



Les feuilles des arbres jaunissent, rougissent, et elles tombent, les jours raccourcissent... L'automne s'installe ! C'est la période idéale pour faire le bilan des mois écoulés, démarrer sa rentrée et se préparer pour la saison hivernale avec ses frimas, les fêtes de fin d'année et le cycle du renouveau qui va s'amorcer.

Tel l'écureuil qui amasse des noix pour l'hiver, faites le plein d'énergie en respirant consciemment, en vous reconnectant avec la nature pour vivre cette période en toute sérénité.

RESPIRATION CONSCIENTE ET QI GONG

Maguy Michel, Professeure de Qi Gong

La respiration est souvent considérée comme une fonction « réflexe » ou « automatique » (« pas besoin de penser il faut que je respire ») alors qu'elle est la fonction VITALE par excellence ! De plus, elle fait le pont entre le corps et l'esprit.

Or le Qi Gong, cet art énergétique, nécessite 3 ingrédients indispensables à sa pratique : la Respiration associée aux Mouvements et à l'Intention.

Une pratique quotidienne du Qi Gong va progressivement modifier notre respiration : la méditation, le travail en posture, les mouvements lents, vont naturellement ralentir notre souffle qui s'allonge, devient continu et plus fluide. Alors qu'à contrario, si les mouvements sont dynamiques la respiration s'accélère.

Prendre conscience de ce phénomène important permet d'utiliser différents exercices respiratoires en fonction de nos besoins ; pour s'apaiser, augmenter notre énergie, notre endurance, relâcher nos muscles et assouplir nos articulations, développer une force explosive, évacuer le stress,...etc.

Mon centre d'intérêt est l'écologie de notre microcosme tout autant que de la planète.

Depuis 40 ans j'ai enseigné le travail corporel par le biais de la culture physique et des sports pleine nature. Au début des années 2000, je découvre le Qi Gong, il est révélateur de ma passion pour le bien-être via une pratique respectueuse du corps et de l'esprit, accessible à tous.



Il fait partie aujourd'hui de mon hygiène de vie et je l'enseigne, le partage le plus humblement possible.

J'ai aussi eu la chance de rencontrer Agnès et Édouard Stacke qui m'ont formée à la méthode de Respirologie Vital'Respir et avec qui j'ai partagé un voyage d'étude très instructif en Chine en 2017. La méthode m'a permis d'approfondir mes connaissances sur la respiration : comment l'éveiller, la fortifier, la modifier, en un mot, mieux la maîtriser.

Je vous invite à découvrir l'art de la Respiration consciente et du Qi Gong dans mes séances hebdomadaires, sur des demi-journées bimestrielles, ou une journée par mois.

Des stages en week-end ou en semaines vous sont également proposées toute l'année.

La pratique se déroule en salle ou en extérieur, au sud de la Charente-Maritime.

Informations : [Maguy Michel](#) - 06.76.03.51.50

Faire face à la dépression saisonnaire et semmer les graines du renouveau

Eva Stacke, Psychologue prévention et promotion de la santé



A l'approche de l'hiver et avec les nuits qui s'allongent, vous vous sentez fatigué.e, déprimé.e, irritable ou encore vous ressentez moins de plaisir dans vos activités habituelles ? Vous souffrez peut-être de dépression saisonnière, aussi appelée trouble affectif saisonnier (TAS). Il s'agit un type de dépression qui survient principalement avec le changement de saison. Plusieurs hypothèses concernant les mécanismes impliqués dans la survenue de ce trouble existent. La première concerne la perception de la luminosité. En effet, lorsque vous êtes exposé.e à la luminosité, votre cerveau sécrète de la sérotonine, appelée « l'hormone du bonheur ».

La sérotonine a un rôle essentiel à la fois dans la régulation de l'humeur et dans la régulation des rythmes biologiques : c'est grâce à la sérotonine que vous produisez de la mélatonine, un neurotransmetteur impliqué dans le sommeil notamment.

En cas de dépression saisonnière, il est possible que vous produisiez moins de sérotonine, soit parce que vous n'êtes pas assez exposé.e à la luminosité, soit parce que votre organisme ne la perçoit pas assez bien. Une autre hypothèse pourrait être que c'est la production de sérotonine qui est affectée, et non la perception de la luminosité : pour de multiples raisons possibles, votre corps n'en produit pas assez, ou alors, la transformation de sérotonine en mélatonine n'est pas assez importante.

En d'autres termes, la dépression saisonnière peut venir d'un manque d'ensoleillement ou d'une mauvaise perception de la lumière ce qui se répercute sur la production de « l'hormone du bonheur » ou bien d'un problème chimique lié à la production de sérotonine ou de mélatonine.

Prenez également en compte que la période automno-hivernale est une période de grand stress (rentrée scolaire, retour au travail après les grandes vacances) qui vous demande un effort d'adaptation important, ce qui peut épuiser votre organisme.

