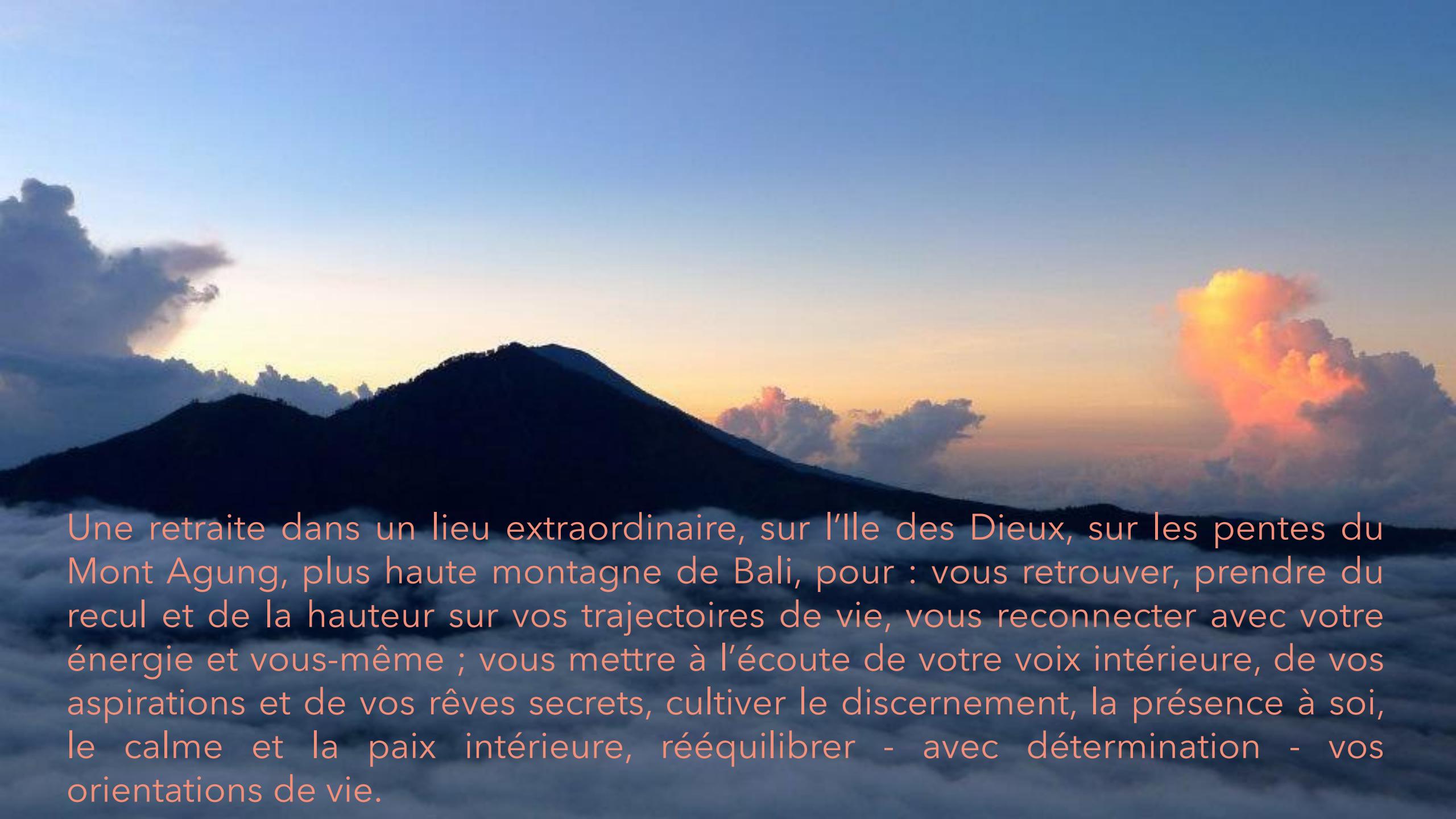




Le chemin du renouveau
« Abandonner l'ancien pour accueillir le nouveau »

Avec Edouard Stacke, auteur de La liberté de s'accomplir

Du 12 au 16 avril 2026, à Bali



Une retraite dans un lieu extraordinaire, sur l'Ile des Dieux, sur les pentes du Mont Agung, plus haute montagne de Bali, pour : vous retrouver, prendre du recul et de la hauteur sur vos trajectoires de vie, vous reconnecter avec votre énergie et vous-même ; vous mettre à l'écoute de votre voix intérieure, de vos aspirations et de vos rêves secrets, cultiver le discernement, la présence à soi, le calme et la paix intérieure, rééquilibrer - avec détermination - vos orientations de vie.

