

Journée événement :

10^{ème} anniversaire de l'A.P.R.E.S

Samedi 13 décembre 2025 • 9h30 - 18h00

130 rue de Lourmel - 75015 PARIS

Nous avons l'immense plaisir de vous inviter à célébrer avec nous le 10^{ème} anniversaire de l'A.P.R.E.S.,
à l'occasion d'une journée d'échanges, de partages et d'expérimentations sur le thème :
« Favoriser la santé globale et durable, individuelle et collective »

09h30 : Accueil

10h00 : Présentation de l'A.P.R.E.S et rétrospective de nos 10 ans >Agnès Stacke-Overli, Fondatrice et Vice-Présidente de l'A.P.R.E.S >Edouard Stacke, Président de l'A.P.R.E.S

10h45 : Pause

11h00 : Enjeux de santé publique, sensibilisation à l'éducation à la santé et vision prospective de la santé globale
>Dr Biwegnon Afomasse >Dr Christophe Sureau >Edouard Stacke

12h00 : Atelier 1 - Libérer sa voix par le souffle >Agnès Stacke-Overli

12h30 : Déjeuner

MATIN



14h00 : Atelier 2 : La méthode Feldenkrais™ : le plaisir de bouger plus librement >Sarah Trespeuch

14h30 : Atelier 3 : Accéder à ses ressources >Edouard Stacke

15h00 : Pause

15h15 : Table-ronde « La santé globale, une aventure individuelle et collective »
>Fabienne Cournarie >Edouard Stacke >Agnès Stacke-Overli

16h30 : Construire ensemble l'avenir >Agnès Stacke-Overli >Edouard Stacke

18h00 : Clôture

APRES-MIDI

Les interventions

10h00 : Présentation de l'A.P.R.E.S et rétrospective de nos 10 ans

45 mn

>Agnès Stacke-Overli, Fondatrice et Vice-Présidente de l'A.P.R.E.S
>Edouard Stacke, Président de l'A.P.R.E.S

11h00 : Enjeux de santé publique, sensibilisation à l'éducation à la santé et vision prospective de la santé globale

60 mn

>Dr Biwegnon Afomasse >Christophe Sureau >Edouard Stacke
Pour prendre la mesure de l'état de santé de tous les Français, les chiffres sont éloquentes et ils sont mauvais. L'enjeu véritable est de permettre au plus grand nombre, depuis la petite enfance et tout au long de sa vie d'adopter des comportements porteurs de santé durable, de connaître son corps et le respecter, de construire un équilibre solide en alliant sérénité, qualité de l'alimentation, de la respiration, du sommeil, des activités physiques et des relations sociales stimulantes et accès à la nature. Regards croisés.

12h00 : Atelier 1 - Libérer sa voix par le souffle >Agnès Stacke-Overli

30 mn

Un atelier doux et dynamique pour reconnecter souffle et voix : par des exercices simples, nous explorerons la respiration comme source d'élan et de présence ; nous pratiquerons des mouvements et sons libérateurs, sans effort ni performance ; nous relâcherons ainsi tensions et retenues pour laisser circuler la voix. Un moment pour se libérer, vibrer, se sentir plus vivant !

14h00 : Atelier 2 : La méthode Feldenkrais™ : le plaisir de bouger plus librement >Sarah Trespeuch

30 mn

A travers les mouvements simples de cet atelier, vous découvrirez comment, en affinant votre perception de vous-même, vous pouvez vous libérer de contraintes inutiles, bouger avec plus de souplesse et d'harmonie, tout en vous relaxant et respirant pleinement.

14h30 : Atelier 2 : Accéder à ses ressources >Edouard Stacke

30 mn

Lors de cet atelier, vous découvrirez : comment décroisonner votre regard sur vous-même pour retrouver votre intégrité ; rassembler toutes les facettes qui vous composent et vous rendent unique ; explorer l'alliance du souffle et de la conscience de soi pour la pratiquer en toutes circonstances.

15h15 : Table-ronde : « La santé globale, une aventure individuelle et collective »

60 mn

>Fabienne Cournarie >Edouard Stacke >Agnès Stacke-Overli
La santé ne se limite pas à l'absence de maladie : elle s'ancre dans un ensemble de déterminants - environnement, hygiène et mode de vie, liens sociaux, conditions de travail, accès à l'information et aux soins. Si chacun de nous est acteur de sa propre santé, reconnaître l'importance du collectif est nécessaire pour favoriser des environnements qui rendent les choix plus simples, plus accessibles, vers un mieux-être durable.

