



**Atelier à Troyes (Aube)**  
**En partenariat avec Fabrique de Soi**  
**Introduction à la Respirologie**

Avec **Edouard Stacke**  
**Dimanche 29 novembre 2015,**  
**De 9h30 à 18h00**

(en prolongement de la conférence au salon « Mieux vivre à Troyes et dans l'Aube » le samedi 28 novembre, à 15H, suivi d'une dédicace, avec la Librairie La petite marchande de prose.)

**La RESPIRATION, fonction importante et méconnue, nous accompagne jour et nuit, tout au long de notre vie.** Son potentiel est sous-utilisé par le plus grand nombre. **Son bon fonctionnement, sa maîtrise consciente, sont garants d'une bonne vitalité pérenne et d'un meilleur équilibre psychologique. Venez découvrir les bénéfiques et les pratiques de la Respirologie et explorer la méthode Vital Respir. Nous en partagerons les dimensions psycho-physiologiques, ainsi que leurs effets sur la santé, la sérénité, la gestion des émotions, les attitudes et comportements, l'ergonomie des gestes quotidiens (effort, repos, niveau de tonus utilisé), ou exceptionnels (sports, danse, théâtre, etc.).**

**Edouard Stacke :** consultant-coach international, professionnel de la santé et de l'accompagnement (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur, psychothérapeute). Il a formé des milliers de professionnels de la santé aux thérapies psychocorporelles et de managers au plein usage de leurs ressources, ancien chargé de cours aux universités (Montréal et Paris Descartes), fondateur de la méthode Vital'Respir™, auteur du livre « Les vertus de la respiration » Editions Guy Trédaniel et « La liberté de s'accomplir » aux Editions Le Souffle d'Or, créateur du premier Colloque interprofessionnel de Respirologie

## **PUBLIC CONCERNE :**

Grand public, Professionnels de la santé, du sport, du coaching, de la formation et de l'éducation, de la relation d'aide, sophrologues, enseignants et pratiquants de yoga, Tai Chi, Qi Gong.

## **PROGRAMME :**

09H30 : Introduction de l'atelier et partage des attentes

10H00 : Bases anatomiques et physiologiques du système respiratoire et repérage corporel (colonne vertébrale, cage thoracique, voies respiratoires, poumons, muscles respiratoires)

11H15 : Pause

11H30 : Pratiques de la respiration consciente (prise de conscience du schéma corporel appliqué à la respirologie). Exercices solo, à deux, test des cycles respiratoires spontanés

13H00 : déjeuner

14H00 : Développez la sérénité : Exercices de concentration sur la respiration et pratiques orientales (Pranayama du Yoga indien, le souffle dans les méditations taoïstes et bouddhistes (japonaise Zen et tibétaine)

15H45 : Pause

16H00 : Développez la vitalité : Exercices personnalisés, modulations et variations du souffle (Ralentir- accélérer- se stimuler- s'exprimer)

17H30 : évaluation, synthèse

18H00 : Clôture

## **MODALITES :**

**Dates :** dimanche 29 novembre 2015 (de 9H30 à 18H00)

**Participation :** 80 € pour les particuliers, 120€ pour les professionnels (facture possible) et 50€ pour les étudiants, chômeurs

**Lieu : Fabrique de Soi** 60 rue de Preize à Troyes (à 500M de la Mairie)

Inscription préalable nécessaire par envoi d'un chèque à l'ordre de **100 Ways** à :  
**100 Ways 121 rue d'Aguesseau 92100 Boulogne-Billancourt**

**Coordination :** [edouard.stacke@100ways.net](mailto:edouard.stacke@100ways.net) - 06 80 42 11 49

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