

Décembre 2022



*Nous vous souhaitons d'excellentes fêtes de fin d'année en pleine forme pour aborder l'année qui vient en toute sérénité !*

## CYCLE DE FORMATION A LA RESPIROLOGIE

En 2023, deux nouveaux cycles de formation à la Respirologie Vital'Respir sont programmés.

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.

C'est pour eux que 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.

Le cycle de formation comporte : trois modules de formation de 2 jours + deux soirées de 2h30 de renforcement de pratiques et de supervision + un module de formation de 3 jours - Soit 80h de formation comprenant des apports théoriques, des séquences d'entraînement, des temps d'échanges permettant le partage d'expérience et l'appropriation.



### LES DATES :

#### Cycle #1

**Module 1** : « Découvrir la Respirologie » - 28 & 29 janvier - **Module 2** : « Maîtriser stress et émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque » - 3 (17h00-20h00), 4 & 5 mars - **Module 3** : « S'exprimer avec aisance et puissance » 14 (17h00-20h00) – 15 & 16 avril - **Module 4** : « Entraîner ses clients avec la méthode de Respirologie Vital'Respir » - 9, 10 & 11 juin (3 jours complets)

#### Cycle #2

**Module 1** : « Découvrir la Respirologie » - 16 & 17 septembre - **Module 2** : « Maîtriser stress et émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque » - 13 (17h00-20h00), 14 & 15 octobre - **Module 3** : « S'exprimer avec aisance et puissance » - 17 (17h00-20h00), 18 & 19 novembre - **Module 4** : « Entraîner ses clients avec la méthode de Respirologie Vital'Respir » - 15, 16 & 17 décembre (3 jours complets)

Informations : [Agnès Stacke-Overli](#)

➤ [Le 7 janvier 2023, de 9h30 à 12h, venez découvrir le Cycle de formation certifiante à la Respirologie, méthode Vital'Respir.](#)

## Deux nouvelles Respirologues certifiées Vital'Respir En Savoie

**Marine Godard** et **Eva Stacke**, toutes deux psychologues Master 2 Prévention et Promotion de la Santé (Université Savoie Mont-Blanc) et solidaires dans la promotion de l'éducation à la santé dans la région de Chambéry vers des publics larges (étudiants, hôpitaux, ephad, association d'aidants,...).



**Marine Godard** exerce en Ehpad et auprès de personnes ayant un trouble du développement intellectuel. La Respirologie lui a permis d'orienter davantage ses accompagnements sur le lien entre corps et esprit.



**Eva Stacke** accompagne les personnes à identifier les troubles qui les traversent et à retrouver un fonctionnement optimal. Elle utilise – entre autres – les thérapies cognitivo-comportementales et la respiration consciente pour guider les personnes sur le chemin de la pleine santé. [CONTACT](#)

## Et si notre dernière frontière était nous-même?

### Point de vue

Bernard Anselem



De tout temps les hommes ont cherché à se comprendre. Ces dernières années nous avons progressé grâce aux sciences cognitives. Nous comprenons mieux les mécanismes des émotions, de la mémoire, de l'attention ou de l'influence. Nous réalisons enfin que nos raisonnements conscients ne sont qu'une somme d'influences multiples externes ou mémorielles en rapport avec nos expériences de vie et que nous n'en maîtrisons qu'une infime partie.

Parallèlement l'explosion de la communication numérique a colonisé les cerveaux. La connexion tentaculaire aux réseaux nous éloigne de notre identité et nous façonne à notre insu. Elle nous fait prendre nos impulsions pour des libertés et nos addictions pour des plaisirs. Nous sommes transformés en zombies collés à nos smartphones dans la rue ou dans les transports, et pensons diriger notre attention alors que ce sont les algorithmes qui choisissent le programme et orientent nos opinions.

L'émergence de chatbots performants éclaire cette ambiguïté : une aide réelle dans la collecte d'informations et de connaissances, dans la communication et la prise de décision mais aussi une soumission à un algorithme qui répond aux objectifs de son concepteur et nous influence à notre insu.

