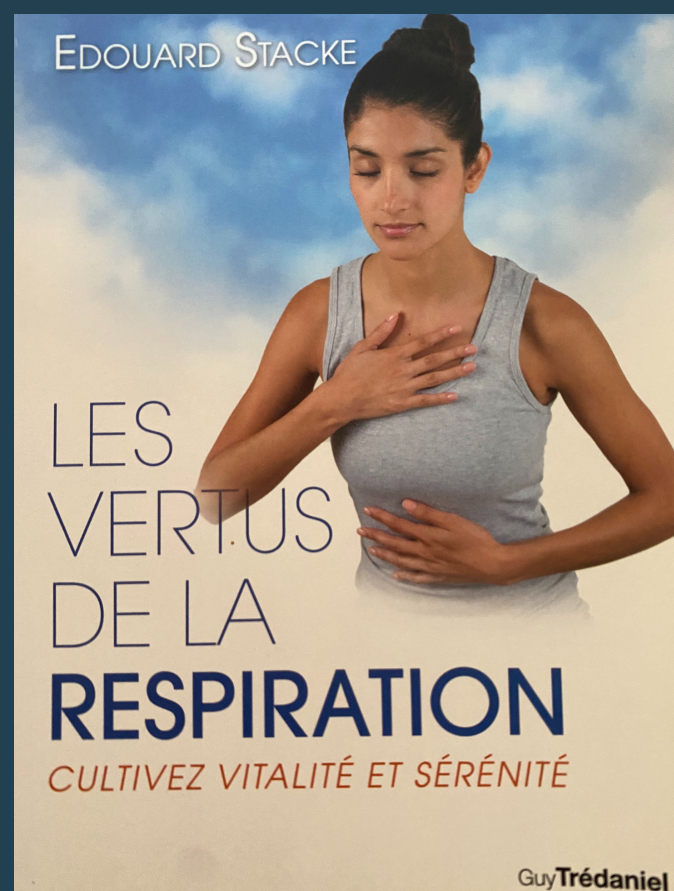


INTRODUCTION À LA RESPIROLOGIE MÉTHODE VITAL'RESPIR



PAR EDOUARD STACKE : CONSULTANT-COACH

ATELIER SAMEDI 05 FÉVRIER 2022
DE 9H30 À 17H00



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. Venez découvrir les bénéfices et les pratiques de la Respirologie et explorer la méthode Vital'Respir™. Nous en partagerons les dimensions psycho-physiologiques, ainsi que leurs effets sur la santé, la sérénité, la gestion des émotions, les attitudes et comportements, l'ergonomie des gestes quotidiens (effort, repos, niveau de tonus utilisé), ou exceptionnels (sports, danse, théâtre, etc.).

PROGRAMME DE L'ATELIER DU SAMEDI

- Introduction de l'atelier et partage des attentes
- Les quatre axes de la méthode Vital'Respir

Comprendre la dynamique du souffle : 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 solos, à deux, test des cycles respiratoires spontanés ; déployer son amplitude, s'ouvrir au souffle. Découvrir ses modalités respiratoires et plan de progrès.

Souffle et esprit : développer la sérénité : Exercices de concentration sur la respiration et pratiques orientales (Qi Gong, Pranayama du Yoga, le souffle dans les méditations taoïstes et bouddhistes)

Développer la vitalité : Exercices personnalisés, modulations et variations du souffle. Dynamisation. Souffle et voix

Echanges, débat avec les participants, conseils personnalisés

Evaluation, synthèse et clôture

LIEU : FORMASAT

185 RUE CLOS PASQUIES
45650 SAINT JEAN LE BLANC

PARTICIPATION :

90€ POUR LES PARTICULIERS
70€ POUR LES ÉTUDIANTS

**SUR RÉSERVATION
ATELIER 72**

CONTACT : MICHÈLE REY
06 76 04 43 98

ACCUEIL 9H30 – CLÔTURE 17H