RESPIROLOGIE FRANCE

LA LETTRE

DE LA RESPIROLOGIE

EDITO

La France est suspendue depuis plusieurs mois aux perspectives électorales, avec un mélange d'indécision, de méfiance et d'inquiétude. Au-delà des programmes Santé des candidats, il faudra attendre les législatives et le nouveau gouvernement pour savoir comment évoluera la politique santé sur les axes de prévention et d'éducation, si nécessaires et encore très insuffisants aujourd'hui.

En attendant, continuons à prendre en mains notre santé et notre bien-être et partageons largement autour de nous ce qui permet de s'épanouir et de mieux vivre !

DECOUVREZ DE NOUVELLES METHODES BIEN-ETRE A L'AQUAZENA

LE NOVOTEL THALASSA ILE D'OLERON EN POINTE AVEC LA RESPIROLOGIE

UN TRAINING DEDIE AUX PROFESSIONNELS DU SPORT ET DES ACTIVITES PHYSIQUES

UNIVERSITE D'ETE SUIVI D'UN CYCLE DE FORMATION A LA RESPIROLOGIE EN RESIDENTIEL

CONFERENCES, STAGES, ATELIERS A PARIS ET EN PROVINCE

ET PLEIN D'AUTRES NOUVELLES…

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

LA SOIREE ZEN, organisée par Vert Marine en partenariat avec l'A.P.R.E.S à l'**AQUAZENA D'ISSY LES MOULINEAUX** du 3 mars dernier a été un succès avec une dizaine d'animateurs et une soixantaine de participants, très heureux de découvrir et d'expérimenter de nouvelles méthodes de bien-être.

Dans le prolongement, des ateliers bien-être sont programmés jusqu'au mois de juin : aqua relax, ateliers Respirologie.

Au fil des ATELIERS RESPIROLOGIE, vous explorerez avec Stéphane Clech et Agnès Stacke-Overli, les quatre axes de la méthode Vital'Respir : Se relaxer - Se concentrer - Se stimuler - S'exprimer et développer votre capital Santé-Vitalité-Sérénité.

Avec les ATELIERS AQUA RELAX, animés par Edouard Stacke et Serge Chouraqui, vous pourrez vous abandonner avec confiance à l'eau chaude et au soutien attentif des autres participants, libérer votre souffle, vous détendre et vous apaiser pour lâcher prise, accéder au calme intérieur et laisser émerger la sérénité.
INFORMATIONS : http://www.respirologie-france.com/images/ateliers-aquazena-apres-2017-V3.pdf

Piscine

Un air de zénitude souffle sur la **piscine Aquazena**

Bien-être et santé passent aussi par la maitrise de la respiration pour se relaxer, méditer, ou chasser le stress... Quoi de mieux que de le faire dans une piscine Feng Shui !

Dans une ambiance exotique et sereine, avec musiques douces et lumières tamisées, la soirée ZEN « Bien-être et santé » du vendredi 3 mars dernier, en partenariat avec l'A.P.R.E.S (Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Éducation à la Santé) a permis aux participants d'expérimenter les méthodes de bien-être et de développement de leur capital santé, lors de nombreux ateliers animés par des professionnels.

Ces ateliers avaient des thématiques aussi diverses que : le souffle et la performance, la relaxation et la cohérence cardiaque, la méditation zen et de pleine conscience, le Qi Gong, l'aqua-relaxation, l'aqua-ostéopathie...

Forte du succès de cette soirée, la piscine Aquazena vous propose de retrouver ces ateliers thématiques, jusqu'à fin juin, animés par l'association A.P.R.E.S, selon la méthode Vital'RespirTM, méthode qui prend en compte le rôle central de la fonction respiratoire qui est impactée immédiatement par tout ce qui nous arrive et qui en retour permet d'agir sur la qualité de l'attention, la gestion du stress, le niveau de tonus ou de confiance en soi, la maitrise des émotions et la vitalité.

