

Respire, cuisine, savoure !

ATELIER CUISINE ET RESPIRATION EN CONSCIENCE

Une parenthèse de bien-être, ludique,
pour se reconnecter à son souffle et à sa vitalité

Initiez-vous à la respiration consciente et à la cuisine intuitive, créative et savoureuse !

Un moment de bien-être, de création et de plaisir

- ❖ Respiration guidée et ancrage
- ❖ Cuisine sensorielle et créative à la vapeur douce
- ❖ Dégustation en pleine conscience
- ❖ Atelier micro-nutrition
- ❖ Echanges et partages

MODALITES PRATIQUES :

Lieu : dans un cadre verdoyant à Boulogne-Billancourt

Dates (au choix) : 14 juin – 28 juin – 12 juillet 2025

Horaires : 10h-17h

Tarif : 120 € par personne - 6 participant.e.s max / atelier

Inscriptions : agnes.stackeoverli@yahoo.com

Animé par Agnès STACKE-OVERLI, Fondatrice de Concentré de Santé



« J'accompagne les personnes, par le coaching, la psychothérapie et les thérapies psychocorporelles dans leur plein épanouissement et leur dynamique d'évolution.

Co-créatrice de la méthode de Respirologie Vital'Respir, spécialisée en gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque, je forme les professionnels de l'accompagnement à l'éducation à la respiration consciente. D'origine indienne par ma mère, je suis formée à la naturopathie ayurvédique, à la cuisine végétarienne indienne, au massage indien et ayurvédique, au Hatha Yoga et à la méditation depuis trente ans.

Convaincue que l'individu est responsable de sa santé et de son bien-être, j'ai créé Concentré de Santé: une approche holistique de la santé favorisant le bien-être au travail et la qualité de vie au travail, qui aide les personnes à prendre en mains leur bien-être et augmenter leur capital santé, à développer vigilance et efficacité.

Fondatrice et Vice-Présidente de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S.)».

CONTACT : 06.87.06.54.72 - agnes.stackeoverli@yahoo.com

A.P.R.E.S - www.respirologie-france.com