

**26 & 27 Février 2016**

# Introduction à la Respirologie en Guadeloupe



Avec :

**Edouard STACKE**, Consultant-coach international, ancien professionnel de la santé, Conférencier, auteur de « Les vertus de la respiration »

&

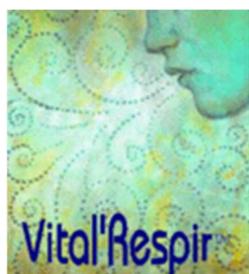
**Agnès STACKE-OVERLI**, Consultante, Coach, formatrice et thérapeute psychocorporelle, spécialisée en gestion du stress et des émotions par la cohérence cardiaque

## Qu'est-ce que la Respirologie ?

La Respirologie est l'éducation à la maîtrise de la fonction respiratoire dans toutes ses modalités.

C'est une approche transversale de la fonction respiratoire optimale pour tous les bien-portants, croisée avec les meilleures pratiques validées par l'expérience des générations et les recherches scientifiques les plus modernes.

La Respirologie intègre les multiples savoir-faire des professionnels de la santé, de la relation d'aide et du coaching, les enseignements des entraîneurs artistiques et sportifs, des éducateurs et les pratiques psychocorporelles asiatiques et occidentales dans une synthèse équilibrée et compréhensible par chacun.



### La méthode Vital'Respir™

La respiration, fonction vitale de l'organisme, nous accompagne jour et nuit tout au long de notre vie sans que nous lui accordions l'importance qu'elle mérite. Activité physique et physiologique méconnue car autorégulée, elle nous alimente en permanence sur un mode spontané et inconscient. Pourtant, le plein usage du potentiel de la respiration consciente est la garantie d'un meilleur équilibre physique, énergétique, affectif et psychique.

La méthode **Vital'Respir™** prend en compte le rôle central de la fonction respiratoire qui est impactée immédiatement par tout ce qui nous arrive et qui en retour permet d'agir sur la qualité de l'attention, la gestion du stress, le niveau de tonus, la maîtrise des émotions et la vitalité. Utiliser pleinement et consciemment sa respiration permet d'accéder à sa puissance personnelle en mobilisant les énergies du cerveau reptilien, de prendre confiance en soi et d'exprimer pleinement ses convictions, renforçant le charisme et les capacités d'influence. La respiration, devenue consciente par l'entraînement, est un moyen incomparable de cultiver la vigilance, la concentration soutenue, rendant la prise de recul plus lucide et l'action plus pertinente.

**Vital'Respir™**, méthode pédagogique et non thérapeutique, inclusive et non exclusive, s'adresse à tout public. Elle apporte une sensibilisation à l'importance de la fonction respiratoire, un accompagnement individualisé en profondeur (particuliers, sportifs de haut niveau, artistes, dirigeants et managers, ...), une formation certifiante aux professionnels de la santé, de l'accompagnement, de l'éducation.

#### Contact organisation :

Agnès Stacke-Overli – [agnes.overli@100ways.net](mailto:agnes.overli@100ways.net) – Tél. : 06 87 06 54 72  
Respirologie France – [www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)  
100 Ways - 121 rue d'Aguesseau – 92100 Boulogne-Billancourt



Exprimer sa puissance personnelle  
avec la méthode Vital'Respir™



**Vital'Respir™** est une méthode préventive d'éducation à la santé mixant approche scientifique, expérimentation et synthèse des multiples pratiques existantes -permettant d'augmenter le capital santé-vitalité de tous, ce qui représente un véritable enjeu de santé publique.

