

LA LETTRE

DE LA RESPIROLOGIE



EDITO

Dans les communautés humaines - surtout urbaines - les individus sont massivement isolés, coupés des relations de solidarité et d'échanges et déconnectés de la nature. Le souffle nous renvoie à l'écosystème avec lequel nous échangeons des flux complémentaires et les forêts sont nos poumons, au niveau local comme au niveau planétaire. La Respirologie, avec la méthode Vital'Respir™ que nous avons élaborée, s'appuie sur une approche globale, qui ne dissocie pas mais associe les composantes de l'être humain. Le corps au lieu d'être analysé analytiquement - comme un instrument composé de pièces détachées - est abordé comme un ensemble, un système complexe, qui intègre : corps physique et corps subjectif - avec ses sensations multiples et sentiments divers - image de soi, corps mental et corps imaginaire, ainsi que niveau d'appropriation dans l'usage du corps en mouvement.

SOMMAIRE

EDITO P.1

RETOUR EN IMAGES P.3

ZOOM P.4

TEMOIGNAGES P.5

AGENDA P.7

MEDIAS &
PUBLICATIONS P.8

RESPIROLOGIE FRANCE

- Vital'Respir™
- Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S)
- Groupe de Recherche-Action Souffle et Performance (G.R.A.S.P)

WWW.RESPIROLOGIE-FRANCE.COM
06.87.06.54.72 – 06.80.11.49

Ce que nous avons rassemblé dans la méthode Vital'Respir™ est la synthèse de connaissances traditionnelles empiriques et de sciences modernes, avec l'expérience de la respiration de professionnels de diverses disciplines (médecine, santé, psychologie, sport, théâtre, danse, chant) et de pratiquants très aguerris, pour la traduire en langage compréhensible et en expérience abordable.

Nous sommes heureux de la partager avec tous les publics et avec toutes les familles de professionnels, sans exclusive, pour qu'ils en fassent bénéficier leurs interlocuteurs, les champions, comme les retraités, les professeurs comme les élèves. Il s'agit de construire un écosystème humain plus favorable à une meilleure santé pour tous. Nos activités variées de la rentrée visent à y contribuer activement.

Les milliers d'adultes qui se sont ouverts à expérimenter la Respirologie avec les Certifiés Vital'Respir™, dont des seniors, vont souvent dire au début : « La respiration c'est important ». Ils ne savent pas dire pourquoi, mais ils ont l'intuition, au travers de leur riche expérience de vie, qu'il y a un potentiel important sous-jacent. De fait, après quelques séances, ils expriment leur surprise de sentir si bien, d'avoir trouvé des moyens simples de mieux gérer leur équilibre personnel, de savoir mieux se détendre ou se stimuler, d'oser s'exprimer plus librement. Les athlètes, qui ont envie de progresser, sont à l'affût de tout ce qui peut les aider. Ils sont ouverts à expérimenter d'abord les exercices de Respirologie et se faire une opinion ensuite. De même, les enfants, les adolescents aiment le jeu et sont prêts à explorer de nouvelles pistes.

La Respirologie ne présente pas un raccourci évitant l'approfondissement d'une discipline particulière, mais elle permet d'obtenir de puissants effets en se centrant sur la maîtrise du souffle dans toutes ses modalités et cela au service de toutes les disciplines.

Pour rendre à César ce qui est à César, ce n'est pas notre méthode qui est puissante, c'est le plein usage de la puissance du souffle qui nous fait vivre avec intensité, ce que les traditions d'Asie ont amplement mis en évidence depuis des millénaires.

Notre souhait c'est de vous donner envie de vivre intensément avec discernement. La science du souffle, de la respiration peut vous y aider.

Les lectures de l'été m'ont permis de découvrir le livre de Peter Wohlleben : « La vie secrète des arbres ».



J'ai toujours été attiré intuitivement par les forêts et y ai vécu 20 ans entre les massifs de Chantilly et de Fontainebleau. L'auteur nous interpelle avec une vision plus profonde de l'écosystème où les échanges et la coopération entre les espèces d'arbres sont très soutenus, intenses et permanents. Je vous le

recommande !