Objectifs de la retraite

- Vous reconnecter à votre être, à vos aspirations et votre désir essentiel, prendre de la hauteur et du recul vis-à-vis de vos habitudes et de vos modes de vie
- Vous distancier du surinvestissement dans les activités extérieures et les multiples responsabilités familiales, professionnelles et sociales, pour s'accorder avec la lenteur
- Vous recentrer, vous ressourcer, vous mettre à l'écoute du souffle, vous relier avec votre corps sensible et ses rythmes énergétiques, vos émotions profondes, vos capacités d'attention et de discernement
- Vous réconcilier avec vous-même, retrouver de la disponibilité pour soi, pour les autres et se reconnecter au vivant, cultiver le calme et la paix intérieure





Le programme conjugue :

- Temps de recentrage avec méditations statiques et dynamiques
- Découverte du souffle dans toutes ses modalités
- Exploration des mouvements conscients et complexes, pour une meilleure présence à soi-même
- Exploration de vos modes de fonctionnement et de vos équilibres de vie
- Temps de pause, de prise de recul et de hauteur, dans la nature
- Réflexions et partages dans l'authenticité, exploration d'alternatives porteuses d'un meilleur équilibre

Dimanche 12 avril : Se retrouver, se recentrer, reprendre pied

10h00 : Introduction - Validation des attentes et objectifs - L'attitude face à la vie - Exploration des besoins

Méditation avec Reine - Découverte des modalités du souffle - Bases de l'équilibre de vie - Amélioration de la santé et de la vitalité - Gestion du stress - Harmonie corps-esprit - Auto-massages - Tai-Chi Chuan et Qi Gong

18h00 : Atelier sonothérapie avec Francesco

Lundi 13 avril : Explorer les facettes du Corps Conscient et les pièges de la dispersion

09h00 : Méditation et visualisation sur le sens de la vie, avec Reine - Mouvements dissociés - Dynamisation et souffle - Orientations de vie et équilibre vie privée-vie professionnelle - Accès à la puissance personnelle, la communication authentique et la relation aux autres - Relaxation - Entrainement à la circulation de l'énergie - Maitrise de l'équilibre émotionnel

18h00 : Atelier sonothérapie avec Francesco

Mardi 14 avril : S'ouvrir au sensible, à l'imaginaire, à l'essentiel

09h00 : Méditation avec Reine

Construire les bases d'un meilleur équilibre, vivre aligné et intensément - Respiration et exercices sur les souffles, la mobilisation et l'harmonisation des énergies - Articulation corps physique/corps imaginaire - Expérimentation du mandala - Visualisations des aspirations - Dimension symbolique et mythe personnel - Marche dans la nature et visite du temple Pura Besakih (le plus grand complexe religieux, composé de 22 temples, le plus haut situé à Bali, avec un panorama extraordinaire sur l'Île de Bali) - Chants sacrés et Exercices d'intégration corps-esprit - Réflexions sur les attitudes face à la vie et les alternatives porteuses d'un meilleur équilibre

18h00 : Atelier sonothérapie avec Francesco

Mercredi 15 avril

09h00 : Méditation avec Reine

Mise en évidence du désir essentiel, entraînement à l'affirmation de soi, Expression de soi en plénitude - Créativité et exploration du champs des possibles - Inventaire des conditions de succès - Session sur axes de vie et équilibre vie privée- vie professionnelle - Réorientations et exploration des axes d'amélioration

18h00 : Atelier sonothérapie avec Francesco

20h00 : Soirée de célébration

Jeudi 16 avril

09h00 : Méditation avec Reine

Accès à sa puissance personnelle - Enracinement - Dynamisation par le souffle - Mobilisation et harmonisation des énergies - Dynamique de projet et focalisation - Elaboration et partage du projet personnel - Sessions individualisées

Construction et présentation du plan d'action individuel. Synthèse et évaluation.

18h00 : Soirée libre

Ce séminaire est animé par Edouard STACKE, consultant-coach international, psychosociologue, psychothérapeute, professionnel de la santé, ancien chargé de cours aux Universités de Montréal et Paris V, Président de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et de l'Education à la Santé (A.P.R.E.S), co-fondateur de la méthode Vital'Respir, conférencier, auteur de « Trajectoires de vie, choisies ou subies ? » (Edition Unicité, 2025), « La liberté de s'accomplir » (Editions Le Souffle d'Or, 2014), « Les vertus de la respiration consciente» (Editions Guy Trédaniel, 2ème édition 2018), « Coaching d'entreprise », (Editions Village Mondial 2000). Co-auteur de « Pour une éducation sentimentale et affective » (Editions du Cygne, 2024), « L'entreprise humaniste » (Editions Ellipses 2013).