***Cet enseignement s'adresse au grand public, aux professionnels des relations humaines et de la santé au travail, ainsi qu'aux professionnels de la santé et de la relation d'aide, enseignants, professionnels du sport, du bien-être et du développement personnel.***

**En participant à ce programme, vous découvrirez les bénéfices et les pratiques de la Respirologie et la méthode Vital'Respir™, avec Edouard Stacke et Agnès Stacke-Overli qui en ont exploré toutes les facettes et modélisé l'usage. Nous partagerons avec vous 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).**

## AGENDA

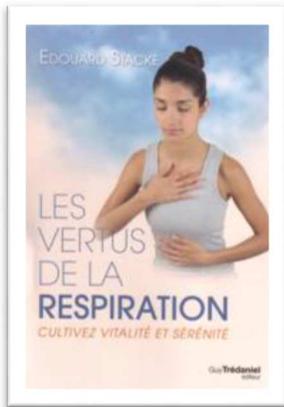
<p><b>Conférence-atelier « Les vertus de la respiration »</b> avec Edouard Stacke et Agnès Stacke-Overli</p> <p><i>Suivie d'une dédicace du livre « Les vertus de la respiration » par Edouard Stacke</i></p>	<p><b>26/02/2016</b> 18h30 à 20h30</p>	<p>Lieu : Librairie Jasor Pointe-à-Pitre</p>	<p>Tarif : 10 €/p.</p>
<p><b>Atelier « Initiation à la Respirologie »</b> animé par Edouard Stacke et Agnès Stacke-Overli Tous publics</p>	<p><b>27/02/2016</b> 09h00 à 18h00</p>	<p>Lieu : Domaine de Valombreuse – 97170 Petit-Bourg</p>	<p>Tarif : 90 €/p. Deux pauses comprises</p>

**Contact organisation :**

**Agnès Stacke-Overli** – agnes.overli@100ways.net – Tél. : 06 87 06 54 72  
Respirologie France – www.respirologie-france.com  
100 Ways - 121 rue d'Aguesseau – 92100 Boulogne-Billancourt

# INTRODUCTION A LA RESPIROLOGIE

Avec Edouard Stacke & Agnès Stacke-Overli



CONFERENCE-ATELIER : « **Les vertus de la respiration** »

**Vendredi 26 février 2016**, de 18h30 à 20h30  
Suivie d'une séance de dédicace  
du livre « Les vertus de la respiration »

**Librairie JASOR** à Pointe-à-Pitre



JOURNEE D'« **Initiation à la Respirologie** »  
Avec la méthode Vital'Respir

**Samedi 27 février 2016**, de 9h00 à 18h00

**Domaine de Valombreuse** à Petit-Bourg



**Edouard STACKE** : Créateur de la méthode Vital'Respir™, consultant coach international, ancien professionnel de la santé (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur) et de l'accompagnement (psychothérapeute). Il a

entraîné des milliers de managers et de professionnels de la santé, d'artistes et de sportifs. Auteur de plusieurs ouvrages, dont « Les vertus de la respiration », conférencier, ancien chargé de cours à l'université de Montréal et du Master IRH de Paris V. Responsable de la formation certifiante Vital'Respir™ pour les professionnels. Président de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la santé (A.P.R.E.S).

edouard.stacke@100ways.net – Tél. : 06 80 42 11 49



**Agnès STACKE-OVERLI** : Consultante, coach et formatrice, elle accompagne les entreprises dans le développement du leadership des managers et du mieux-être au travail. Thérapeute psychocorporelle,

Respirologue certifiée Vital'Respir, Praticienne en Psychosynthèse, en gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque, elle a créé Concentré de Santé : des programmes d'éducation à la santé - pour les entreprises et les particuliers - pour prendre en mains son bien-être et augmenter son capital santé-vitalité. Vice-Présidente de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la santé (A.P.R.E.S).

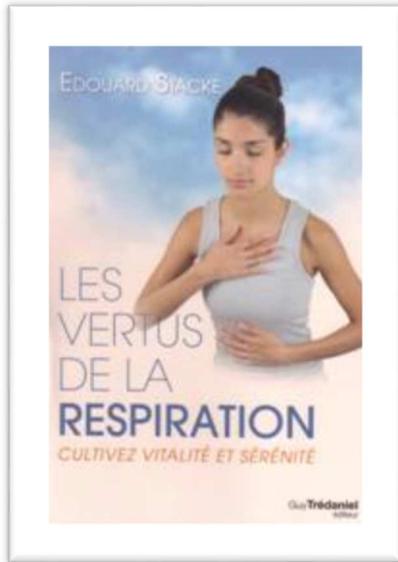
agnes.overli@100ways.net – Tél. : 06 87 06 54 72