« La vie secrète des arbres », Peter Wohlleben, Editions des Arènes, Paris 2017.

EDOUARD STACKE

Ont collaboré à cette lettre :

Zoé Bayard Pairaud - Martine Bullier - Bruno Cames - Karim Reggad - Agnès Stacke-Overli - Edouard Stacke

RETOUR EN IMAGES

La deuxième Université d'été **CORPS, SOUFFLE ET PROCESSUS DE CREATION**, organisée par l'A.P.R.E.S du 10 au 14 juillet derniers, a réuni une dizaine de participants.

Reportage - Narration : Karim Reggad – Crédits photos : Bruno Cames & Karim Reggad

« Encore un moment hors du temps où le partage, l'exploration de soi, les émotions et la créativité ont été au rendez-vous. J'ai expérimenté la calligraphie et la danse des lettres hébraïques avec Zoé. Une belle voie d'évolution personnelle ! ...



Zoé Pairaud nous fait découvrir sa passion et son art de la calligraphie hébraïque. Du pur plaisir !



Fier de mon brouillon ! on m'a proposé de l'encadrer pour une galerie à New-York, je vais y réfléchir 😊



Un des supplices de la table que nous faisons subir Florian... Toutes nos papilles en vibrent encore !



Avec notre patriarche baroudeur et animateur Edouard Stacke



Avec Agnès Stacke-Overli co-organisatrice et maîtresse de cérémonie... La pétillance et le charme... Le sens de la rigueur et de la fête !



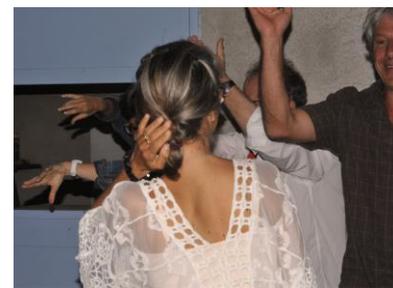
Avec Bruno Cames l'accordeur des pianos sur la voie de l'accord des âmes... Un comédien hors-pair, qui fait danser le rire 😊



Une œuvre de calligraphie de Zoé Pairaud porte sur le fruit défendu... nous l'avons mis en scène et croqué !!!



C'est la fête au village...



Soirées aux couleurs musicales variées ; une seule partition : la joie et le plaisir de danser 😊



Une brochette de bienheureux dans la douceur de la Charente. Les nuages dans le ciel ont fait émerger les soleils intérieurs 😊 Rendez-vous à l'été 2018 !
Merci à Agnès et Edouard pour le cœur mis dans l'organisation de ces universités ! »

Triptyque « Souffle de vie » : calligraphie et illustration du mot « Rouah », le souffle en hébreu. Par Zoé Bayard Pairaud (Tous droit réservés)

(Œuvre à lire de droite à gauche)

<p>3</p> 	<p>2</p> 	<p>1</p> 
<p>La lettre HEITH, l'obstacle, l'épreuve qu'il faut traverser, le saut dans le vide qui mène vers de nouvelles terres !</p>	<p>La lettre VAV, conjonction de coordination qui relie toutes choses entre elles (le ciel et la terre, l'intérieur et l'extérieur, etc.).</p>	<p>La lettre REISH qui symbolise l'homme en chemin vers lui-même.</p>



Zoé Bayard Pairaud est Psycho-analyste en Rêve Eveillé Libre, Enseignante TEHIMA, Peintre et Calligraphe. Passionnée par le symbolisme en général, et par la tradition Hébraïque en particulier, elle a reçu différents enseignements dont celui d'Annick Desouzenelle. Elle propose depuis plus de 10 ans différents séminaires sur l'approche symbolique et psychologique des

Lettres Hébraïques dans l'Arbre des Séphiroth. Elle a reçu l'enseignement du calligraphe et auteur Frank LALOU et a découvert, auprès de Tina BOSI, la pratique de la TEHIMA, qu'elle transmet depuis 2010. En 2009, elle crée les constellations des 32 voies de la sagesse.

