dates pour un module, il est possible de l'effectuer ultérieurement dans un autre cycle.

### CONTACTS :

**Edouard STACKE** - Tél : 06 80 42 11 49 - edouard.stacke@100ways.net

**Agnès STACKE-OVERLI** - Tél. : 06 87 06 54 72 - agnes.overli@100ways.net

**www.respirologie-france.com**

**Agnès STACKE-OVERLI - N° Siret : 847 659 000 00016 - APE : 7022Z**

**Le Flegmatique - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt - Tél : 06.87.06.54.72**

# BULLETIN D'INSCRIPTION 2020-2021

A renvoyer accompagné de votre règlement, à :  
**Agnès STACKE-OVERLI - Le Flegmatique - Face 50 quai Alphonse Le Gallo  
92100 Boulogne-Billancourt**



## CONDITIONS D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION :

1. Le cycle de formation certifiante à la Spirologie méthode Vital'Respir, s'adresse à tout professionnel des secteurs santé, éducation, sports, relation d'aide et accompagnement ressources humaines désireux de l'intégrer dans ses pratiques et ses méthodes.
2. Le coût du Cycle de formation est de 2.880 € (9,5 j de formation, soit 80h)
3. L'inscription sera prise en compte après la réception du bulletin d'inscription, d'un courrier de candidature et du versement d'un acompte de 50% du montant de la formation.
4. Le solde de la formation devra être effectué 30 jours avant le module 4. Des modalités d'échelonnement de paiement peuvent être envisagées dans des cas particuliers.
5. En cas d'annulation plus de 30 jours avant le début du module, l'acompte sera remboursé intégralement ; si l'annulation intervient entre 30 jours et 8 jours, 50% du montant versé sera remboursé ; à moins de 8 jours avant le début de la formation, aucun remboursement ne sera effectué.
6. En cas d'incompatibilité de dates pour un module, il est possible de l'effectuer ultérieurement dans un autre cycle.

Nom.....Prénom.....

Profession.....Société.....

Adresse.....

CP.....Ville.....

Tél. fixe.....Tél. portable.....

Mail.....

Je m'inscris au Cycle de Formation Certifiante à la Spirologie méthode Vital'Respir :

- Cycle 2020, à Boulogne-Billancourt
- Cycle 2021, à Boulogne-Billancourt

OU

Je m'inscris au module(s) suivant(s) - 2j (16h) de formation :

- 1 : « Découvrir la Spirologie » - Dates choisies : .....
- 2 : « Maîtriser stress et émotions par la relaxation » - Dates choisies : .....
- 3 : « S'exprimer avec aisance et puissance » - Dates choisies : .....

Je joins mon règlement de 50% du montant total du cycle ou du module, soit ..... €, à l'ordre de Agnès STACKE OVERLI

J'accepte les conditions d'inscription et d'annulation pré-citées

Date..... Signature.....