Des ateliers pour tout public :
Réservation obligatoire par mail

Ateliers Aqua Relax (mensuels)
S'abandonner avec confiance à l'eau chaude libérer son souffle et s'apaiser pour lâcher prise.
Informations et Inscription :
edouard.stacke@100ways.net

Ateliers Respirologie (hebdomadaires)
Se relaxer, se concentrer, se stimuler et s'exprimer.
Informations et Inscription : agnes.overli@100ways.net ou stephane.clech@inspiraction-coaching.com

Piscine Aquazena
140-144, promenade du Verger
Tél. : 01 46 29 93 70
Mail : aquazena@vert-marine.com
Plus d'infos : www.vert-marine.com/aquazena-issy-les-moulineaux-92/ *et* www.respirologie-france.com

Parmi les sept établissements Thalassa sea & spa où nous avons formés des Respirologues Vital'Respir, le **NOVOTEL THALASSA ILE D'OLERON** est en pointe, avec 1000 curistes chaque année depuis 2015, qui découvrent la Respirologie, pendant leur séjour. Avec trois Respirologues, Claude, Jennifer et Eric, coachs sportifs certifiés à la méthode Vital'Respir, les curistes se révèlent enchantés et agréablement surpris par l'efficacité des exercices, l'énergie, le bien-être obtenus. Ils repartent ressourcés et avec l'envie de mettre en pratique la méthode au quotidien.

Au printemps 2017, les Respirologues Thalassa Oléron ouvrent la Respirologie aux groupes d'enfants et d'adolescents (de 11 ans à 18 ans).

INFORMATIONS : http://www.respirologie-france.com/index.php/vital-respir/praticiens

VitæLia
LA RÉFÉRENCE DU BIEN-ÊTRE ET DE LA QUALITÉ DE VIE EN ENTREPRISE

A l'occasion de la **JOURNEE VITAELIA**, le 30 mars dernier, Edouard Stacke et nos partenaires Nelly Michelin (Institute of Leaders) et Serge Chouraqui, professionnel de santé et formateur, sont intervenus en conférence et atelier sur le thème « Managers porteurs d'espoir » et sur le thème de l'éducation à la santé. Voilà plusieurs années que, convaincus que l'entreprise a un grand rôle à jouer dans le développement, l'épanouissement, le bien-être des salariés, et peut promouvoir une vraie éducation à la santé dynamique, nous avons conçu et animons des programmes de bien-être et performance et d'éducation à la santé : « Entreprise respirante, entreprise respirante » et « Concentré de Santé ».

INFORMATIONS : http://www.100ways.net/wp-content/uploads/2014/09/100ways-brochure-bien-etre-performance-bien-vivre-ensemble.pdf

LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS

LES « CAFE RESPIRO », c'est parti !

Après leur lancement à Chaville (92) par Martine Bullier, coach sportive et respirologue certifiée Vital'Respir, les « cafés » vont bon train à Boulogne-Billancourt avec Agnès Stacke-Overli.

INFORMATIONS : http://www.respirologie-france.com/images/cafe-respiro-caroline.pdf

MAITRISER STRESS ET EMOTIONS PAR LA RELAXATION, LA COHERENCE CARDIAQUE ET LE QI GONG

Les émotions refoulées entravent notre énergie vitale et augmente l'anxiété. Ces refoulements sont mémorisés dans le corps et leur cristallisation entraîne maladies et autres symptômes de mal-être et perturbent le fonctionnement des principales fonctions organiques. Inversement, un mauvais fonctionnement d'un organe dû à une mauvaise hygiène de vie ou à l'alimentation, entraîne une mauvaise gestion des émotions.

Une journée de découverte des processus de gestion du stress et des émotions, de pratique des «cinq respirations » en Qi Gong - liée aux cinq organes principaux - et d'exploration de réponses personnelles pertinentes face au stress et à l'anxiété. **Le 6 mai à Paris - Le 3 juin au CREPS de Bordeaux à Talence**

INFORMATIONS : http://www.respirologie-france.com/images/icagenda/files/2017-qi-gong-emotions-2.pdf

NB : 1er juin de 19h30 à 22h00, à Bordeaux : Conférence « L'alchimie du souffle et transformation de soi » avec Edouard Stacke

INFORMATIONS : http://www.librairie-pegase.fr/agenda--activites/conferences/conferences/jeudi-1er-juin-edouard-stacke-TEDOUARDSTACK-v.html

