Stage G.R.A.S.P

« Sport et Performance pour Jeunes Potentiels »

animé par Martine Bullier, Edouard Stacke et Chloé Ata A Njoya

les 28 février, 1 et 2 mars 2018

Patinoire de Boulogne-Billancourt

OBJECTIFS : favoriser l'accès aux potentiels de chacun, mobiliser ses ressources, développer la maitrise de soi (concentration, calme, confiance, geste maitrisé, conscience corporelle globale)
6 thématiques seront traitées :

- L'enracinement et les appuis, dans le geste sportif et dans les attitudes
- Le mouvement conscient, avec le travail en rotation, et en particulier l'articulation train inférieur, taille et transmission de la puissance au buste et train supérieur, visualisation du geste
- La maitrise du geste complexe, la coordination, la créativité et le rythme, le mouvement libérateur
- Le corps énergétique et le schéma corporel, la maîtrise du tonus et de l'intensité
- La Respirologie avec toutes les modalités de la respiration, de l'approfondissement du calme à la concentration et l'engagement intense
- Partage d'expériences, conseils personnalisés adaptés aux activités de chacun

PUBLIC : Jeunes à potentiel pratiquant une discipline sportive ou artistique

MODALITES :

Animateurs : Martine Bullier, Coach sportif et Respirologue Vital'Respir - **Edouard Stacke**, Coach, Créateur de la méthode de Respirologie Vital'Respir, ancien professionnel de la santé - **Chloé Ata A Njoya**, Professeur de danse.

Horaires (pour les 3 jours) **:** 9h30-17h00 (soit 16 à 18h d'activités au total).

Lieu : Patinoire de Boulogne-Billancourt (salle au 1er étage), 1 rue Victor Griffuelhes, (M° Marcel Sembat)

Participation aux frais : 120€, incluant la cotisation annuelle de 50€ à l'Association de Promotion de la Respirologie et de l'Education à la Santé (A.P.R.E.S).

Merci de confirmer votre participation en adressant votre inscription avec le chèque de règlement à l'ordre de A.P.R.E.S à l'adresse ci-dessous (inscription possible en ligne via **www.respirologie-france.com**).

CONTACTS RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Edouard STACKE - 06 80 42 11 49
Président A.P.R.E.S
edouard.stacke@100ways.net

Martine Bullier - 06 14 94 24 03
Référente Etablissements scolaires A.P.R.E.S
bullier.chaville@free.fr

Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé
Le Flegmatique - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt
www.respirologie-france.com