Contact :

Page Facebook : **ZOE B** - Site Internet : **www.art-zoe-b.com**

« Respirer pour mieux voir » par Agnès Stacke-Overli

Très souvent nous nous servons de nos yeux pour juger ce que nous regardons : « c'est beau, c'est laid », « j'aime, je n'aime pas » ... Et si nous nous servions de nos yeux et de notre respiration pour relier nos yeux à notre cœur et laisser résonner en nous ce qui se présente, ou ce que nous choisissons de regarder, et laisser la dimension symbolique mobiliser notre imaginaire ?

Voici un petit exercice - de 2 minutes - pour s'y exercer :

Vous êtes devant une œuvre artistique au musée, dans une exposition... Plutôt que de passer rapidement d'œuvre en œuvre, accordez-vous de prendre le temps de vous relier à une œuvre :

- Choisissez l'œuvre et vous posez devant
- Expirer en fermant les yeux (pendant 5s.)

- Puis inspirer (5s.) en ouvrant les yeux en regardant l'œuvre et ceci pendant une minute (ce qui correspond à 6 cycles respiratoires)
- Puis inverser. C'est-à-dire expirer en ouvrant les yeux (5 s.) et inspirer en fermant les yeux (5s.) pendant une minute
- Durant ces 2 minutes, laisser émerger - sans jugement : Quelle (s) sensation (s) ? Quelle (s) pensée (s) ? Quelle (s) émotion (s)
- Prenez un temps pour noter ce qui vous est venu et...
- **Savourez le moment présent !**



Agnès STACKE-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, formatrice à la méthode Vital'Respir, praticienne en Psychosynthèse, en gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque, elle accompagne les personnes à prendre en mains leur bien-être et à augmenter leur capital santé-vitalité. Fondatrice et Vice-Présidente de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S).

Contact : agnes.overli@100ways.net
0687065472 - respirologie-france.com

TEMOIGNAGES

« Les yeux comme des agates ». Par Bruno Cames

Je suis dans le studio d'enregistrement où se trouve un magnifique piano à queue de concert " STEINWAY " modèle D. Dans le silence, en alerte, je respire en écoutant les bruits. Soudain, la grosse porte capitonnée s'ouvre et le pianiste attendu arrive la mine grise, triste et longue comme un jour sans pain. Voûté, il avance à pas hésitants en me jetant un regard méfiant. Son regard est caché derrière ses petites lunettes de myope, ses mains tremblent tout autant que sa bouche.

Arrivé devant moi, il me serre la main et recule comme si je lui avais jeté un sort. La tête dans les épaules, il s'appuie sur le pupitre du piano et respire par saccades. Je l'accueille avec un sourire léger et lui lance en connaissant déjà sa réponse : *Bonjour Alain, comment allez-vous ?* Un silence épais que l'on ne peut couper au couteau s'installe dans le studio. Mon cœur bat si fort que j'ai peur qu'il l'entende. D'une voix mal assurée, presque sans vie, il me répond : *Non, ça ne va pas. Je ne suis pas content de ce piano que j'ai joué pendant de longues heures, la veille, si agréable, et qui, aujourd'hui, est inaudible. Son timbre ne me rassure plus et son toucher est lourd comme un cheval mort. Si vous pouviez le rendre agréable, juste et vibrant, je jouerais bien ; je me demande d'ailleurs ce que signifie jouer bien !*

Affichant une moue boudeuse, son visage s'assombrit, son dos s'arrondi, son menton tremble un peu et ses lèvres fines se serrent. Je le regarde et lui annonce d'une voix calme pour dédramatiser la situation et sécuriser le musicien :

Je vais l'accorder et rendre son timbre plus doux, moins agressif. Je fais un essai sur quelques notes et vous me direz si la couleur des notes que vous entendrez vous plaît. Revenez dans un moment. Prenez un café et dans une heure, vous essayerez le piano.

A voix basse en serrant les dents, Alain me lance en tournant sur lui-même comme un derviche :

Je préfère rester à vos côtés pour voir comment vous piquez les têtes des marteaux. Accordez-vous avec une machine ? Si c'est le cas, nous ne pouvons

pas travailler ensemble. A l'oreille, on perçoit bien plus les battements, les vibrations. Ensuite, je vous laisserai en silence.