**Contact organisation :**

**Agnès Stacke-Overli** – agnes.overli@100ways.net – Tél. : 06 87 06 54 72

Respirologie France – www.respirologie-france.com

100 Ways - 121 rue d'Aguesseau – 92100 Boulogne-Billancourt



## CONFERENCE-ATELIER « Les vertus de la respiration »

**Vendredi 26 février 2016**

**De 18h30 à 20h30**

Avec  
**Edouard Stacke & Agnès Stacke-Overli**

**Librairie JASOR à Pointe-à-Pitre**

*Cette conférence sera suivie d'une séance de dédicace du livre  
« Les vertus de la respiration » par l'auteur, Edouard Stacke*

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 conférence-atelier, vous allez expérimenter les bénéfiques 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 de la soirée :**

18h30 - 19h00 : Accueil

19h00 - 21h00 : conférence-atelier

21h00 - 22h00 : dédicace du livre autour d'une collation

**PUBLIC CONCERNE :** Tous publics

**PAF :** 10 € (possibilité de règlement sur place)

**LIEU :** Librairie JASOR (Salle Méranie Jasor) – 46 rue Schœlcher – 97110 Pointe-à-Pitre, Guadeloupe

**MODALITES D'INSCRIPTION :** pour réserver votre place, envoyez votre bulletin d'inscription rempli, avant le 18/02/2016, accompagné de votre règlement par chèque au nom de 100 WAYS à **DECLIC'OM** – Carine Lefèvre – 88 bis Montauban - 97190 Le Gosier (carinelefevre@declicom.fr- 0690917392)

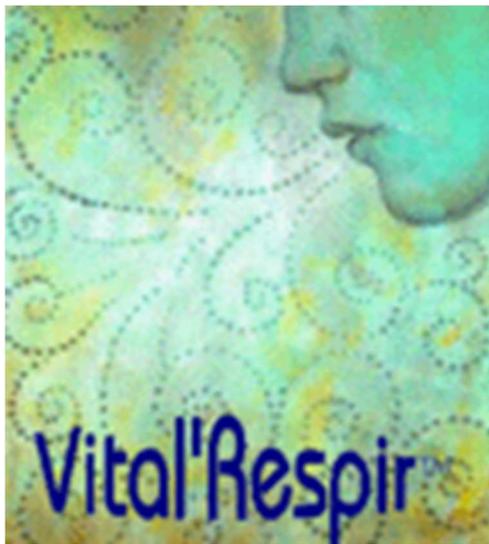
*Attention : nombre de places limité à 50 personnes*

### **Contact organisation :**

**Agnès Stacke-Overli** – agnes.overli@100ways.net – Tél. : 06 87 06 54 72

Respirologie France – [www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)

100 Ways - 121 rue d'Aguesseau – 92100 Boulogne-Billancourt



# JOURNEE

## D'« Initiation à la Respirologie »

### Avec la méthode Vital'Respir™

**Samedi 27 février 2016**

De 9h00 à 18h00

Avec  
**Edouard Stacke & Agnès Stacke-Overli**

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™. Afin d'accéder à la richesse du processus de la respiration et à l'ampleur de ses possibilités, nous avons synthétisé un ensemble de connaissances et de pratiques, incluant bases scientifiques, expériences des techniques d'expression artistique, de relaxation et de méditation, d'entraînement sportif, d'accompagnement psychologique.

**Cet enseignement s'adresse au grand public, aux professionnels des relations humaines et de la santé au travail, ainsi qu'aux professionnels de la santé et de la relation d'aide, enseignants, professionnels du sport, du bien-être et du développement personnel.**

#### **PROGRAMME :**

- Découvrir la Respirologie : bases anatomiques et physiologiques du système respiratoire et repérage corporel (colonne vertébrale, cage thoracique, voies respiratoires, poumons, muscles respiratoires)
- Explorer ses propres modalités respiratoires : pratiques de la respiration consciente (prise de conscience du schéma corporel appliqué à la Respirologie)
- Gagner en sérénité, maîtriser stress et émotions avec la respiration consciente (relaxation, cohérence cardiaque, pranayama du yoga, le souffle et la voix dans les méditations bouddhistes)
- Accroître sa liberté d'expression, s'affirmer et augmenter sa vitalité (souffle et prise de parole, dynamisation, accès à sa puissance personnelle)
- Conseils personnalisés

