



*Et si on se synchronisait pour jouer et créer ensemble ?*

*En*

*2024*

*Et si on réalisait des rêves collectifs ?*

**RESPIROLOGIE FRANCE – JANVIER 2024**

En 2024,

Nous vous proposons d'explorer avec nous des dynamiques collectives stimulantes :

- \* Lancement du **Laboratoire du Corps Conscient**, qui se déroulera les samedi 3 février, 27 avril et 1er juin, proche de la Bastille, à Paris, ainsi que la semaine du 20 au 27 juillet à l'Espace des Possibles à Meschers...
- \* Dynamique du **Renouveau de l'Espace des Possibles**, à Meschers, avec un collectif engagé autour du fondateur Yves Donnars. Rendez-vous le dimanche 9 février au Forum 104...
- \* Poursuite de la magnifique aventure de **Prévention Plurielle avec Intériale**, en accompagnant l'équipe projet, en contribuant au Comité Scientifique et en modélisant les pratiques d'éducation à la santé globale avec le réseau des partenaires...
- \* Initié en 2023 par Edouard Stacke, avec un groupe de collègues coachs actifs, le **Réseau Tresser**, a organisé trois rencontres d'échanges stimulants, sur les thèmes « Coaching d'équipe », «Accompagnement du changement dans les organisations » et « QVCT ». De belles expériences à poursuivre !
- \* **Ateliers Respirologie pour les enfants** de l'école primaire Jean Monnet à Clamart, animés par Astrid Benoit Delanoue, Coach QT/Bien-être, Praticienne en Respirologie Vital'Respir...
- \* **Les Ateliers Vital'Respir**, de quatre heures le samedi, avec Agnès Stacke-Overli redémarre le 20 janvier...
- \* **Le Cycle de formation à la Respirologie**, dirigé par Agnès Stacke-Overli, est construit pour les professionnels de l'accompagnement, la santé, l'éducation. La promotion 2024 démarre fin mars...



## ATELIERS VITAL'RESPIR AVEC AGNES STACKE-OVERLI

### Un cycle de 5 ateliers pour :

Connaître vos modalités respiratoires et les impacts sur votre santé et votre forme,  
Développer votre potentiel respiratoire,  
Pratiquer de nombreux exercices applicables au quotidien,

Développer santé-vitalité-sérénité

### Prochaines dates :

- 20 janvier 2024 : Développer sa vitalité, sa vigilance et son efficacité
- 24 février 2024 : Se dynamiser : oser dire, se faire entendre
- 23 mars 2024 : Gérer ses émotions, s'exprimer avec aisance, développer son charisme

### INFOS



## LANCEMENT DU LABORATOIRE DU COPRS CONSCIENT - FEVRIER 2024

Trois journées - 3 février, 27 avril, 1<sup>er</sup> juin - d'exploration des facettes du corps conscient, avec [Jacques CLET](#), professeur EPS, coach certifié, thérapeute corporel et [Edouard STACKE](#) ; avec les interventions de [Agnès STACKE-OVERLI](#) et [Eric CAULIER](#), anthropologue, enseignant de Taï Chi et auteur de nombreux livres.

### PROGRAMME DETAILLE SUR DEMANDE



## NOUVEAU CYCLE DE FORMATION A LA RESPIROLOGIE VITAL'RESPIR 2024 30 & 31 MARS – 26, 27 & 28 AVRIL – 24, 25 & 26 MAI – 28, 29 & 30 JUIN

La formation certifiante à la méthode Vital'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. Dans cette formation de 9,5 jours, 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.

### INFOS



## JOIN US!

### ADHESION A L'A.P.R.E.S - 2024-2025

Adhérer à l'Association pour la promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé, c'est :

- Faire partie d'un réseau de professionnels et de membres engagés dans l'éducation à la santé
- Participer à des événements de promotion et de diffusion de la démarche ; l'association peut coopérer à des événements initiés par ses membres professionnels. Chaque projet sera analysé pour valider les enjeux et les modes de coopération
- Bénéficier de tarifs préférentiels pour tous les événements organisés par l'A.P.R.E.S.

### ADHERER

## TEMOIGNAGE



« J'ai proposé en fin d'année dernière de faire découvrir à l'équipe pédagogique et aux enfants de l'école Jean Monnet à Clamart des ateliers de respirologie, ayant été formée à la méthode Vital'Respir par Edouard et Agnès Stacke. Six classes de CE1, CM1 et CM2 ont participé à cette expérience. Suite à un accueil très positif aussi bien des enfants que de l'équipe pédagogique, j'ai proposé à la Directrice de l'école de monter un projet pédagogique sur l'année 2023/2024. Dans ce cadre, les 3 classes de CE1 bénéficieront de 6 ateliers pour leur "faire découvrir la respirologie et leur potentiel respiratoire".

Il y aura également 2 ateliers pour des classes de CP et CE2 pour leur "faire découvrir la respirologie" et enfin 4 ateliers seront proposés aux classes de CM2 pour leur "faire découvrir la respirologie et leur apprendre à changer d'état" en vue de mieux se préparer aux nombreux changements qui les attendent en 6<sup>ème</sup> ».

**Astrid BENOIT-DELANOUE**

Coach QVT/Bien-être, Praticienne en Respirologie Vital'Respir



## SAVE THE DATE!

**SEMINAIRE « L'accès à la puissance personnelle et les capacités d'influence »**, animé par Edouard Stacke  
2 jours, mi-mars, Chelsea (Londres) – [Demande d'informations](#)

**INNERZEN** : Séminaire détox et ressourcement, conçu et facilité par Agnès Stacke-Overli  
6 jours, avril 2024 – [Demande d'informations](#)

**CHEMIN DU RENOUVEAU** : Séminaire animé par Edouard Stacke  
Du 8 au 12 Juin 2024, Domaine des Bruns, entre Montargis et Gien (Loiret) – [Demande d'informations](#)