Je lui rétorque : *J'accorde sans machine. Avec la machine, vous faites un accord mathématiquement juste et faux à l'oreille. Un accord se fait par battements, par tierces et par quintes plus ou moins longues. Si vous me laissez seul, dans le silence, j'entendrais mieux les défauts du toucher et ferais disparaître les imperfections du frappé. Pour façonner les marteaux, je dois être seul.*

Pas convaincu, Alain s'éloigne en courbant l'échine ; de dos, il me fait penser à un vieillard. J'harmonise les têtes des marteaux en les piquant pour les adoucir. A maintes reprises, comme un tiroir que l'on ouvre et que l'on ferme, je sors et rentre la mécanique où sont logés les marteaux dans l'instrument. Dans les premières têtes de marteau des notes de basse et dans tout le médium, mon pique-marteau s'enfonce pour rendre le timbre plus moelleux. La mécanique en place, je vérifie le timbre des têtes de marteaux adoucies.

Entre temps, le pianiste est revenu sans faire de bruit. Les bras croisés, Alain marche en baissant la tête comme s'il avait perdu quelque chose. Il marmonne, chantonne. De temps en temps, sa tête se tourne vers l'instrument. Je l'accorde au diapason LA 440 en respectant bien des battements dans les quintes et les quartes.

Pendant deux heures, j'embellis le son de ce piano. Emporté par sa marche, je vais vers lui. Il court presque, ses bras dansent dans l'espace. Il se recroqueville sur un fauteuil. Il se relève et se frotte vigoureusement les mains en regardant le tapis gris souris. Je l'appelle : *Alain, j'ai accordé le piano au LA 440 et harmonisé les marteaux. Venez le jouer et vous me direz si sa sonorité vous plaît.*

Il me répond :

Ah, vous avez fini. Vous pensez que l'accord va me satisfaire ? Je prends la partition qui est une merveille et j'arrive.

Il pose sur le pupitre la partition, son crayon et sa gomme et prend place devant le clavier. Il respire mal.

En souffrance, il positionne ses doigts sur le clavier et ferme les yeux un moment. Il se redresse, bombe le torse et ses doigts s'enfoncent sur le clavier : il cherche la couleur des notes. Il joue sans s'arrêter, chantonne, sourit et fait une fausse note. Il se reprend, respire et rapproche son nez de la portée. J'hésite à l'interrompre car je n'ai pas harmonisé toutes les têtes des marteaux. Il joue, joue, se réveille, s'éveille au monde, à la vie.

Alain se métamorphose, son teint s'éclaircit et ses yeux brillent comme des agates ! Je suis ravi de voir un homme enfin dans la joie. Vingt-cinq minutes plus tard, je m'approche de lui. Alain se redresse et lève la tête vers moi. Ses yeux pétillants me font sourire et ses joues sont roses : il a rajeuni ! Il joue en me regardant sans faire de fausses notes. Je souris des yeux et pose mes mains sur le pupitre. Il passe sa main en peigne dans sa chevelure abondante et me lance d'une voix étincelante : *Ah, il est beau, ce piano. Son timbre est profond pour jouer la sonate N°2 de Chopin en Si bémol dite "Funèbre", ce piano est rassurant. J'aime beaucoup son médium et adore ses basses. Vous savez, un accord n'est jamais juste, il s'en approche. Des cordes auront bougé dans la matinée et vous le réaccorderez à midi. Qu'en pensez-vous ? Je suis content, c'est une merveille, vous êtes arrivé à en faire un joyau : bravo, monsieur l'accordeur, vous avez de l'or dans les mains ! Le piano, c'est ma vie, je ne sais rien faire d'autre.*

Merci à vous, me dit-il sur le ton de la confiance.

Sa question reste sans réponse. De toute façon, il n'en attend pas une. Moi aussi, je respire mieux, sautille et chantonne. La joie me porte également, avec la légèreté du papillon.

En partant, j'ajoute :

Je vous remercie et suis content. Vous avez l'air heureux. Je suis là jusqu'à ce soir pour prendre soin de ce magnifique instrument. Je ne vous quitte pas, je suis dans la pièce d'à côté. A tout à l'heure !



