



**RESPIROLOGIE**  
FRANCE



**CYCLE DE FORMATION  
CERTIFIANTE A LA RESPIROLOGIE  
Méthode Vital'Respir™**



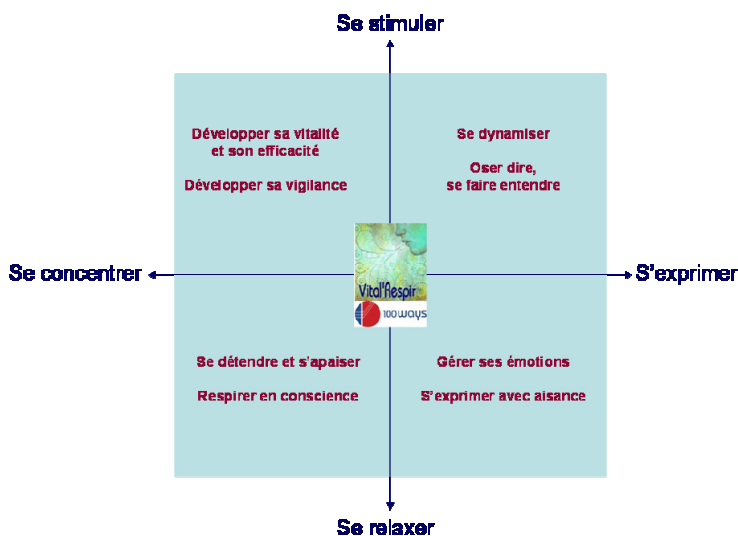
100ways

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

La formation certifiante à la Méthode Vita'Respir™ s'adresse aux professionnels de la santé et de la relation d'aide, les enseignants, les professionnels du sport, du bien-être et du développement personnel, souhaitant transmettre à tous les publics une bonne maîtrise de cette fonction puissante à cultiver : la RESPIRATION.

C'est pour eux que nous avons rassemblé et synthétisé un ensemble de connaissances et de pratiques, incluant les bases scientifiques nécessaires, les expériences des techniques d'expression artistique, de relaxation et de méditation, d'entraînement sportif, d'accompagnement psychologique, afin d'accéder à toute la richesse du processus de la respiration et à l'ampleur de ses possibilités.

**La maîtrise de la respiration consciente permet d'augmenter le capital santé-vitalité-sérénité de tous, ce qui représente un véritable enjeu de santé publique.**



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 et de la concentration, 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.

# PRESENTATION DES MODULES

## **Module 1 : «Découvrir la Respirologie»**

- Les bases anatomiques et physiologiques
- Exploration du schéma corporel appliqué à la respirologie et des différentes modalités respiratoires
- Pratiques de la respiration consciente simple ou complète. Concentration sur la respiration et techniques orientales (Pranayama du Yoga indien, le souffle dans la méditation bouddhiste Japonaise « Bompou Zen », dans le Tai-Chi-Chuan et le Qi Gong chinois)
- Modulations et variations du souffle (Ralentir- accélérer- accueillir les perturbations)

## **Module 2 : «Maîtriser stress et émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque»**

- Prévention Santé et équilibre émotionnel
- Neurobiologie et psychologie des émotions
- Comprendre la cohérence cardiaque et l'intérêt du biofeedback
- Protocole d'accompagnement thérapeutique s'appuyant sur quatre techniques de base :
  - contrôle respiratoire - relaxation musculaire progressive - méditation de pleine conscience - visualisation

## **Module 3 : «La vie est un théâtre, comment jouez-vous la pièce ?»**

- Psycho-physiologie de la respiration. La vie affective et ses impacts sur la respiration, conséquences pathologiques
- La Présence à soi, les différents rôles et l'expression théâtrale (légèreté de la comédie, gravité de la tragédie). Chant, expressions des émotions
- L'accès à la puissance personnelle par la respiration : impact sur l'image de soi, la confiance en soi, la vitalité, le charisme
- Hyperventilation / hypoventilation et leurs impacts. Pratiques et régulation des quatre émotions de base
- Renforcement des pratiques régulières de relaxation et méditation

## **Module 4 : «Entraîner ses clients à la Respirologie»**

(strictement réservé aux Professionnels, ayant effectué les trois premiers modules)

- Identification des acquis des modules précédents. Etudes de cas avec clients-modèles
- Les niveaux de conscience : hyper vigilance, attention sans tension, concentration, stabilité de l'esprit
- La pédagogie de la Respirologie : la construction des séquences d'enseignement (individuelle / collective) et selon les publics accompagnés. L'animation pédagogique et la relation à l'autre
- L'usage des documents, l'expérimentation des techniques
- La mesure des risques, des limites et des conditions de succès

# MODALITES PEDAGOGIQUES & PRATIQUES

Le cycle de formation certifiante à la Respirologie comporte quatre modules de formation de 2 jours (64h) + trois soirées de deux heures de renforcement de pratiques et de supervision (6h) - Soit 70h de formation comprenant des apports théoriques, des séquences d'entraînement, des temps d'échanges permettant le partage d'expérience et l'appropriation. Les participants s'engagent à mettre en pratique entre les sessions les enseignements reçus.

Les participants ayant effectué le cycle complet de formation recevront le certificat de formation à la Méthode Vital'Respir™.

**Animation :** Edouard Stacke, Agnès Stacke-Overli et des praticiens certifiés Vital'Respir™

**Edouard Stacke :** Créateur de la méthode Vital'Respir™ et responsable de la formation certifiante Vital'Respir™ pour les professionnels. Consultant-coach international, professionnel de la santé (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur) et de l'accompagnement (psychothérapeute). Auteur de plusieurs ouvrages, dont « Les vertus de la respiration ». Conférencier, ancien chargé de cours aux universités de Montréal et de Paris V.

**Agnès Overli :** Consultante, coach et formatrice, elle accompagne les entreprises dans le développement du leadership des managers et du mieux-être au travail. Thérapeute psycho-corporelle, psychopraticienne, praticienne en Respirologie 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 développer son capital santé-vitalité

## **Modalités pratiques :**

- Tous les modules ont lieu le samedi et le dimanche, en non résidentiel, de 9h30 à 18h00. Les trois soirées de pratiques et de supervision ont lieu le vendredi de 19h00 à 21h00, la veille des modules 2, 3 et 4.
- Tarifs :
  - Cycle complet (4 modules de 2 j + 3 soirées de 2h) : 2.400 € TTC
  - Les modules 1, 2 et 3, peuvent être suivis séparément au prix de : 720 € TTC (professionnels) - 360 € (particuliers)
  - Les déjeuners sont à la charge du participant
- Lieu : en région parisienne ; l'adresse sera communiquée à l'inscription
- Inscription : sur dossier comprenant le CV et les éléments de motivation concernant la Respirologie

## **CONTACTS :**

**Edouard Stacke :** 06 80 42 11 49 - edouard.stacke@100ways.net

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

**100 WAYS** (Prestataire de formation agréé) - Siret : 445 082 993 000 20  
121 rue d'Aguesseau - 92100 Boulogne-Billancourt - 01 55 60 23 96  
www.respirologie-france.com - www.100ways.net