

agnes.overli@100ways.net - 06 87 06 54 72

Pour plus d'informations, contacter Agnès Overli cadre de la QVT.
Pour 10 à 12 personnes, dans l'entreprise, ces ateliers peuvent s'inscrire dans le nous concevons et animons des formations et des ateliers pratiques de 2 à 4h de gestion préventive des pressions et de la fatigue. A la demande de l'entreprise, de vie. La pratique de la Respirologie entretient la motivation et permet une ses émotions et son humeur, et d'envisager des pratiques régulières d'équilibre leur capital santé-vitalité, de renforcer vigilance et conscience de soi, d'équilibrer couvrir à de très larges populations, une manière de développer et d'amplifier Pour les entreprises : La Respirologie est un moyen simple et direct de faire de-

agnes.overli@100ways.net - 06 87 06 54 72

Pour plus d'informations, contacter Agnès Overli titation à la Respirologie - Accompagnement individuel à la cohérence cardiaque (etc.). Des formations d'une journée et des accompagnements individuels : (effort, repos, niveau de tonus utilisé), ou exceptionnelles (sports, danse, théâtre, la gestion des émotions et des comportements, l'ergonomie du geste quotidien dre les mécanismes psycho-physiologiques et leurs effets sur la santé, l'humeur, dans tous ses aspects, avec des techniques simples et accessibles - en compren- Pour cela, il faut en prendre conscience - s'entraîner à cette maîtrise régulière sont garants d'une vitalité pérenne et d'un bon équilibre psychologique.

edouard.stacke@100ways.net - 06 80 42 11 49

Pour plus d'informations, contacter Edouard Stacke l'usage.
équipe de professionnels qui en ont exploré toutes les facettes et modélisé formation de 4 modules de 2 jours intensifs, animé par Edouard Stacke et une maîtrise de cette fonction puissante à cultiver : la RESPIRATION. Un cycle de bénéfices de la Respirologie, et accompagner adultes et enfants pour une bonne sport, du bien-être et du développement personnel. Ils pourront découvrir les professionnels de la santé et de la relation d'aide, enseignants, professionnels du sportif, d'accompagnement psychologique. Cet enseignement s'adresse aux niques d'expression artistique, de relaxation et de méditation, d'entraînement connaissances et de pratiques, incluant bases scientifiques, expériences des tech- tion et à l'ampleur de ses possibilités, nous avons synthétisé un ensemble de la respiration, afin d'accéder à la richesse du processus de la respiration et sa maîtrise, Pour les particuliers : Le bon fonctionnement de la respiration et sa maîtrise,

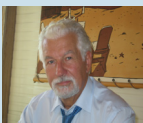
LES ACCOMPAGNEMENTS VITAL'RESPIR™

UNE EQUIPE D'INTERVENANTS COMPLEMENTAIRES

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, praticienne en Respirologie, en Psychosynthèse, 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 les entreprises et les particuliers - pour prendre en mains son bien-être et augmenter son capital santé-vitalité.



Edouard Stacke. Créateur de la méthode Vital'Respir™, consultant-coach international, professionnel de la santé (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur) et de l'accompagnement (psychothérapeute). Il a entraîné des milliers de managers et de professionnels de la santé, d'artistes et de sportifs. Auteur de plusieurs ouvrages, dont « Les vertus de la respiration », conférencier, ancien chargé de cours à l'université de Montréal et du Master IRH de Paris V. Responsable de la formation certifiante Vital'Respir™ pour les professionnels.



Et un réseau de praticiens certifiés Vital'Respir™.

REFERENCES

- Plus de mille personnes sensibilisées, formées et accompagnées
- Plus de deux cents professionnels introduits à la méthode
- Livre les « Vertus de la respiration »

« Les vertus de la respiration »
Edouard STACKE
Editions Guy Trédaniel - 2013
170 pages environ - Prix : 16 €
ISBN : 978-2-8132-0599-5
www.editions-tredaniel.com



CONTACTS

Agnès Overli : 06 87 06 54 72 - agnes.overli@100ways.net
Edouard Stacke : 06 80 42 11 49 - edouard.stacke@100ways.net
www.edouard.stacke.fr
100 WAYS
121 rue d'Aguesseau - 92100 Boulogne-Billancourt - www.100ways.net

La méthode Vital'Respir™ s'adresse à tout public. Elle apporte une sensibilisation à l'importance de la fonction respiratoire, un accompagnement individualisé en profondeur (particuliers, sportifs de haut niveau, artistes, dirigeants et managers,...), une formation certifiante aux professionnels de la santé, de l'accompagnement, de l'éducation.

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, 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.

Vital'Respir™ est une méthode préventive d'éducation - mixant approche scientifique, expérimentation et synthèse des multiples pratiques existantes - permettant d'augmenter le capital santé-vitalité de tous, ce qui représente un véritable enjeu de santé publique .

La respiration - fonction vitale de l'organisme - nous accompagne jour et nuit tout au long de notre vie sans que nous lui accordions l'importance qu'elle mérite. Activité physique et physiologique méconnue car autorégulée, elle nous alimente en permanence sur un mode spontané et inconscient. Pourtant, le plein usage du potentiel de la respiration consciente est la garantie d'un meilleur équilibre physique, énergétique, affectif et psychique.



Exprimer sa puissance personnelle avec la méthode Vital'Respir™

