

Bonjour,

Depuis un mois déjà, la nature se retire, ralentit, pour reprendre des forces. La sève des arbres se réfugie dans les racines et puise dans la nature les éléments du renouveau... Nous démarrons l'an nouveau, en même temps que les incertitudes et chamboulements de la vie nous déstabilisent. C'est aussi une période favorable pour rentrer en nous-mêmes, pour explorer nos désirs essentiels, nous distancier des pressions multiples et des propos défaitistes et cyniques. Les dés ne sont pas jetés et nous pouvons reprendre la main sur nos orientations de vie. Nous vous y invitons joyeusement et vous souhaitons une excellente année 2020 !



2020

Année de la terre

Tous nos vœux
de paix, d'équilibre,
de champs fertiles
et d'harmonie
avec le vivant.

Agnès et Edouard Stacke

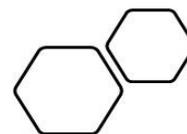
ACTUALITES

- **SOIREE ZEN A LA PISCINE DE BOULOGNE-BILLANCOURT** : Organisée par Agnès Stacke-Overli, la 2ème édition de la Soirée ZEN à la Piscine de Boulogne-Billancourt - le samedi 16 novembre dernier, de 19h30 à 23h00 - a réuni plus de 150 participants qui ont pu explorer de nouvelles pistes pour cultiver leur bien-être et leur santé, dans une ambiance joyeuse et sereine, avec musiques douces et lumières tamisées. [LIRE LA SUITE](#)
- **COURS DE RESPIROLOGIE A LA PISCINE DE BOULOGNE-BILLANCOURT** : Depuis le 30 novembre, un cours de Respiriologie Vital'Respir est animé par Agnès Stacke-Overli, tous les samedis de 10h à 11h (hors vacances scolaires), dans la magnifique salle d'entrainement de l'espace fitness. **Renseignements et inscriptions à l'accueil de la piscine.**
- **LA RESPIROLOGIE A L'ECOLE** : Le 15 novembre dernier, trois classes de CM2 l'éco-école Gérard Claudel d'Ennery, près de Pontoise, ont joyeusement exploré les modalités du souffle avec Edouard Stacke. Certains d'entre eux participeront à un voyage au Groenland, dans le cadre du projet [Cap au Nord 2020](#) initié par Philippe Viard, Directeur de l'éco-école Gérard Claudel d'Ennery et Philippe Nicolas, enseignant et chercheur, responsable pédagogique du projet et auteur du [livre « Enseignant trappeur »](#) (Souffle d'Or, 2017).



Le 10 décembre, une classe de maternelle de l'Ecole Saint-Alexandre de Boulogne-Billancourt a découvert, à son tour, les richesses et les modalités du souffle. **Cette classe va poursuivre, en 2020, l'exploration avec trois autres ateliers découverts.**

AGENDA (cliquer sur les images pour voir les informations)



**Ateliers respiration consciente
Méthode Vital'Respir**

Les samedis :
25/01-29/02-21/03-30/05-27/06,
de 14h à 18h

Avec Agnès Stacke-Overli



« Donner du sens à sa vie »

Samedi 1^{er} février 2020
de 9h30 à 18h30
à Boulogne-Billancourt

Avec Edouard Stacke



**Cycle de formation certifiante
à la Respirologie méthode
Vital'Respir - 2020**

Mod1 : 4 & 5 avril - Mod2 : 16 & 17 mai -
Mod3 : 13 & 14 juin - Mod4 : 3, 4 & 5 juillet

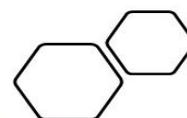
Avec Agnès & Edouard Stacke



Retraite-détox

du 18 au 23 avril 2020
à Salles-d'Angles (Charentes)

Avec Agnès Stacke-Overli



« Le chemin du renouveau » Séminaire ressourcement

du 6 au 10 mai 2020
à Salles-d'Angles (Charentes)

Avec Edouard Stacke



« Donner du sens et du souffle à sa vie »

Stage résidentiel en Grèce
Du 23 au 30 juillet 2020

**Avec Agnès Stacke-Overli,
Vassilis Zaruchas,
Edouard Stacke**

DECOUVERTES



Retrouvez toutes les dates de nos activités, [ICI](#)

