

# DECOUVRIR LA RESPIROLOGIE

Avec la méthode Vital'Respir™

21 et 22 mai 2016, à Boulogne-Billancourt



La RESPIRATION, fonction importante et méconnue, nous accompagne jour et nuit, tout au long de notre vie. Son bon fonctionnement, voire sa maîtrise, sont garants d'une vitalité pérenne et d'un bon équilibre psychologique. Venez découvrir les bénéfices et les pratiques de la Respirologie et explorer la méthode Vital'Respir. Nous en partagerons les mécanismes, ainsi que leurs effets sur la santé, la gestion des émotions, les attitudes et comportements, l'ergonomie des gestes quotidiens (effort, repos, tonus utilisé).

## PROGRAMME :

- Ⓟ Bases anatomiques et physiologiques du système respiratoire et repérage corporel (colonne vertébrale, cage thoracique, voies respiratoires, poumons, muscles respiratoires)
- Ⓟ Pratiques de la respiration consciente (prise de conscience du schéma corporel appliqué à la respirologie). Exercices solo, à deux, test des cycles respiratoires spontanés
- Ⓟ Physiologie du système respiratoire (les échanges gazeux, le circuit de l'oxygène dans la circulation sanguine, les muscles et les tissus)
- Ⓟ Exercices de concentration sur la respiration et pratiques orientales (Pranayama du Yoga indien, le souffle dans les méditations bouddhistes, Asie du Sud-Est et Zen Japonaise «Bompu Zen»)
- Ⓟ Exercices personnalisés, modulations et variations du souffle (Ralentir- accélérer- accueillir les perturbations)

***Ce séminaire compte en unité de valeur pour le module 1  
du Cycle de Formation Certifiante à la Respirologie.***

**PUBLIC CONCERNE :** Professionnels de la santé, du coaching et de la formation, de la relation d'aide, du sport et amateurs éclairés

**ANIMATION :** Edouard STACKE, Fondateur de la méthode Vital Respir, Consultant-Coach, Psychothérapeute, Kinésithérapeute, Ancien Chargé de Cours aux Universités de Montréal et Paris V, Auteur de « Les vertus de la respiration » Editions Guy Tredaniel; « La liberté de s'accomplir » Editions Le Souffle d'Or ; « Coaching d'entreprise ».

## MODALITES :

**Date :** samedi 21 et dimanche 22 mai 2016 de 9h30 à 18h30 (prévoir une tenue souple)

**Prix :** Professionnels : 600 € TTC - Particuliers : 360 € TTC

**Lieu :** Le Flegmatique Face au 50 quai Alphonse Le Gallo

**Informations :** edouard.stacke@100ways.net - 06 80 42 11 49



121 rue d'Aguesseau - 92100 Boulogne-Billancourt  
Tél. : 01 55 60 23 96 - E-mail : info@100ways.net  
www.respirologie-france.com - www.100ways.net