

Introduction à la Respirologie

avec Edouard STACKE



Conférence & Dédicace

Vendredi 5 février 2016 de 18h45h à 20h15 à Grenoble
Avec Edouard Stacke, Philippe Bamy, Karim Reggad

Journée exceptionnelle de formation

Samedi 6 février 2016 de 9h30 à 17h30 à Grenoble

Contact : **06 10 28 44 73 - 09 54 33 88 62**

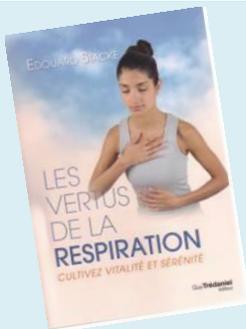
www.ifgap.net

L'IFGAP, Institut de Formation en Gestalt et Accompagnement Professionnel propose des formations en : Gestalt thérapie, Gestalt Coaching et médiation, Art thérapie et expression artistique, Pratiques de bien être et de santé, Supervision et analyse de la pratique Téléphone : **06 10 28 44 73 & 09 54 33 88 62**

Conférence – Atelier – Grenoble

Les émotions, le stress & la respiration

avec **Edouard STACKE**, Coach-Consultant International
Philippe Bamy, Psychologue, **Karim Reggad**, Dr de l'IFGAP
Suivi d'une séance de dédicace



Vendredi **5 février 2016**,
de **18h45 à 20h15**

A l'**Espace Formation & Santé : DOJO**
68B Avenue Jules Vallès - Grenoble

Bus 12 : arrêt à 50m

Participation au frais : libre

La RESPIRATION, fonction importante et méconnue, nous accompagne jour et nuit, tout au long de notre vie. Son potentiel est sous-utilisé par le plus grand nombre. Son bon fonctionnement, sa maîtrise consciente, sont garants d'une bonne vitalité pérenne et d'un meilleur équilibre psychologique. Cette conférence nous permettra d'aborder la question actuelle du stress, des émotions et de leurs effets sur la respiration. Nous verrons les avantages et bénéfices d'une respiration bien maîtrisée.

PUBLICS CONCERNES :

Grand public, professionnels de la santé, du sport, du coaching et de la formation, de la relation d'aide, sophrologues, enseignants et pratiquants de yoga, Tai Chi, Qi Gong.

Edouard Stacke : consultant-coach international, professionnel de la santé et de l'accompagnement (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur, psychothérapeute). Il a formé des milliers de professionnels de la santé aux thérapies psychocorporelles et des managers au plein usage de leurs ressources. Ancien chargé de cours aux universités (Montréal et Paris Descartes), fondateur de la méthode Vital Respir™, auteur du livre « Les vertus de la respiration » Editions Guy Trédaniel. Créateur du 1^{er} Colloque interprofessionnel de Respirologie (Cité des Sciences – Paris – Janvier 2015)

www.ifgap.net

L'IFGAP, Institut de Formation en Gestalt et Accompagnement Professionnel propose des formations en : Gestalt thérapie, Gestalt Coaching et médiation, Art thérapie et expression artistique, Pratiques de bien être et de santé, Supervision et analyse de la pratique Téléphone : **06 10 28 44 73 & 09 54 33 88 62**



Journée de Formation « La Respirologie »

avec Edouard STACKE

Fondateur de la méthode **Vital Respir** ©

Samedi 6 février 2016

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. Au cours de cette journée de formation, vous allez expérimenter 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)

PUBLIC CONCERNE :

En premier lieu les professionnels de la santé, du coaching et de la formation, de la relation d'aide, du sport et amateurs éclairés. Le stage est aussi accessible aux non professionnels.

Lieu : IFIP 20 rue du Docteur Bordier - 38100 Grenoble

Tram : Grand-Place / Arrêt Maison de la Culture

MODALITES D'INSCRIPTION : Voir les informations et le bulletin ci-dessous

www.ifgap.net

L'IFGAP, Institut de Formation en Gestalt et Accompagnement Professionnel propose des formations en : Gestalt thérapie, Gestalt Coaching et médiation, Art thérapie et expression artistique, Pratiques de bien être et de santé, Supervision et analyse de la pratique Téléphone : 06 10 28 44 73 & 09 54 33 88 62



Evènement IFGAP 2016

Conférence & Formation à la Respirologie

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom
Prénom
Adresse

Profession
Téléphone
Adresse email

Je sollicite mon inscription : Cochez les cases utiles

- A la Conférence** du 5 février 2016
- A la journée de formation à la Méthode Respir ©** du 6 février
Inscription avant le 20 janvier : **80€** Tarif réduit : **50€***
Inscription après le 20 janvier : **88€** Tarif réduit : **55€***
**Tarifs réduits : étudiants, demandeurs d'emploi*

Je joins un chèque de 50% d'arrhes à l'ordre de « 100 ways » à
Karim Reggad IFGAP 84 chemin de la Montagne 38250 Saint Nizier

DATE :

SIGNATURE :

Je souhaite recevoir des informations concernant :

- L'IFGAP** : Newsletter, agenda, tarifs early birds, conférences...
- La formation en Respirologie à Grenoble**

Précisez bien votre adresse email

www.ifgap.net

L'IFGAP, Institut de Formation en Gestalt et Accompagnement Professionnel propose des formations en : Gestalt thérapie, Gestalt Coaching et médiation, Art thérapie et expression artistique, Pratiques de bien être et de santé, Supervision et analyse de la pratique Téléphone : **06 10 28 44 73 & 09 54 33 88 62**