**PUBLIC CONCERNE :** Grand public, professionnels des relations humaines et de la santé au travail et professionnels de la santé, du coaching et de la formation, de la relation d'aide, du sport, du bien-être et du développement personnel

**PRIX :** 90 € (comprenant deux pauses ; le déjeuner est à la charge du participant)

**LIEU :** Domaine de Valombreuse - Chemin Valombreuse - 97170 - PETIT BOURG

**MODALITES D'INSCRIPTION :** pour réserver votre place, envoyez votre bulletin d'inscription rempli, avant le 18/02/2016, accompagné de votre règlement par chèque au nom de 100 WAYS à **DECLIC'OM** – Carine Lefèvre – 88 bis Montauban - 97190 Le Gosier (carinelefevre@declicom.fr- 0690917392)

*Attention : nombre de places limité à 20 personnes*

#### **Contact organisation :**

**Agnès Stacke-Overli** – agnes.overli@100ways.net – Tél. : 06 87 06 54 72  
Respirologie France – [www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)  
100 Ways - 121 rue d'Aguesseau – 92100 Boulogne-Billancourt



# INTRODUCTION A LA RESPIROLOGIE

## Avec Edouard Stacke & Agnès Stacke-Overli

### Modalités pratiques & Bulletin d'inscription

- **Vendredi 26 février 2016, de 18h30 à 20h30** : CONFERENCE-ATELIER : « **Les vertus de la respiration** »  
Suivie d'une séance de dédicace du livre « Les vertus de la respiration »

**Lieu** : Librairie JASOR (Salle Méranie Jasor) – 46 rue Schœlcher – 97110 Pointe-à-Pitre, Guadeloupe

**Tarif** : 10 € par personne (règlement sur place possible, inscription préalable nécessaire)

**Nombre de participants limité à 50 - Date limite d'inscription : 18/02/2016**

- **Samedi 27 février 2016, de 09h00 à 18h00** : JOURNEE D'« **Initiation à la Respirologie** » Avec la méthode Vital'Respir

**Lieu** : Domaine de Valombreuse - Chemin Valombreuse - 97170 - PETIT BOURG

**Tarif** : 90 € par personne (comprenant deux pauses ; le déjeuner est à la charge du participant)

**Nombre de participants limité à 20 (pas d'inscription sur place) – Date limite d'inscription : 18/02/2016**

**Tarif groupé conférence + formation : 90€ par personne**

#### **Modalités de règlement :**

Par chèque à l'ordre de 100 WAYS

#### **Annulation :**

En cas d'annulation de la part de l'organisateur, un remboursement intégral sera effectué.

En cas d'annulation du participant à moins de huit jours de l'événement ou de non participation, aucune somme ne sera remboursée.

---

### **BULLETIN D'INSCRIPTION**

*A renvoyer, avec votre règlement par chèque au nom de 100 WAYS, à :*

**DECLIC'OM – Carine Lefèvre – 88 bis Montauban - 97190 Le Gosier**

Nom & Prénom : .....

Profession : .....

Société : .....

Adresse : .....

CP : .....Ville : .....

Tél fixe : .....Portable : .....

Mail : .....

- Je m'inscris à la CONFERENCE-ATELIER : « **Les vertus de la respiration** » du 26 février 2016
- Je m'inscris à la JOURNEE D'« **Initiation à la Respirologie** » Avec la méthode Vital'Respir™ du 27 février 2016
- Je joins mon règlement de .....€, par chèque
- Je souhaite recevoir une facture

Date :

Signature :

#### **Contact organisation :**

**Agnès Stacke-Overli** – agnes.overli@100ways.net – Tél. : 06 87 06 54 72

Respirologie France – www.respirologie-france.com

100 Ways - 121 rue d'Aguesseau – 92100 Boulogne-Billancourt