Pour faire face à la dépression saisonnière, il est possible d'utiliser plusieurs méthodes : celles que vous mettez en place vous-même sans aide extérieure ou celles qui requièrent un accompagnement médical et/ou psychothérapeutique. Il est également possible d'associer ces deux types de stratégies.

Les pratiques que vous pouvez mettre en place seul.e sont nombreuses, et je vous en présente quelques-unes des plus fréquentes. Vous pouvez bien sûr compléter cette liste par vos propres pratiques !

Faites un état des lieux de vos mode et hygiène de vie habituels : Comment est la qualité de votre sommeil ? Vos horaires sont-ils réguliers ? Avez-vous une alimentation saine et équilibrée ? Avez-vous une activité physique quotidienne ?



Une fois cet état des lieux fait, vous pourrez ajuster les aspects qui vous paraissent en avoir besoin. En effet, il est recommandé de dormir suffisamment, d'adopter un régime alimentaire équilibré qui limite l'absorption de sucres rapides, de profiter autant que possible de la lumière du jour et de pratiquer chaque jour au moins une heure d'activité physique en plein air.

Dans un deuxième temps, je vous conseille de vérifier quelles sont vos stratégies sociales à l'approche de l'hiver. Le repli sur soi étant un des symptômes de la dépression saisonnière, je vous recommande de prévoir des sorties familiales et des occasions sociales la journée ainsi qu'en début de soirée de façon à prévenir l'apparition du repli et de l'isolement. [LIRE LA SUITE](#)

Cette escale a permis de découvrir et d'approfondir des méthodes de connaissance de soi, de faire un bilan de l'équilibre vie privée/ vie professionnelle, d'explorer les pratiques du souffle conscient et du ressourcement. Les besoins sont importants car les horaires légaux de travail sont ignorés et largement dépassés, les temps de transport importants auxquels s'ajoutent les responsabilités familiales. Il y a peu d'habitudes répandues sur l'éducation à la santé et les méthodes pour augmenter son capital santé. Notre approche globale, très appréciée, a suscité beaucoup d'intérêt pour ses pratiques très efficaces.



Edouard Stacke et Najah Tamaoui, Directrice du SPA du Sofitel Abidjan et organisatrice de « l'Escale Bien-Etre ».

Vital'Respir en Côte d'Ivoire

Retours en images



Les 09, 10 et 11 septembre 2022, Edouard STACKE, a animé au SOFITEL ABIDJAN (Côte d'Ivoire), une ESCALE BIEN-ÊTRE « Cultiver sérénité et vitalité ». Une série d'ateliers ont attiré une cinquantaine de personnes motivées, dont un grand nombre d'actifs et quelques seniors.

A VENIR

LES ATELIERS VITAL'RESPIR, de 14h00 à 18h00, à Boulogne-Billancourt

- **Samedi 5 novembre**, Se détendre, s'apaiser, respirer en conscience
- **Samedi 3 décembre**, Développer sa vitalité, sa vigilance et son efficacité
- **Samedi 7 janvier**, Se dynamiser : oser dire, se faire entendre
- **Samedi 4 février**, Gérer ses émotions, s'exprimer avec aisance, développer son charisme

INITIATION A LA RESPIROLOGIE, à Boulogne-Billancourt

- **Samedi 26 novembre**, de 9h30 à 18h30

INFORMATIONS/INSCRIPTIONS :
[Agnès Stacke-Overli](#) - +33 687 065 472

Développez santé-vitalité-sérénité !

Initiation à la Respirologie méthode Vital'Respir



Explorez toutes les modalités de la fonction respiratoire, si essentielle à votre équilibre émotionnelle, à votre vitalité et à votre sérénité. Découvrez les liens entre la respiration consciente et l'attention, son impact sur votre santé et votre physiologie, son importance dans l'expression et l'affirmation de soi. [VOIR LE PROGRAMME](#)

Elaborée par Agnès et Edouard Stacke, la méthode Vital'Respir est une méthode pédagogique et préventive d'éducation à la respiration consciente. Véritable synthèse de connaissances traditionnelles empiriques et de sciences modernes, enrichies de l'expérience de professionnels de diverses disciplines (médecine, santé, psychologie, sport, yoga, méditation, Qi Gong, Tai Chi, théâtre, danse, chant), elle s'appuie sur une approche globale qui associe toutes les composantes de l'être humain.

Cycle de formation certifiante à la Respirologie méthode Vital'Respir

Deux promotions en 2023

Le cycle de formation certifiante à la Respirologie méthode Vital'Respir, s'adresse à tout professionnel des secteurs santé, éducation, sports, relation d'aide et accompagnement ressources humaines désireux de l'intégrer dans ses pratiques et ses méthodes et souhaitant jouer un rôle actif dans la promotion de la santé. Il 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. [VOIR LES DATES](#)