Bruno Cames est accordéur et facteur de piano, Respirologue Vital'Respir™.
« J'ai observé de nombreux artistes, pendant des années, lors des répétitions et pendant les concerts, depuis les plateaux pendant la mise en place ou en coulisses. Beaucoup d'artistes, véritables « bêtes de scène », avec un talent monstre, sont par

ailleurs sensibles, fragiles, susceptibles et souvent se connaissant mal ou n'ayant pas toujours le recul nécessaire pour être suffisamment en paix intérieurement. C'est ce qui m'a poussé à approfondir et à proposer aussi un « accordage » humain aux artistes et aux autres ».

Contact : bruno.cames@orange.fr - 06 07 06 98 41
accordeur-respirologie-piano.fr

Contrepoint au témoignage de Bruno Cames. Par Edouard Stacke

Comme des instruments de musique complexes, les humains ont besoin d'être « accordés ». Alexis, jeune musicien de 13 ans joue du violon depuis 7 ans. D'intelligence vive, il conjugue excellent travail scolaire et entraînement musical dans un conservatoire. Un peu nerveux, il piaffe et son corps d'adolescent a du mal à absorber sa fougue et son mental très agile. A vrai dire, Alexis est plus absorbé par la découverte du monde et des idées, que d'investir dans la découverte de son corps. Quant aux émotions, elles sont plus comprises et vécues comme dérangeantes, qu'intégrées. Sa respiration est courte, à peine une à deux secondes pour inspirer et 3 à 4 pour expirer. Quand il est invité à prendre son temps, il s'applique de son mieux, mais ce sont les explications sur les enjeux d'une bonne respiration qui le tranquillise et le font entrer davantage dans l'expérimentation. Il accepte alors une courte méditation, qui lui permet de s'intérioriser et de se détendre. Sa respiration est thoracique haute et l'invitation à la centrer plus sur son dos, sa cage thoracique basse, son diaphragme et son abdomen lui ouvre des pistes nouvelles.

De fait, amplifiant le volume de sa respiration et ralentissant le rythme, il perçoit les bénéfices d'être plus calme et plus détendu. Le passage à la phase de l'extériorisation en parlant fort, en chantant à pleine voix, lui fait réaliser qu'il articule peu ses propos et que sa sensibilité est mise à rude épreuve dans l'affirmation de ses propos. Un exercice complémentaire sur ses appuis au sol et son équilibre complète la découverte. Alexis repart, amusé, curieux de lui-même et de ses autres potentiels et plus confiant et apaisé, moins « speed ». Il lui appartiendra de poursuivre les exercices abordés et d'intégrer dans sa vie ses nouveaux repères. En complément d'accorder son instrument, il adhère à l'idée de s'accorder le temps de se recentrer, de se tranquilliser, de se rassembler, entre autres, pour encore mieux jouer, avec sensibilité, mais aussi, juste pour se sentir bien avec lui-même.



Edouard Stacke : Consultant-coach, professionnel de la santé et de l'accompagnement (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur, psychothérapeute). Il a formé des milliers de professionnels de la santé aux thérapies psychocorporelles. Fondateur de la méthode Vital'Respir™, auteur du livre « Les vertus de la respiration » Editions Guy Trédaniel et « La liberté de s'accomplir » aux Editions Le Souffle d'Or. Président de l'Association pour la Promotion de la Respiriologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S.).

Pour permettre à chacun de découvrir ses limites actuelles et le plein usage des modalités de sa respiration, Edouard Stacke propose des rencontres individuelles, sur rendez-vous, pour un bilan et un plan de progrès personnalisés.

Contact :
edouard.stacke@100ways.net
06 80421149 - respirologie-france.com

AGENDA



CAFE RESPIRO pour une pause respiration avec un Respirologue Vital'Respir™ ! A la sortie des cours, après le boulot... offrez-vous un temps de pause avec un spécialiste de la respiration et repartez serein et gonflé à bloc :-). Au programme : exercices de relaxation, concentration, visualisation, dynamisation, expression ; apports sur les mécanismes de la respiration et ses impacts sur votre santé ; puis un temps de partage.