16h30 : Construire ensemble l'avenir >Agnès Stacke-Overli >Edouard Stacke

60 mn

Présentation des projets, partage d'idées et débats interactifs

Les intervenants

**Biwegnon AFOMASSE :**

Dr en médecine, Master en Santé Publique, études et activités en France, Chine, Kenya, Bénin. Responsable du Pole fonction publique à la mutuelle Prévention Plurielle du groupe INTERIALE, en charge du pilotage des projets de prévention et de promotion de la santé.

**Fabienne Cournarie :**

Dr en pharmacie et en sciences pharmaceutiques, ancienne interne des Hôpitaux de Paris, DU de méditation, Directrice Prévention Santé de la mutuelle Prévention Plurielle du groupe INTÉRIALE. Engagée depuis 25 ans dans l'innovation en santé, elle anime aujourd'hui un collectif dédié à la prévention et à l'éducation à la santé, en définissant également les orientations stratégiques.

**Christophe Sureau :**

Dr en médecine, DES de médecine d'urgence, algologue et ostéopathe, conseil en services de santé, coordonnateur dans une clinique de cardio-pneumologie, il promeut une médecine pluridisciplinaire rendant les patients acteurs de leur santé.

**Agnès STACKE-OVERLI :**

Fondatrice et Vice-Présidente de l'A.P.R.E.S. Co-créatrice de la méthode Vital'Respir. Consultante, coach et formatrice, elle accompagne les entreprises dans le développement du leadership des managers et de la qualité de vie au travail. Praticienne en Psychosynthèse (psychothérapie), thérapeute psychocorporelle.

**Edouard STACKE :**

Président de l'A.P.R.E.S. Co-créateur de la méthode Vital'Respir. Consultant-coach international, psychosociologue. Membre du comité scientifique du groupe INTERIALE. Auteur de « Les vertus de la respiration consciente », « La liberté de s'accomplir », « Trajectoires de vie, choisies ou subies ».

**Sarah TRESPEUCH :**

Praticienne de la Méthode Feldenkrais™ depuis 1990, membre de Feldenkrais-France (Association Française des Praticiens de la Méthode Feldenkrais™) et de l'IFF (International Feldenkrais Federation). Fondatrice de l'association L'ancre et l'envol, elle enseigne le mouvement en cours et stages à Boulogne-Billancourt .

Les modalités pratiques

Date et horaires : Samedi 13 décembre 2025 - de 9h30 à 18h00

PAF (pauses et déjeuner-buffet compris) : 50€/pers. - 25€ pour les adhérents

Lieu : CAP-SAAA, 130 rue de Lourmel - 75015 Paris - Métro : Charles Michels

Inscription via HelloAsso ici



Notre mécène pour cet évènement :



Créée en 2015, l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S), association Loi 1901, a pour objet :

- de promouvoir l'éducation à la santé-vitalité-sérénité, incluant l'éducation à la maîtrise de la fonction respiratoire, par toutes actions jugées nécessaires : informations, sensibilisations, ateliers et formations grand public et professionnels, recherches, veille scientifique, publications, organisations de séminaires et de colloques, actions auprès des médias, création de bases documentaires et de supports (papier/ numérique/ DVD/ films, etc.)
- de fédérer tous les professionnels - de la santé, de l'éducation, du sport, de la psychologie et du développement personnel - désireux d'intégrer dans leurs pratiques et leurs enseignements les fondements de la maîtrise de la fonction respiratoire
- d'accueillir tous les sympathisants intéressés par la sante-vitalité-sérénité et ses multiples aspects
- d'assurer une veille des pratiques et des recherches dans les domaines de la Respirologie et de l'éducation à la santé

L'A.P.R.E.S regroupe :

- des professionnels et des chercheurs dans les domaines de : la santé, les sciences humaines, l'éducation, le sport, le développement personnel, souhaitant promouvoir l'éducation à la santé
- des professionnels certifiés à la méthode de Respirologie Vital'Respir
- des personnes intéressées par l'éducation à la santé et sa diffusion
- des partenaires et institutions collaborant à cette démarche

REJOIGNEZ-NOUS !

