



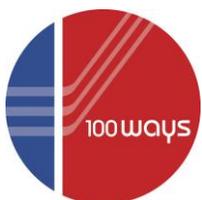
**DU 12 AU 19 MARS 2018**

Espace Orphée - Lamentin (Guadeloupe)

## **CYCLE DE FORMATION CERTIFIANTE A LA RESPIROLOGIE AVEC LA METHODE VITAL'RESPIR**

Pour les professionnels de la santé et de la relation d'aide, enseignants, professionnels du sport, du bien-être et du développement personnel, souhaitant élargir leurs pratiques et enrichir la qualité de leur accompagnement.

Organisé par :

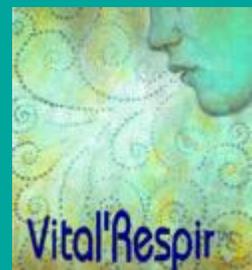


Partenaires :



**PROFESSIONNELS  
DE LA SANTE ET DE  
LA RELATION  
D'AIDE,  
ENSEIGNANTS,  
PROFESSIONNELS  
DU SPORT, DU BIEN-  
ETRE ET DU  
DEVELOPPEMENT  
PERSONNEL,**

**INTEGREZ DANS  
VOTRE  
ACCOMPAGNEMENT  
L'EDUCATION A LA  
SANTE ET AU  
BIEN-ETRE DE VOS  
ELEVES ET CLIENTS,  
AVEC LA METHODE  
VITAL'RESPIR™**



Avec :

**Edouard Stacke**, coach,  
fondateur de la méthode  
Vital'Respir

**Agnès Stacke-Overli**, Coach  
professionnelle, thérapeute  
psycho-corporelle, formatrice

Avec l'appui de :

**Fabienne Alvarez**, Coach  
professionnelle, certifiée  
Vital'Respir

# LA BONNE MAITRISE DE LA RESPIRATION EST UN ATOUT POUR LA SANTE. MAIS COMMENT EN FAIRE UN OUTIL DE DECOUVERTE, DE DEVELOPPEMENT ET D'ACCOMPLISSEMENT DE SOI ?

## La méthode Vital'Respir™

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. Activité physique et physiologique méconnue car autorégulée, elle nous alimente en permanence sur un mode spontané et inconscient. Pourtant, le plein usage du potentiel de la respiration consciente est la garantie d'un meilleur équilibre physique, énergétique, affectif et psychique. La méthode Vital'Respir™ prend en compte le rôle central de la fonction respiratoire qui est impactée immédiatement par tout ce qui nous arrive et qui en retour permet d'agir sur la qualité de l'attention, la gestion du stress, le niveau de tonus, la maîtrise des émotions et la vitalité. Utiliser pleinement et consciemment sa respiration permet d'accéder à sa puissance personnelle en mobilisant les énergies du cerveau reptilien, de prendre confiance en soi et d'exprimer pleinement ses convictions, renforçant le charisme et les capacités d'influence. La respiration, devenue consciente par l'entraînement, est un moyen incomparable de cultiver la vigilance, la concentration soutenue, rendant la prise de recul plus lucide et l'action plus pertinente.

La méthode Vital'Respir synthétise cinquante ans d'expérimentations de techniques d'expression artistique, d'entraînement sportif, de relaxation, de méditation et d'accompagnement psychologique, afin d'accéder au processus de la respiration et l'ampleur de ses possibilités.

Vital'Respir, méthode pédagogique et non thérapeutique, inclusive et non exclusive, s'adresse à tout public. Elle apporte une sensibilisation à l'importance de la fonction respiratoire, un accompagnement individualisé en profondeur (particuliers, sportifs de haut niveau, artistes, dirigeants et managers, ...), une formation certifiante aux professionnels de la santé, de l'accompagnement, de l'éducation.

## LES QUATRES AXES DE LA METHODE VITAL'RESPIR



Le cycle de formation certifiante à la Respiriologie méthode Vital'Respir™ comporte quatre modules de 2 jours intégrant des connaissances d'anatomie, de physiologie, de psychologie et de pédagogie associées à de très nombreux exercices pratiques facilement transmissibles à vos élèves et clients.