Dates : les vendredis : 15 septembre ; 6, 13, 20, 27 octobre ; 10, 17, 24 novembre ; 8, 15 décembre, de 18h à 19h30 à Boulogne-Billancourt

PAF : 10€ (sur place) + une consommation obligatoire - Réservation obligatoire au 06.87.06.54.72



CYCLE DE FORMATION CERTIFIANTE A LA RESPIROLOGIE METHODE VITAL'RESPIR en Guadeloupe

Après l'introduction à la Respiriologie en Guadeloupe en février 2016 et dans le prolongement du développement de la Respiriologie dans l'Hexagone depuis cinq ans, expérimentez la méthode de Respiriologie Vital'Respir™, lors du cycle de formation certifiante, du 29 septembre au 2 octobre 2017 et du 16 au 19 mars 2018, au Lamentin (Guadeloupe).

Dates : 29 & 30/09 + 1 & 2/10/2017 – 16 & 17 + 18 & 19/03/2018
PROGRAMME & MODALITES : <http://www.respirologie-france.com/images/cycle-vitalrespir-gwada-2017-2018.pdf>



CYCLE DE FORMATION CERTIFIANTE A LA RESPIROLOGIE METHODE VITAL'RESPIR en région parisienne

Du 28 octobre au 5 novembre 2017, venez acquérir une nouvelle compétence en santé globale pour accompagner vos clients.

PROGRAMME ET MODALITES : <http://www.respirologie-france.com/images/programme-calendrier-tarifs-cycles-VR-2017-2018.pdf>



LE 5 OCTOBRE, DE 15H A 16H, SUR RADIO RTL : « LA RESPIROLOGIE ET SES BIENFAITS » !

Flavie Flament dans « On est fait pour s'entendre », reçoit Edouard Stacke et Antoine Lecoq, responsable des sports Cures Marines Trouville



LE 7 OCTOBRE DE 9H30 A 18H30, JOURNEE D'INITIATION « LES VERTUS DE LA RESPIRATION » avec Edouard Stacke

Venez découvrir vos modalités respiratoires, ainsi que les bénéfices et les pratiques de la Respirologie. En explorant la méthode Vital'Respir™, vous découvrirez ses effets sur la santé, la gestion des émotions, les attitudes et comportements, les gestes quotidiens.

Date : samedi 7 octobre 2017 de 9h30 à 18h30

Prix : 90 € - 70€ pour les membres de l'A.P.R.E.S

Lieu : Boulogne-Billancourt (l'adresse sera communiquée à l'inscription)

INSCRIPTION : edouard.stacke@100ways.net - 0680421149



LE 21 NOVEMBRE DE 20H A 22H, CONFERENCE ET ATELIERS RESPIROLOGIE « RESPIREZ, BOOSTEZ VOTRE VITALITE ! »,

avec Edouard Stacke, Martine Bullier, Agnès Stacke-Overli. Avec le soutien de l'association Chavil'gym.

PAF : 5€

Lieu : Salle polyvalente Ecole Paul Bert – 1, parvis des Ecoles à Chaville

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : Martine Bullier - 0614942403 – bullier.martine@gmail.com



ATELIERS VITAL'RESPIR EN FORET 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 ! Martine vous invitera à : ouvrir vos espaces respiratoires, vous enraciner, retrouver vos appuis, puiser la source de l'énergie vitale, déployer vos ailes et vous relaxer.

Lieu : dans la forêt de Fausses Reposes à Chaville (92370)

PAF : 10€ par personne

Dates : les samedis et dimanches : 7 & 8 octobre - 10 & 11 mars - 7 & 8 avril - 5 & 6 mai - 2 & 3 juin - 7 & 8 juillet

RESERVATION au 06.14.94.24.03 - <http://respirologie-france.com/index.php/activites/agenda/115-ateliers-vital-respir-en-foret?date=2017-10-07-09-30>



ATELIERS "SOUFFLE, VOIX ET CHARISME NATUREL" avec Patrick Minod

On dit que la voix véhicule la pensée, les émotions. Certainement, mais la voix est aussi ce souffle, cette énergie qui nous habite, nous traverse dans notre chair, notre sang. C'est aussi grâce à elle que sommes présents à nous même, aux autres et que nous pouvons laisser notre imaginaire et notre rapport sensuel au monde s'exprimer. Vecteur de pensées et d'émotions la voix - véritable instrument de musique- révèle aussi notre identité et apporte nuances et profondeur à nos relations - celles que nous avons avec nous-même et celle que nous avons avec les autres.

