



Ce séminaire est facilité par **Edouard STACHE**, 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 Respiriologie et de l'Education à la Santé (A.P.R.E.S), co-fondateur de la méthode Vital'Respir, conférencier, auteur de « La liberté de s'accomplir » (Editions Le Souffle d'Or, 2014), « Les vertus de la respiration » (Editions Guy Trédaniel, 2013), « 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).

Contact & Inscriptions :

Edouard STACHE - 06 80 42 11 49
edouardstache@yahoo.com

Association pour la Promotion de la
Respiriologie et l'Education à la Santé
(A.P.R.E.S)

Association Loi 1901 N° W923005638
Face 50 quai Alphonse Le Gallo
92100 Boulogne-Billancourt

www.respirologie-france.com

Le chemin vers soi

« Abandonner l'ancien pour
accueillir le nouveau »

SEMINAIRE RESSOURCEMENT, CORPS ET SENS

Du 29 au 31 août 2025 en Savoie
(Proche Albertville)





Objectifs du séminaire

Vous reconnecter à votre être, à vos aspirations et vos désirs essentiels, 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 réconcilier avec le corps sensible, ses rythmes énergétiques, vos émotions profondes, vos capacités d'attention et de discernement

Se réconcilier avec soi-même, retrouver de la disponibilité pour soi, pour les autres et se reconnecter au vivant, cultiver le calme et la paix intérieure

Le programme conjugué :

Temps de recentrage avec méditations statiques et dynamiques, découverte du souffle dans toutes ses modalités, exploration des mouvements conscients et complexes, pour retrouver 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 durable

Programme

Vendredi 29 août : Se retrouver, se recentrer, reprendre pied

Introduction - Validation des attentes et objectifs - L'attitude face à la vie - Exploration des besoins et choix des activités - 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-Tchi Chuan et Qi Gong - Méditation

Samedi 30 août : Explorer les facettes du Corps Conscient et les pièges de la dispersion

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 - Entraînement à la circulation de l'énergie - Maîtrise de l'équilibre émotionnel - Méditation et visualisation sur le sens de la vie

Dimanche 31 août : S'ouvrir au sensible, à l'imaginaire, à l'essentiel, construire les bases d'un meilleur équilibre, vivre aligné et intensément

Méditation - Marche dans la nature - Respiration et exercices sur les souffles, la mobilisation et l'harmonisation des énergies - Articulation corps physique/corps imaginaire - Visualisations des aspirations - Dimension symbolique et mythe personnel - Mise en évidence du désir essentiel, explorations des axes d'amélioration - Méditation,

Chants sacrés et Exercices d'intégration corps-esprit. Réflexions sur les attitudes face à la vie et les alternatives porteuses d'un meilleur équilibre - Construction du plan d'action individuel



Modalités du séminaire

Dates : du vendredi 29 août 2025 (10h) au dimanche 31 août 2025 (17h), en résidentiel

Lieu : 1467 route de Tamié, Verrens-Arvey, Savoie (près d'Albertville)

Tarif : 800€/p séminaire avec hébergement en chambre double (3 jours, 2 nuits en pension complète)

Modalités d'inscription : règlement par chèque à l'ordre de A.P.R.E.S à adresser à : Edouard Stacke - Le Flegmatique - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt

Date limite pour l'inscription : 15 juin 2025

Nombre de participants limité à 14 personnes

Hébergement en gîte, en moyenne montagne, dans une ancienne ferme, joliment restaurée. Draps et serviettes de toilette fournis, cuisine à base de produits frais (locaux et/ou bio). Randonnées inspirantes dans de splendides paysages de montagne.