# PROGRAMME :

## MODULE 1 :

### « DECOUVRIR LA RESPIROLOGIE » - 12 & 13 mars 2018

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

## MODULE 2 :

### « MAITRISER STRESS ET EMOTIONS PAR LA RELAXATION ET LA COHERENCE CARDIAQUE » - 14 & 15 mars 2018

- Prévention Santé, gestion du stress et équilibre émotionnel
- Neurobiologie, psychologie et dynamique 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 » - 16 & 17 mars 2018

- 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
- Renforcement des pratiques régulières de relaxation et méditation

## MODULE 4 :

### « ENTRAINER SES CLIENTS AVEC LA METHODE DE RESPIROLOGIE VITAL'RESPIR » - 18 & 19 mars 2018

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

- Identification des acquis des modules précédents. Etudes de cas avec clients-modèles
- Les niveaux de conscience : hyper vigilance, attention sans tension, concentration, stabilité de l'esprit
- La pédagogie de la Respirologie : la construction des séquences d'enseignement (individuelle / collective) et selon les publics accompagnés. L'animation pédagogique et la relation à l'autre
- L'usage des documents, l'expérimentation des techniques
- La mesure des risques, des limites et des conditions de succès

## INTERVENANTS :



### Edouard STACKE

Créateur de la méthode Vital'Respir, consultant-coach international, professionnel de la santé (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur) et de l'accompagnement (psychothérapeute). Il a entraîné des milliers de managers et de professionnels de la santé, d'artistes et de sportifs. Auteur de plusieurs ouvrages, dont « Les vertus de la respiration », conférencier, ancien chargé de cours à l'université de Montréal et du Master IRH de Paris V. Responsable de la formation certifiante Vital'Respir pour les professionnels. Directeur du Cycle de formation certifiante à la Respirologie méthode Vital'Respir™. Président de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'éducation à la Santé (A.P.R.E.S).  
[edouard.stacke@100ways.net](mailto:edouard.stacke@100ways.net) - 06 80 42 11 49



### Agnès STACKE-OVERLI

Consultante, coach et formatrice, elle accompagne les entreprises dans le développement du leadership des managers et du mieux-être au travail. Thérapeute psychocorporelle, praticienne en Respirologie, en Psychosynthèse, en gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque, Fondatrice de Concentré de Santé : des programmes d'éducation à la santé - pour les entreprises et les particuliers - pour prendre en mains son bien-être et augmenter son capital santé-vitalité. Co-directrice du Cycle de formation à la Respirologie méthode Vital'Respir™. Fondatrice et Vice-Présidente de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'éducation à la Santé (A.P.R.E.S).  
[agnes.overli@100ways.net](mailto:agnes.overli@100ways.net) - 06 87 06 54 72



### Fabienne ALVAREZ

Issue d'un parcours universitaire de haut niveau (Doctorat en Sciences du Management de l'université Paris-Dauphine, Programme Doctoral ESSEC), Fabienne Alvarez-Laban dirige depuis près d'une quinzaine d'années le cabinet Chrysalis Consulting, spécialisé dans l'accompagnement des entreprises en management, organisation et développement des ressources humaines, en Guadeloupe, Martinique et Guyane. Consultante, formatrice et coach professionnel (certifiée SPMC), elle anime des formations et ateliers de professionnalisation en management. Praticienne en Respirologie (méthode Vital'Respir), formée à l'analyse transactionnelle, à la PNL, à la Communication Non Violente, à l'EFT, Fabienne accompagne les personnes dans leur trajectoire professionnelle et le développement de leur potentiel.

[contact@chrysalisconsulting.fr](mailto:contact@chrysalisconsulting.fr) - 06 90 49 26 26

## LIEU :

Espace ORPHEE  
Richard  
Lamentin (Guadeloupe)



# CALENDRIER 2018, TARIFS & CONDITIONS D'INSCRIPTION :

Le cycle de formation certifiante à la Respirologie Vital'Respir comporte quatre modules de formation de 2 jours (64h) comprenant des apports théoriques, des séquences d'entraînement, des temps d'échanges permettant le partage d'expérience et l'appropriation.

