



**L'ETE ARRIVE !**

**Que diriez-vous de vous mettre en priorité, de prendre soin de vous pour recharger vos batteries et profiter pleinement de Ce moment tant attendu ?  
Voici le programme que nous avons concocté pour vous !**



**15, 22 et 29 JUIN**  
**PRATIQUE HEBDOMADAIRE**  
**SOUFFLE ET MEDITATION**  
**A TOULON**

Tous les samedis matin de 9H à 10H - 45 rue Victor Clappier, 83000 Toulon -

**Renseignements et inscriptions : 06 10 79 54 28 ou [thierry.autric@wanadoo.fr](mailto:thierry.autric@wanadoo.fr)**

**Durée : 1H00 - Participation aux frais : 5€ - Animation : Thierry Autric**

**[LIRE LA SUITE](#)**



**15, 22 et 29 JUIN**

**6 JUILLET**

## **ATLIERS VITAL'RESPIR EN FORET A CHAVILLE**

Ateliers Vital'Respir en forêt avec Martine Bullier : 1h30 de lâcher-prise et de bonne humeur ! Lors de ces ateliers de 1h15, découvrez la Respirologie et la méthode Vital'Respir.

**Horaires** : de 9h30 à 10h45 - **Lieu** : dans la forêt de Fausses Reposes à Chaville. Point de rendez-vous : entrée de la forêt, devant la barrière, rue Joseph Bertrand - **PAF** : 10€ par personne - **Réservation obligatoire au** : 06.14.94.24.03

[LIRE LA SUITE](#)



**17 JUIN**

## **CAFE RESPIRO A CHAVILLE**

Accordez-vous une pause respiration d'1h30 avec Martine Bullier, Respirologue Vital'Respir pour pratiquer la respiration consciente dans toutes ses modalités et comprendre les mécanismes de la respiration sur votre santé.

**Horaires** : de 14h45 à 16h15 - **Lieu** : Bar/Lounge du Campanile Chaville

**PAF** : 10€ + une consommation - **Réservation obligatoire au** : 06.14.94.24.03

[LIRE LA SUITE](#)



**22 et 23 JUIN**

## **WEEK-END « YOGA, NATURE ET VITALITE » A CHATEAUVERT**

Un Week-end « Yoga Nature et Vitalité » dans le cadre dépaysant du gîte des Florens à Châteauvert ([www.lespacedesflorens-en-provence.com](http://www.lespacedesflorens-en-provence.com)) situé en pleine nature à seulement une heure de Toulon ou de Saint Cyr.

**Au programme** : Yoga, méditations et relaxations, pratiques de respiration consciente et des « bains de forêt ».

**Durée** : 2 jours - **Animation** : Mireille et Thierry Autric

**Renseignements et inscriptions** : 06 10 79 54 28 ou [thierry.autric@wanadoo.fr](mailto:thierry.autric@wanadoo.fr)

[LIRE LA SUITE](#)



## 29 JUIN 13 JUILLET **LES ATELIERS VITAL'RESPIR A BOULOGNE-BILLANCOURT**

Dans le cadre d'un cycle de 5 ateliers (indépendants) 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

**Horaires :** de 14h à 18h - **Animation :** Agnès Stacke-Overli

**Renseignements et inscriptions :** 06 87 06 54 72 ou [agnes.overli@100ways.net](mailto:agnes.overli@100ways.net)

[LIRE LA SUITE](#)



## 30 JUIN **« ENTRE CIEL ET CIEUX » A BOULOGNE-BILLANCOURT**

A l'occasion de la sortie du dernier recueil de poèmes de LESSYA TYSHKOVSKA, « Entre Ciel et Cieux », en édition bilingue (Russe - Français), L'A.P.R.E.S a le plaisir de vous proposer un concert, suivi d'un apéritif et d'une rencontre avec l'artiste, dans un cadre bucolique en bord de Seine, à Boulogne-Billancourt

**Horaires :** de 17h à 20h30

**Renseignements et inscriptions :** 06 87 06 54 72 ou [agnes.overli@100ways.net](mailto:agnes.overli@100ways.net)

[LIRE LA SUITE](#)



## DU 13 AU 17 AOUT **« VIBRER AVEC LE SOUFFLE ET LE CHANT » A SALLES D'ANGLES**

Dans le cadre paisible et bucolique d'un véritable logis charentais, installé au cœur des vignes de la grande champagne en Charente, offrez-vous cinq jours pour :

- Explorer les modalités de votre souffle et oser jouer avec votre voix,
- Expérimenter les chants sacrés et profanes, issus des polyphonies traditionnelles et des chants du monde,
- Vous recentrer, vous mettre à l'écoute du corps sensible et de ses rythmes énergétiques,
- Exprimer votre sensibilité par la pratique du « chant du cœur », en mobilisant votre écoute et votre attention pour vous harmoniser avec les autres dans le « chant en chœur»,

Guidé avec précision et bienveillance par Anne-Charlotte Beligné, chef de chœur, soliste et Édouard Stacke, créateur de la méthode de Respirologie Vital'Respir.

**Renseignements et inscriptions :** 06 80 42 11 49 ou edouard.stacke@100ways.net

[LIRE LA SUITE](#)



## **24 et 25 AOUT** **« MAITRISER STRESS ET EMOTIONS PAR LA RELAXATION ET LA COHERENCE CARDIAQUE »** **A BOULOGNE-BILLANCOURT**

Au programme :

- 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

**Ce module s'adresse à tout public.**

**Durée :** 2 jours - **Animation :** Agnès Stacke-Overli

**Renseignements et inscriptions :** 06 87 06 54 72 ou agnes.overli@100ways.net

[LIRE LA SUITE](#)

## INFORMATION PARTENAIRE

**« Nourrir la joie »**  
Stage de Qi Gong  
5, 6, 7 & 8 août 2019

Encadré par Maguy Michel

En plein dans l'été, offrez-vous une parenthèse enchantée dans le cadre poétique et préservé de « L'île aux cabanes », nichée à la croisée des départements de la Charente, de la Charente Maritime et de la Gironde

[LIRE LA SUITE](#)

**Toutes les dates de nos activités sur :**

<http://www.respirologie-france.com/index.php/activites/agenda>