Concentré de Santé

Cette retraite associée au jeûne est un processus d'ouverture à sa nature profonde, de reconnexion avec sa sensorialité et sa vitalité. Elle est facilitée par Agnès Stacke-Overli, qui accompagne les personnes, par le coaching et la psychothérapie dans leur plein épanouissement et leur dynamique d'évolution. Agnès pratique le jeûne hydrique depuis plus de 25 ans, quatre fois par an. **Au programme :** jeûne hydrique (avec bouillons de légumes), yoga et gym douce, méditation, marche afghane, respiration, massages, « arbre à paroles », repos, silence, ...

UN CYCLE DE FORMATION CERTIFIANTE A LA RESPIROLOGIE AVEC LA METHODE VITAL'RESPIR pour les professionnels de la santé et de la relation d'aide, enseignants, professionnels du sport, du bien-être et du développement personnel, souhaitant élargir leurs pratiques et enrichir la qualité de leur accompagnement, démarre en Guadeloupe au mois de juin prochain.

INFORMATIONS : http://www.respirologie-france.com/images/cycle-vitalrespir-gwada.pdf

DU 16 AU 19 JUIN & DU 29 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE 2017, DE 9H00 A 17H30
Espace Orphée - Lamentin (Guadeloupe)

La prochaine journée de l'A.P.R.E.S : **LES VOIES DE LA CONNAISSANCE ET DE LA REALISATION DE SOI** samedi 1er juillet de 9h à 17h30 au Forum 104 à Paris

Programme disponible bientôt

INFORMATIONS : Agnès Stacke-Overli : 06 87 06 54 72- agnes.overli@100ways.net

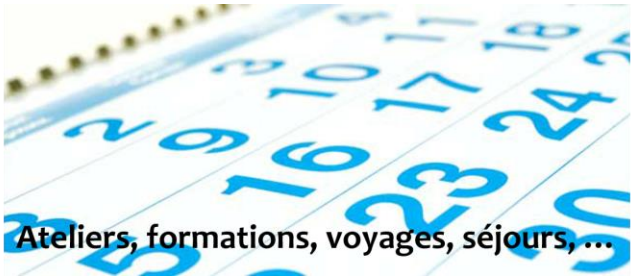
Dans le prolongement des rencontres du G.R.A.S.P, a émergé le projet de contribuer au perfectionnement des professionnels de la filière « sport et activités physiques ». **UN TRAINING DEDIE AUX PROFESSIONNELS DU SPORT ET DES ACTIVITES PHYSIQUES** - incluant la respirologie, la préparation physique et mentale, la nutrithérapie, la pédagogie personnalisée - **est organisé du 5 au 8 juillet prochains**, en région parisienne. Ce séminaire est piloté par Stéphane Clech, accompagnateur de la performance Insep et coordinateur du G.R.A.S.P et co-animé par Jean-Francois Rousset, formateur de coachs sportifs, nutrithérapeute, et préparateur physique et mental et Edouard Stacke. **Une rencontre d'informations gratuite a lieu le vendredi 19 mai, de 14H30 à 16H30, au café « O Coffeshop », 23 rue de Lourmel Paris 15.**

INFORMATIONS : Stéphane Clech : 06 09 12 26 81 - stephane.clech@inspiraction-coaching.com

Du 10 au 14 juillet prochains, en Charente, **2EME UNIVERSITE D'ETE** sur le thème : « Corps, souffle et processus de création » : pour contribuer au perfectionnement des professionnels de la santé, de la relation d'aide, de l'accompagnement et des passionnes du développement humain, nous avons construit un processus dynamique de découverte et d'exploration : de soi, de ses dimensions cachées, de l'accès à ses potentiels et de sa contribution au changement collectif.

Cette université d'été sera prolongée - du 16 au 23 juillet - par une Introduction à la Respirologie et un cycle intensif de formation certifiante à la Respirologie, avec la méthode Vital'Respir.

INFORMATIONS : http://www.respirologie-france.com/images/universite-ete-2017.pdf



Retrouvez toutes nos dates sur :

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