

# FORUM 104 - Paris 6<sup>ème</sup>

Samedi 10 décembre 2016  
De 9h00 à 17h30

## COMMENT PRENDRE EN MAINS SON BIEN-ETRE ET SA SANTE ?

CONFERENCES

TABLES-RONDES

ATELIERS PRATIQUES

L'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé a le plaisir de vous inviter à une journée de rencontre avec une quinzaine d'intervenants, riches de complémentarité. Cette journée d'échanges, de conférences et d'expérimentation vous permettra d'explorer les différentes dimensions porteuses de bien-être et de santé.

AVEC :

**NATHALIE GEETHA BABOURAJ**, Docteur en médecine, Coach de santé intégrative - **Dr CHRISTIAN CHAPPEY**, Spécialiste du sommeil - **STEPHANE CLECH**, Coach professionnel et personnel, Formateur - **JEAN-PAUL DUTREY**, Professeur de Qi Gong, Auteur - **DANIEL GOLDMAN**, Kinésithérapeute et Sophrologue - **MICHELLE LAURENT**, Naturopathe, Ingénieure en Éducation Thérapeutique du Patient - **PHILIPPE MELOT**, Coach vocal et Formateur - **CHRISTIAN MIQUEL**, Psychosociologue, Philosophe, Formateur Mbsr, Auteur - **KARIM REGGAD**, Coach, Psychothérapeute, Hypnothérapeute - **JEAN-MARC SADRIN**, Créateur du « Cercle du sommeil », Technicien du sommeil - **EDOUARD STACKE**, Psychosociologue, Créateur de la méthode de Respirologie Vital'Respir, Auteur - **AGNES STACKE-OVERLI**, Consultante-Coach en entreprise, Thérapeute psychocorporelle - **DANY TROUILLET**, Cadre supérieur de Santé, Sophrologue Caycédienne, Naturopathe - **LESSYA TYSHKOVSKA**, Auteure, Chanteuse, Compositrice, Metteur en scène - **PATRICK VISIER**, Conférencier, Auteur, Créateur de l'outil de mesure biophysique By BeFlow



Une journée organisée par :  
L'ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA  
RESPIROLOGIE ET L'EDUCATION A LA SANTE  
Association Loi 1901 N° W923005638  
Face 50 quai Alphonse Le Gallo  
92100 Boulogne-Billancourt  
Tél : 0687065472 - 0146044301

**TARIFS :**

Normal : 45 € - Adhérent : 25 €

**INFORMATIONS :**

[WWW.RESPIROLOGIE-FRANCE.COM](http://WWW.RESPIROLOGIE-FRANCE.COM)

# PROGRAMME

Une journée facilitée par Agnès Stacke-Overli, Vice-Présidente de l'A.P.R.E.S

**09h00 - 09h15 : Accueil**

**09h15 - 09h30 : Introduction** : Agnès Stacke-Overli

**09h30-10h20 : « Santé intégrative et éducation »** : Edouard Stacke - Nathalie Geetha Babouraj - « **Devenir acteur de sa santé** » - Témoignage Michelle Laurent

**10h20-10h40 : « La mesure du bien-être physique, mental et émotionnel »** : Patrick Visier



**10h40 -11h10 : ATELIER PRATIQUE**  
« **Mettez du Qi dans votre voix** » avec Philippe Mélot

**11h10-11h30 : PAUSE**

**11h30-12h30 : Mieux dormir : « Les pathologies du sommeil et leurs conséquences sur la qualité de vie des personnes »** : Dr Christian Chappey - « **Les techniques d'enregistrement du sommeil** » : Jean-Marc Sadrin - « **Les techniques non médicamenteuses pour améliorer son sommeil** » : Dany Trouillet

**12h30 -13h50 : DEJEUNER**



**13h50-14h20 : ATELIER PRATIQUE**  
« **Rythme, corps, joie !** » avec Karim Reggad

**14h20-15h05 : « Mieux respirer pour mieux vivre »** : Edouard Stacke - « **Les bienfaits de la méditation et de la mindfulness** » : Christian Miquel



**15h05-15h30 : ATELIER PRATIQUE**  
« **Méditation** » avec Christian Miquel

**15h30-15h50 : PAUSE**

**15h50-16h20 : « La santé dans l'assiette »** - Michelle Laurent - Nathalie Geetha Babouraj

**16h20-16h50 : « L'activité physique un atout pour la santé »** - Stéphane Clech - Daniel Goldman



**16h50-17h10 : ATELIER PRATIQUE**  
« **Revenir à son centre par l'énergie de la terre** »  
avec Jean-Paul Dutrey

**17h10-17h30 : Conclusion** : Agnès Stacke-Overli

« **Sur le feu et l'air** » (chant) : Lessya Tyshkovska

# INTERVENANTS

**NATHALIE GEETHA BABOURAJ**, Docteur en médecine, Coach de santé intégrative

**Dr CHRISTIAN CHAPPEY**, Spécialiste du sommeil, Responsable du centre du sommeil des Sablons à Neuilly-sur-Seine

**STEPHANE CLECH**, Coach professionnel et personnel, Formateur, Secrétaire Général de l'A.P.R.E. S

**JEAN-PAUL DUTREY**, Professeur de Qi Gong, Auteur d'ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong, dont « L'arbre du bonheur » (Editions Guy Trédaniel)

