

VOUS VOUS SENTEZ STRESSE, ANXIEUX ?  
VOUS AVEZ DES PROBLEMES DE SOMMEIL ?

VOUS AIMERIEZ VOUS SENTIR PLUS CONFIANT  
ET PLUS SEREIN ? VOUS AIMERIEZ DEVELOPPER  
VOTRE VITALITE ?

**Alors CAFE RESPIRO est pour vous !**



## LES VENDREDIS

31 mars - 21 avril - 19 mai - 30 juin

De **17h30 à 19h30**

Au Restaurant Caroline - 19 avenue du Maréchal de  
Lattre de Tassigny - 92100 Boulogne (M° Pont de St Cloud, L10)



**PAF :** 10€ + 1 boisson obligatoire - 5€ + 1 boisson obligatoire pour les  
étudiants et personnes en recherche d'emploi

*Limité à 12 participants*

**Réservation obligatoire :** [agnes.overli@100ways.net](mailto:agnes.overli@100ways.net) - 06 87 06 54 72

La respiration, fonction vitale de l'organisme, nous accompagne jour et nuit tout au long de notre vie sans que nous lui accordions l'importance qu'elle mérite.

Pourtant, le plein usage du potentiel de la respiration consciente est la garantie d'un meilleur équilibre physique, énergétique, affectif et psychique.

**Venez expérimenter des exercices très pratiques utilisables au quotidien pour développer votre capital Santé-Vitalité-Sérénité.**



Soirées animées par :

**Agnès Stacke-Overli**, Thérapeute psycho-corporelle, praticienne et formatrice en Respirologie, spécialisée en gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque. Vice-Présidente de l'association pour la Promotion de la Respirologie et l'éducation à la Santé (A.P.R.E.S.).