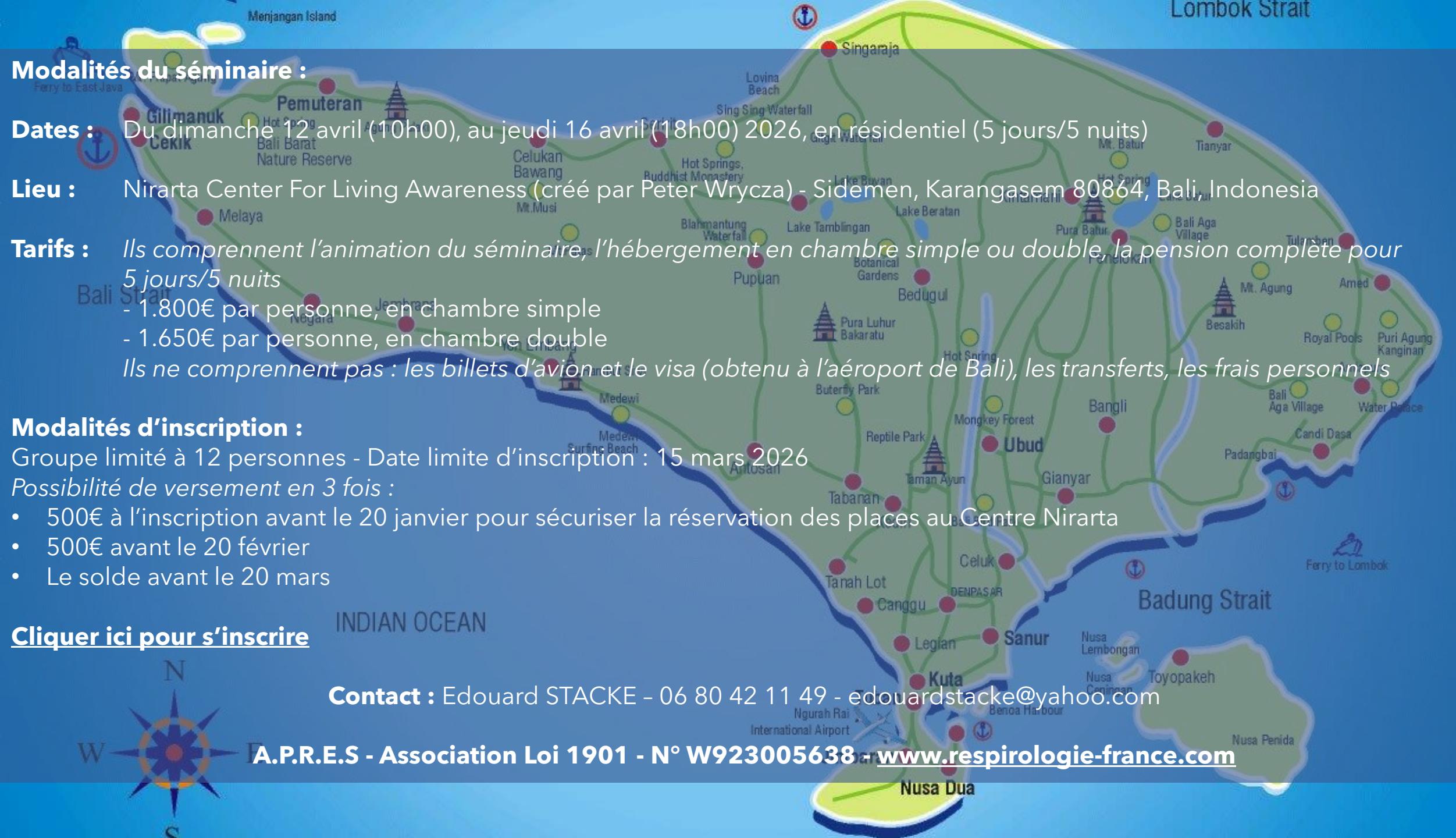
Avec les interventions de :

Reine SANTO STEFANO, coach, hypnothérapeute et enseignante de méditation de pleine conscience. Experte en transformation, elle accompagne dirigeants et équipes dans la réalisation de leurs projets personnels et professionnels. Elle a pendant 20 ans manager des équipes et piloter des projets stratégiques. Sa mission : libérer les potentiels, lever les freins et révéler les ressources uniques de chacun, en entreprise favoriser performance, bien-être et réussite durable.