**DANIEL GOLDMAN**, Kinésithérapeute et Sophrologue, Trésorier de l'A.P.R.E. S

**MICHELLE LAURENT**, Naturopathe, Praticienne en massages ayurvédiques et en massage assis, Ingénieure en Éducation Thérapeutique du Patient, Présidente de l'association "Au sein des femmes France-Outremers"

**PHILIPPE MELOT**, Coach vocal, Formateur, Auteur, Compositeur

**CHRISTIAN MIQUEL**, Psychosociologue, Philosophe, Formateur méditation mindfulness Mbsr, Auteur de "Pratiquer la Pleine conscience" (Editions Jouvence)

**KARIM REGGAD**, Coach, Psychothérapeute, Hypnothérapeute, Directeur de l'IFGAP

**JEAN-MARC SADRIN**, Créateur du « Cercle du sommeil », Technicien du sommeil, Intervenant au centre du Sommeil des Sablons à Neuilly-sur-Seine

**EDOUARD STACKE**, Psychosociologue, Créateur de la méthode de Respirologie Vital'Respir, Auteur de « Les vertus de la respiration » (Guy Trédaniel éditeur), Président de l'A.P.R.E.S

**AGNES STACKE-OVERLI**, Consultante-Coach en entreprise, Praticienne en Psychosynthèse, Thérapeute psychocorporelle, Fondatrice de Concentré de Santé, Vice-Présidente de l'A.P.R.E.S

**DANY TROUILLET**, Cadre supérieur de Santé, Sophrologue Caycédienne, Naturopathe, Présidente de l'association La Transat' du Sommeil

**LESSYA TYSHKOVSKA**, Auteure, Chanteuse, Compositrice, Metteur en scène

**PATRICK VISIER**, Conférencier, Formateur, Créateur de l'outil de mesure biophysique By BeFlow, Auteur de « Nous avons tous des dons » (Guy Trédaniel Editeur)



*Les ouvrages des auteurs présents seront disponibles à la vente dans la salle*

# MODALITES PRATIQUES

**Date et horaires :** Samedi 10 décembre 2016 - de 09h00 à 17h30

**Lieu :** FORUM 104 - 104 rue de Vaugirard - 75006 Paris - M° St Placide - Montparnasse - Duroc

**Tarif Normal :** 45 euros - Tarif Adhérent : 25 euros (déjeuner non compris)

**Conditions d'inscription :** Réservation obligatoire avec règlement par chèque ou en ligne (via [www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)). *Le tarif adhérent s'applique aux adhérents à jour de leur cotisation ; possibilité d'adhésion ou de renouvellement d'adhésion pour l'année 2017 pour profiter de ce tarif.*

## L'ASSOCIATION



**L'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S.), association à but non lucratif, regroupe :**

- Des professionnels et des chercheurs dans les domaines de : la santé, les sciences humaines, l'éducation, le sport, le développement personnel, souhaitant promouvoir l'éducation à la santé
- Des professionnels certifiés à la méthode de Respirologie Vital'Respir
- Des personnes intéressées par l'éducation à la santé et sa diffusion
- Des partenaires et institutions collaborant à cette démarche

**Finalités et vocations de L'A.P.R.E.S. :**

- Promouvoir l'éducation à la santé-vitalité-sérénité, incluant l'éducation à la maîtrise de la fonction respiratoire, par toutes actions jugées nécessaires : informations, sensibilisations, rencontres, ateliers

et formations grand public et professionnels, recherches, veille scientifique, publications, organisations de séminaires et de colloques, actions auprès des médias, création de bases documentaires et de supports (papier/ numérique/ DVD/ films, etc.).

- Fédérer tous les professionnels désireux d'intégrer dans leurs pratiques et leurs enseignements les fondements de la maîtrise de la fonction respiratoire. Elle rassemble un comité d'experts des professions de la santé, de l'éducation, du sport, de la psychologie et du développement personnel.
- Accueillir tous les sympathisants intéressés par la sante-vitalité-sérénité et ses multiples aspects.
- Assurer une veille des pratiques et des recherches dans les domaines de la Respirologie et de l'éducation à la santé.
- Contribuer à coordonner des centres de ressources, des praticiens et des chercheurs, pour enrichir l'état des connaissances.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

*A photocopier et à retourner complété, accompagné de votre règlement par chèque bancaire à :*  
**A.P.R.E.S - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt**

Nom.....Prénom.....

Profession.....Société.....

Adresse.....

E-mail.....Tél. : .....

Je m'inscris à la journée du 10 décembre 2016 au tarif :       Normal (45 €)                       Adhérent (25 €)

J'adhère à l'association pour l'année 2017 et profite du tarif adhérent pour cette rencontre et celles à venir

Je joins mes règlements de .....€ à l'ordre de A.P.R.E.S (NB : en cas d'adhésion, faire deux chèques)

*Date et Signature*