

# LA LETTRE DE LA RESPIROLOGIE

DECEMBRE 2025

## Favoriser une santé globale et durable, individuelle et collective

**Et si la santé n'était pas seulement une affaire de corps, mais une qualité de relation à soi, aux autres et au monde ?**

**On parle souvent de santé comme de l'absence de maladie.** Pourtant, dans une vision plus large, la santé est surtout la capacité d'un être vivant ou d'un système à s'adapter, à se réguler et à retrouver l'équilibre face aux changements. Elle ne se joue pas uniquement à l'échelle individuelle. Elle se tisse dans nos environnements de travail, dans nos familles, dans nos collectivités, dans nos rythmes de vie.

**Une santé durable commence par l'individu, mais ne s'y arrête pas.**

Lorsque je vais bien, je suis plus disponible, plus présent·e, plus à l'écoute. Je prends de meilleures décisions. J'influence, sans même m'en rendre compte, les systèmes dont je fais partie. À l'inverse, lorsque je suis fatigué·e, tendu·e ou en surcharge, je contribue malgré moi à créer du stress autour de moi. La santé circule. Elle est contagieuse, tout comme le mal-être.

**Favoriser une santé globale, c'est donc reconnaître cette interdépendance.** C'est comprendre que notre manière de respirer, de penser, de ralentir, de poser des limites, a un impact bien au-delà de notre propre corps. Une organisation en bonne santé est une organisation qui respire : qui laisse circuler l'information, qui respecte les temps de récupération, qui n'est pas en apnée permanente face à la performance. Une famille en bonne santé est une famille capable d'accueillir les tensions sans se fermer, de traverser les déséquilibres sans se briser.

**La durabilité, ici, ne concerne pas seulement l'écologie ou les ressources de la planète.** Elle concerne notre capacité à durer sans nous épuiser. À construire des modèles de vie, de travail et de relation qui ne reposent pas sur le sacrifice silencieux de la vitalité. Une santé durable est une santé qui s'inscrit dans le temps, qui protège la vie plutôt que de la consommer.

**Cela demande un changement de regard :** passer d'une logique de réparation à une logique de présence et de prévention. Ne pas attendre d'être à bout pour s'arrêter. Ne pas attendre de craquer pour respirer. Ne pas attendre de tomber malade pour écouter les signaux faibles du corps et des systèmes.

**Favoriser la santé globale et durable, c'est finalement choisir une autre forme de réussite :** une réussite qui ne se mesure pas uniquement en performance, mais en qualité de présence, de relations et de capacité à rester vivant·e, ensemble, dans un monde en mouvement.



AGNES STACKE-OVERLI  
06.87.06.54.72  
AGNES.STACKEOVERLI@YAHOO.COM



EDOUARD STACKE  
06.80.42.11.49  
EDOUARDSTACKE@YAHOO.COM



Notre journée-événement du 10ème anniversaire de l'A.P.R.E.S - prévue le 13 décembre - a été annulée en raisons de circonstances indépendantes de notre volonté. Au premier trimestre 2026, nous prévoyons de réaliser un livret retraçant les 10 ans les l'A.P.R.E.S, l'aventure Vital'Respir et la prospective de la promotion de l'éducation à la santé globale. Nous vous tiendrons informé.es.

## PANORAMA DES ACTIVITES POUR 2026 !

**Les Ateliers Vital'Respir avec Agnès Stacke-Overli :**

- 10/01 : Développer sa vitalité, sa vigilance et son efficacité
- 07/02 : Se dynamiser : oser dire, se faire entendre
- 07/03 : Gérer ses émotions, s'exprimer avec aisance, développer son charisme

**Cliquer ici pour s'inscrire**

**BIEN RESPIRER POUR MIEUX VIVRE**

**Le Cycle de formation certifiante à la Respirologie Vital'Respir démarre les 17 et 18 janvier 2026 !**

Rejoignez une équipe d'expert.es passionné.es pour un parcours avec une approche décloisonnée de l'individu et un processus libérateur, qui s'adresse à chaque personne dans son originalité et ses spécificités. Ce processus renforce la connexion à l'énergie vitale en levant les freins et en actualisant les potentiels sous-jacents.

**Programme et modalités : [agnes.stackeoverli@yahoo.com](mailto:agnes.stackeoverli@yahoo.com)**

**Retraite-Détox avec Agnès Stacke & Maguy Michel**

Du 11 au 16 avril 2026  
Charentes

**Une retraite de six jours pour cultiver l'art du détachement et rompre avec la routine, sentir la fluidité dans votre corps et votre esprit, alléger vos pensées et vos humeurs...**

**Programme et inscriptions ici**

**Le chemin du renouveau, une retraite à Bali - l'Île des Dieux - avec Edouard Stacke, pour prendre du recul, vous reconnecter à l'essentiel, découvrir l'harmonie et la spiritualité balinaise. Du 12 au 16 avril 2026, au Centre Nirarta, en pleine nature, sur les pentes du Mont Agung. Infos sur demande à : [edouardstacke@yahoo.com](mailto:edouardstacke@yahoo.com)**

**LES LIVE ZOOM DE L'A.P.R.E.S**

**Nouvelle programmation !**

- « Chemins de vie, souffle intérieur et liberté d'être » - Edouard Stacke
- « Empowerment : la clé d'une QVT durable » - Agnès Stacke-Overli
- « Explorer et cultiver la plasticité du cerveau » - Bernard Ansellem
- « Le vieillissement des aidants » - Dana Jourde
- « Santé mentale : comprendre les dynamiques systémiques et communautaires pour renforcer son bien-être psychique » - Eva Stacke
- « Approche systémique et communautaire en santé mentale : comprendre, intégrer et agir dans sa pratique professionnelle » - Eva Stacke
- ...

**Informations à venir**

*Nous vous souhaitons d'excellentes fêtes de fin d'année Et vous adressons nos meilleurs vœux de pleine santé, de joies et d'harmonie partagées !*



**RESPIROLOGIE FRANCE**