Chaque matin, Reine proposera des temps de méditation, pour éveiller corps et esprit. Un moment privilégié pour se centrer, apaiser le mental et harmoniser ses énergies, commencer la journée avec clarté, vitalité et équilibre intérieur.

Francesco SANTO STEFANO, Sophrologue Certifié, Relation d'Aide, Sonothérapeute, enseignant de Qwan Ki Do et co-fondateur - avec Reine - d'EveilOMarais.

En fin de journée, Francesco proposera un temps de sonothérapie, un espace doux pour s'accueillir pleinement. À travers le son des bols thibétains, chacun est invité à entrer dans un voyage introspectif profond et apaisant, qui favorise la conscience interne, en se reliant à ses ressentis, ses émotions et son souffle. Il ouvre aussi la conscience externe, en percevant vibrations, sons et environnement. Une invitation à être à l'écoute de ses besoins, sans jugement ni attente. Le corps et l'esprit se relâchent, laissant la place à l'équilibre, l'harmonisation et à l'intégration des expériences de la journée.



Modalités du séminaire :

Dates : Du dimanche 12 avril (10h00), au jeudi 16 avril (18h00) 2026, en résidentiel (5 jours/5 nuits)

Lieu : Nirarta Center For Living Awareness (créé par Peter Wrycza) - Sidemen, Karangasem 80864, Bali, Indonesia

Tarifs : Ils comprennent l'animation du séminaire, l'hébergement en chambre simple ou double, la pension complète pour 5 jours/5 nuits

- 1.800€ par personne, en chambre simple
- 1.650€ par personne, en chambre double

Ils ne comprennent pas : les billets d'avion et le visa (obtenu à l'aéroport de Bali), les transferts, les frais personnels

Modalités d'inscription :

Groupe limité à 12 personnes - Date limite d'inscription : 15 mars 2026

Possibilité de versement en 3 fois :

- 500€ à l'inscription avant le 20 janvier pour sécuriser la réservation des places au Centre Nirarta
- 500€ avant le 20 février
- Le solde avant le 20 mars

[Cliquer ici pour s'inscrire](#)



INDIAN OCEAN

Contact : Edouard STACKE - 06 80 42 11 49 - edouardstacke@yahoo.com

A.P.R.E.S - Association Loi 1901 - N° W923005638 - www.respirologie-france.com



Nous serons accueillis par Ayu et Peter,



Nirarta Center For Living Awareness



Véritable oasis de paix et d'harmonie en pleine nature, à mi-pente du plus haut volcan de Bali, le Mont Agung. 5 hectares de jardins étagés exubérants et une rivière qui traverse le fond du vallon, une salle de yoga et de méditation avec une vue à 180° sur le paysage.



Pour favoriser la découverte de Bali :

Un premier regroupement aura lieu à Kuta du mardi 7 au jeudi 9 avril (3 nuits), avec visite le mercredi 8 du Temple Tanah Lot, à proximité de l'Hôtel Méridien (qui dispose d'un très beau golf pour les amateurs), à 45 mn de Kuta vers l'Ouest.

Logement recommandé : Hôtel Kuta Harris, près de la plage Jerman Beach. Tarif Nuit à partir de 32 € en chambre seule, 62 € pour une suite. Très abordable, les chambres sont d'une grande propreté, l'établissement dispose d'une grande piscine et est central pour ceux désireux de faire du shopping. La mode est encore mieux représentée dans la commune limitrophe de Seminyak.



Un deuxième regroupement du vendredi 10 au samedi 11 avril (2 nuits) à Ubud, pour découvrir la capitale culturelle de Bali. Visite le samedi du Temple Goa Gajah. Ubud dispose de nombreuses galeries d'art et de musées et de lieux magiques, comme le Lotus Café et le restaurant du Pont, à l'entrée d'Ubud.

Logement recommandé :

L'Hôtel Ananda, à 3 Km au Nord d'Ubud, en pleine nature, au milieu des rizières, avec une architecture traditionnelle et une ambiance très sereine - Pour les tarifs : se renseigner

<https://anadaubudresort.com-bali.com/fr/>

L'artisanat d'art est moins cher au marché d'Ubud. Les frais d'hébergement, de transport et d'accès aux temples seront en totalité à la charge des participants.

Le départ pour le Centre Nirarta se fera d'Ubud, le dimanche 12 à 8H30 (environ 1h de route).