



« Abandonner l'ancien pour accueillir le nouveau »

SEMINAIRE RESSOURCEMENT ET SENS **du 5 au 8 octobre 2023** **à Châtillon-Coligny (Loiret)**



Ce séminaire est facilité par **Edouard STACKE**, Consultant-Coach International, Psychosociologue, ancien Chargé de Cours aux Universités de Montréal et Paris V. Président de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et de l'Education à la Santé (A.P.R.E.S), fondateur de la méthode Vital'Respir, Conférencier, Auteur de « Ghardaia Shanghai », recueil de poèmes (Editions Unicité 2020) « La liberté de s'accomplir » (Editions Le Souffle d'Or, 2014), de «

Les vertus de la respiration » (Editions Guy Trédaniel, 2013), « Coaching d'entreprise », (Editions Village Mondial 2000). En cours de publication « Trajectoires de vie, choisies ou subies... »



LE CHEMIN DU RENOUVEAU

OBJECTIFS DU SEMINAIRE

Ce séminaire a pour but de :

- 🦅 **Prendre de la hauteur sur vos trajectoires de vies**, choisies ou subies, du recul vis-à-vis de vos habitudes et de vos scénarios pour réorienter vos parcours, focaliser sur vos priorités et vos modes de relations
- 🦅 **Vous reconnecter à votre être, à vos aspirations et vos désirs** essentiels, vous distancier du surinvestissement dans les activités extérieures et les multiples responsabilités familiales, professionnelles et sociales
- 🦅 **Vous recentrer, vous ressourcez et vous mettez à l'écoute** du corps sensible et de ses rythmes énergétiques, de vos émotions profondes, de vos capacités d'attention et de discernement

Le programme conjugue :

- Temps d'exploration de vos modes de fonctionnement et de vos équilibres de vie. Temps de prise de recul et de hauteur.
- Réflexions et partages dans l'authenticité
- Méditations statiques et dynamiques, découverte du souffle dans toutes ses modalités
- Mouvements conscients et complexes, pour retrouver une meilleure présence à soi-même



LE CHEMIN DU RENOUVEAU

PROGRAMME DU SEMINAIRE

Jeudi 05 octobre : Se retrouver, se recentrer, reprendre pied

Introduction ● Validation des attentes ● L'attitude face à la vie. Exploration des besoins et choix des activités complémentaires ● Evaluation de la forme ● Découverte des modalités du souffle ● Bases de l'équilibre de vie, l'amélioration de la santé et de la vitalité, la gestion du stress, l'harmonie corps-esprit ● Tai-Tchi Chuan et Qi Gong ● Méditation

Vendredi 06 octobre : Explorer les choix de vie et la complexité des trajectoires

Tai-Tchi et Qi Gong, Méditation ● Mouvements dissociés ● Dynamisation et souffle ● Session sur les orientations de vie et l'équilibre vie privée-vie professionnelle, apports et exercices sur les jeux de pouvoir, la puissance personnelle, la communication authentique et la relation aux autres ● Relaxation, Entraînement à la circulation de l'énergie, à la maîtrise de l'équilibre émotionnel ● Méditation sur le sens de la vie et imagerie mentale

Samedi 07 octobre : S'ouvrir au sensible, à l'imaginaire, à l'essentiel

Méditation ● Marche dans la nature, respiration et exercices sur les souffles, la mobilisation et l'harmonisation des énergies ● Articulation corps physique/corps imaginaire ● Visualisations des aspirations ● Dimension symbolique et mythe personnel ● Réflexions sur les attitudes face à la vie ● Mise en évidence du désir essentiel, explorations des axes d'amélioration ● Méditation, Chants sacrés et Exercices d'intégration corps-esprit.

Dimanche 08 octobre : Construire les bases d'un meilleur équilibre, vivre aligné et intensément

Méditation ● Temps de réflexions et rencontres individuelles ● Session sur le projet et les orientations de vie ● Construction du plan d'action individuel ● Partages sur la démarche. Synthèse et clôture



LE CHEMIN DU RENOUVEAU

MODALITES PRATIQUES

Dates : Séminaire résidentiel du jeudi 05 octobre 2023, à 10h, au dimanche 08 octobre 2023, à 16h

Lieu : Domaine des Bruns, à Châtillon-Coligny, entre Montargis et Gien, à 120 km de Paris. Accès Gare de Nogent-sur-Vernisson
www.domaine-des-bruns.com

Tarif : 800€ Séminaire avec hébergement (4 jours, 3 nuits en pension complète)

Modalités d'inscription : règlement de 350€ d'arrhes par chèque à l'ordre de A.P.R.E.S à adresser à : Edouard Stacke - A.P.R.E.S - Le Flegmatique - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt
Le solde sera à régler le premier jour du séminaire

Date limite pour l'inscription : 15 septembre 2023

Nombre de participants limité à 8 personnes

Hébergement en chambre double, (*draps et serviettes de toilette sont fournis*), cuisine à base de produits frais (locaux et/ou bio), dans un beau domaine, au milieu d'un parc de 5 hectares, proche de l'Arborétum des Barres, de l'Abbaye de Saint-Benoit sur Loire et du Pont-Canal de Briare, à proximité de la vallée de la Loire.



RENSEIGNEMENTS :

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

Association pour la Promotion de la Respiriologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S)
Association Loi 1901 N° W923005638
Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt - www.respiriologie-france.com