Les participants s'engagent à mettre en pratique entre les sessions les enseignements reçus.

- Module 1 : « Découvrir la Respirologie » : 12 & 13 mars
- Module 2 : « Maîtriser stress et émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque » : 14 & 15 mars
- Module 3 : « S'exprimer avec aisance et puissance » : 16 & 17 mars
- Module 4 : « Entraîner ses clients avec la méthode de Respirologie Vital'Respir » : 18 & 19 mars

**Tarif Normal : 2.400 € - Tarif « early bird » jusqu'au 15 décembre 2017 : 2.200 €**

**Ces tarifs comprennent :** Les documents pédagogiques ; **ils ne comprennent pas :** Les repas, l'hébergement, les frais de transport

## CONDITIONS D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION :

1. Les modules 1, 2 et 3 s'adressent à tout public et peuvent être suivis séparément aux prix (par module) de 720 € (prise en charge profession libérale/entreprise) - 360 € (prise en charge individuelle) ; *dans ce cas, ils ne donnent pas accès au certificat de formation Vital'Respir.*
2. Le cycle de formation certifiante à la Respirologie méthode Vital'Respir, s'adresse à tout professionnel des secteurs santé, éducation, sport, relation d'aide et accompagnement ressources humaines désireux de l'intégrer dans ses pratiques et ses méthodes.
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.

### FORMATION ORGANISEE PAR :

100 WAYS - SARL au capital de 50.000 € - RCS Nanterre : 445 082 993  
121 rue d'Aguesseau - 92100 Boulogne-Billancourt - Tél : 01 55 60 23 96  
[www.100ways.net](http://www.100ways.net) - [www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)

## CONTACTS :

### 100 WAYS

Edouard STACKE - 06 80 42 11 49 -  
[edouard.stacke@100ways.net](mailto:edouard.stacke@100ways.net)  
Agnès STACKE-OVERLI - 06 87 06 54 72  
[agnes.overli@100ways.net](mailto:agnes.overli@100ways.net)

### DECLIC'OM (Guadeloupe)

Carine LEFEVRE - 06 90 91 73 92  
[carinelefevre@declicom.fr](mailto:carinelefevre@declicom.fr)

### CHRYSALIS CONSULTING (Guadeloupe)

Fabienne ALVAREZ - 06 90 49 26 26  
[contact@chrysalisconsulting.fr](mailto:contact@chrysalisconsulting.fr)

# BULLETIN D'INSCRIPTION 2017-2018

A renvoyer accompagné de votre règlement, à :  
100 WAYS - 121 rue d'Aguesseau - 92100 Boulogne-Billancourt

## CONDITIONS D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION :

7. Les modules 1, 2 et 3 s'adressent à tout public et peuvent être suivis séparément aux prix (par module) de 720 € (prise en charge profession libérale/entreprise) - 360 € (prise en charge individuelle) ; *dans ce cas, ils ne donnent pas accès au certificat de formation Vital'Respir.*
1. Le cycle de formation certifiante à la Respirologie méthode Vital'Respir, s'adresse à tout professionnel des secteurs santé, éducation, sport, relation d'aide et accompagnement ressources humaines désireux de l'intégrer dans ses pratiques et ses méthodes.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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 Respirologie méthode Vital'Respir 2017 en Guadeloupe  
**OU**

**Je m'inscris au module(s) suivant(s) :**

- 1 : « Découvrir la Respirologie » - 12 & 13 mars 2018
- 2 : « Maîtriser stress et émotions par la relaxation » - 14 & 15 mars 2018
- 3 : « S'exprimer avec aisance et puissance » - 16 & 17 mars 2018

Je joins mon règlement de 50% du montant total du cycle ou du module, soit .....€

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

Fait à .....

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