Dates : 28 septembre - 18 octobre - 22 novembre - 13 décembre 2017 - 10 janvier - 14 février - 14 mars - 11 avril - 16 mai - 20 juin 2018, de 18h45 à 20h45 à Paris 20

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : <http://respirologie-france.com/index.php/activites/agenda/113-souffle-voix-et-charisme-naturel>



INITIATION A LA RESPIROLOGIE METHODE VITAL'RESPIR à Toulouse avec Agnès Stacke-Overli et Maguy Michel

Venez cultiver souffle et énergie avec la Respirologie méthode Vital'Respir et repartez avec des recommandations individualisées et des exercices pour un entraînement au quotidien !

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : <http://respirologie-france.com/index.php/activites/agenda/116-initiation-a-la-respirologie?date=2017-11-25-09-00>



SAVE THE DATE ! LE SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 DECEMBRE, DE 9H A 18H : COLLOQUE DE L'A.P.R.E.S « LES RESSORTS DE LA SANTE GLOBALE »

L'équilibre de vie est fragile et dynamique. Comment éviter et prévenir les pièges du stress, de l'anxiété, du burn-out et cultiver un bon capital santé avec des pratiques sportives équilibrées, qu'elles soient orientées performance ou santé ? Venez partager et débattre avec des experts complémentaires et nourrir vos réflexions et vos choix.

RENSEIGNEMENTS : Agnès Stacke-Overli – 0687065472 - agnes.overli@100ways.net

RETROUVEZ TOUTES LES DATES DES ACTIVITES DES RESPIROLOGUES VITAL'RESPIR SUR :
<http://www.respirologie-france.com/index.php/activites/agenda>

MEDIAS & PUBLICATIONS



La méthode Vital'Respir™ citée dans le dernier numéro du magazine **Sens et Santé**

VOIR L'ARTICLE : <http://www.respirologie-france.com/index.php/presse/116-sens-et-sante-septembre-octobre-2017>



Le 14 juillet dernier : La Respirologie avec Edouard Stacke sur les ondes de **SUD RADIO**, dans l'émission « Service compris » avec Véronique Jacquier et échanges avec les auditeurs.

ECOUTER L'EMISSION DU 14/07/2017 en podcast sur le site Internet de Sud Radio

ECOUTER L'EMISSION DU 28/04/2017 : <https://www.sudradio.fr/player/27296>

Prochainement : Sur les ondes de RTL, Flavie Flament dans « On est fait pour s'entendre », reçoit Edouard Stacke et Antoine Lecoq, responsable des sports Cures Marines Trouville. C'est le 5 octobre de 15h à 16h.



Nouvelle publication du livre « Guérir le cancer par le zen, l'arbre et le Qi Gong » (Guy Trédaniel Editeur, 2017) de Jean-Paul Dutrey, Professeur de Qi Gong et spécialiste de la médecine chinoise. Titre original : « Le rugissement du tigre face au cancer », (Edité par François-Xavier de Guibert, 2007)

L'auteur aborde dans cet ouvrage, la circulation de l'énergie dans les méridiens, du sang dans les vaisseaux et de la pensée dans le cerveau au moyen du Qi Gong. Le renforcement du système immunitaire par la « Posture de l'arbre » et les exercices spécifiques de Qi Gong qui permettent de lutter naturellement contre l'énergie perverse et la maladie.

COMMANDER LE LIVRE : <http://www.editions-tredaniel.com/jean-paul-dutrey-auteur-2670.html>

Prochaine lettre : décembre 2017

La Lettre de la Respirologie* est publiée par Agnès et Edouard Stacke et avec la contribution du réseau des Respirologues Vital'Respir™.

(*Tous les droits sont réservés)

www.respirologie-france.com