Il existe un antidote : la prise de conscience de soi, le pas de côté, le décentrage prôné depuis des millénaires par différentes sagesse antiques et utilisé entre autres, en médecine par les méthodes de pleine conscience. Plutôt que laisser l'algorithme décider ce que nous devons savoir, l'observation de soi avec détachement permet de garder une petite part de contrôle, un degré de liberté sur notre construction, avant que les progrès fulgurants des intelligences artificielles (IA) et de la collecte de datas nous enferment dans une dystopie indépassable. Déjà nos choix de navigation internet, nos déplacements physiques et conversations sur messageries permettent aux plateformes d'en savoir plus sur notre identité que nous même. La progression des IA promet encore plus d'emprise et moins de liberté.

L'IA nous aide à faire des choix rationnels et réduit les erreurs humaines, c'est clair, mais elle est orientée par ses concepteurs et dirige nos pensées. Par contraste, elle éclaire et met en valeur nos compétences humaines qu'elle ne possède pas encore : l'empathie, l'émotion, la compassion, la pensée transversale (associations d'idées de disciplines différentes), la pensée divergente, et surtout cette liberté d'action qui n'est que partielle mais qui se cultive par la conscience de soi, l'attention au présent sans jugement et par la prise de distance avec nos pensées impulsives. Nous savons cultiver nos muscles par l'exercice physique mais négligeons de muscler notre mental par l'apprentissage de compétences humaines.

Cette prise de conscience peut et doit se faire maintenant, les progrès technologiques sont exponentiels, dans quelques années il sera trop tard.



**Bernard Anselem** est Médecin master neuropsychologie. Auteur conférencier. Apprendre à obtenir le meilleur de son cerveau. Tedx speaker [CONTACT](#)

## Vital'Respir en Savoie Retours

Depuis le mois de juin, Marine Godard et Eva Stacke ont animé à Chambéry, trois ateliers de deux heures avec six participants, professionnels de la santé, très enthousiastes. Les thématiques abordées : respiration consciente, gestion du stress et des émotions, dynamisation, lâcher-prise et affirmation de soi. C'est un succès pour l'implantation de la Respirologie en Rhône-Alpes !

D'autres ateliers sont prévus en 2023. Informations à venir.



## A VENIR en 2023

**LES ATELIERS VITAL'RESPIR** avec Agnès Stacke-Overli

- **7 janvier** : Se dynamiser : oser dire, se faire entendre
- **4 février** : Gérer ses émotions, s'exprimer avec aisance, développer son charisme
- **7 janvier** : Présentation Cycle de formation certifiante à la Respirologie
- **7 février**, atelier d'initiation à la Respirologie avec Edouard Stacke pour l'association SPS à la Respirologie à l'Institut Curie

## Les ateliers Vital'Respir avec Agnès Stacke-Overli

### Développez santé-vitalité-sérénité !



Venez découvrir les bénéfices et les pratiques de la Respirologie et explorer la méthode Vital'Respir avec une professionnelle certifiée. Nous en partagerons les mécanismes, ainsi que leurs effets sur la santé, la gestion des émotions, les attitudes et comportements, l'ergonomie des gestes quotidiens (effort, repos, tonus utilisé).

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

#### PROCHAINES DATES

## DECOUVRIR



notre rythme cardiaque, notre digestion, notre immunité et bien d'autres fonctions qui conditionnent notre santé.

À l'intérieur de chacun de nous agit en silence un extraordinaire chef d'orchestre : le nerf vague. De son bon fonctionnement dépendent notre équilibre émotionnel,

### COMMENT ACCEDER A LA MAITRISE DU SOUFFLE ?



**Samedi 7 janvier de 9h30 à 12h**, venez découvrir le Cycle de formation certifiante à la respirologie méthode Vital'Respir. [Informations](#)



### LE BOL D'AIR JACQUIER

Le Bol d'air optimise l'oxygénation de l'organisme. Il augmente et entretient notre faculté d'assimilation de l'oxygène normalement respiré. Le Bol d'air contribue ainsi à préserver un bon état de santé. [Vidéo de présentation](#)