



# PROGRAMME DU CYCLE DE FORMATION CERTIFIANTE A LA RESPIROLOGIE Méthode Vital'Respir™

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.

## **Module 1 : « Découvrir la Respirologie »**

- Les bases anatomiques et physiologiques
- Exploration du schéma corporel appliqué à la Respirologie et des différentes modalités respiratoires (utilisation de la « Fiche bilan »)
- Pratiques de la respiration consciente simple ou complète. Concentration sur la respiration et techniques orientales (Pranayama du Yoga, méditation bouddhiste Zen, Tai-Chi-Chuan, Qi Gong)
- Modulations et variations du souffle (Ralentir- accélérer- accueillir les perturbations)

## **Module 2 : « Maîtriser stress et émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque »**

- 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

## **Module 3 : « S'exprimer avec aisance et puissance »**

- Psycho-physiologie de la respiration. La vie affective et ses impacts sur la respiration, conséquences pathologiques
- La Présence à soi, les différents rôles et l'expression théâtrale (légèreté de la comédie, gravité de la tragédie). Chant, expressions des émotions
- L'accès à la puissance personnelle par la respiration : impact sur l'image de soi, la confiance en soi, la vitalité, le charisme
- Hyperventilation / hypoventilation et leurs impacts. Pratiques et régulation des quatre émotions de base
- Les niveaux de conscience : hyper vigilance, attention sans tension, concentration, stabilité de l'esprit
- Renforcement des pratiques régulières de relaxation et méditation

## **Module 4 : « Entraîner ses clients avec la méthode de Respirologie Vital'Respir »**

(Module réservé aux Professionnels, ayant effectué les trois premiers modules)

- Identification des acquis des modules précédents. Etudes de cas avec clients-modèles
- La pédagogie de la Respirologie : 1- la construction des séquences d'enseignement (individuelle / collective) et selon les publics accompagnés 2- l'animation pédagogique et la relation à l'autre : écoute active et intelligence relationnelle
- Concevoir, organiser et animer des séances d'information et des ateliers de sensibilisation
- L'usage des documents, l'expérimentation des techniques
- La mesure des risques, des limites et des conditions de succès

## CALENDRIER 2018-2019 & TARIFS



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. Pour permettre l'intégration, les participants s'engagent à mettre en pratique entre les modules les enseignements reçus - avec notamment, l'accompagnement de personnes - et à réaliser un travail de synthèse écrite.

MODULES	Cycle #1 2018-2019 Région parisienne	Cycle #2 2019 Région parisienne	Cycle #3 (Intensif) Charentes
<b>Module 1 :</b> « Découvrir la Respirologie »	6 & 7 octobre	15 & 16 juin	Du 12 au 21 juillet 2019
<b>Module 2 :</b> « Maîtriser stress et émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque »	7 (18h30-21h00), 8 & 9 décembre	23 (18h30-21h00), 24 & 25 août	
<b>Module 3 :</b> « S'exprimer avec aisance et puissance »	8 (18h30-21h00), 9 & 10 février	18 (18h30-21h00), 19 & 20 octobre	
<b>Module 4 :</b> « Entraîner ses clients avec la méthode de Respirologie Vital'Respir™ »	5, 6 & 7 avril	6, 7 & 8 décembre	
<b>TARIF pour le Cycle : 2.880 €</b> <b>TARIFS par module :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>720 € (prise en charge professionnelle)</li> <li>360 € (prise en charge individuelle)</li> </ul>		<i>Ces tarifs comprennent : Les documents pédagogiques</i> <i>Ne comprennent pas : Les repas, l'hébergement, les frais de transport</i>	

### CONDITIONS D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION :

- Le coût du Cycle de formation est de 2.880 € (9,5 j de formation, soit 80h)
- Les modules 1, 2 et 3 s'adressent à tout public et peuvent être suivis séparément au tarif de 720 € (Professionnel) - 360 € (Individuel) ; *dans ce cas, ils ne donnent pas accès au certificat de formation Vital'Respir.*
- 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.
- L'inscription sera prise en compte après la réception du bulletin d'inscription, d'un courrier de candidature et du versement d'un acompte de 50% du montant de la formation.
- Le solde de la formation devra être effectué 30 jours avant le module 4. Des modalités d'échelonnement de paiement peuvent être envisagées dans des cas particuliers.
- En cas d'annulation plus de 30 jours avant le début du module, l'acompte sera remboursé intégralement ; si l'annulation intervient entre 30 jours et 8 jours, 50% du montant versé sera remboursé ; à moins de 8 jours avant le début de la formation, aucun remboursement ne sera effectué.
- En cas d'incompatibilité de dates pour un module, il est possible de l'effectuer ultérieurement dans un autre cycle.

### CONTACTS :

**Edouard STACKE** - Tél : 06 80 42 11 49 - edouard.stacke@100ways.net  
**Agnès STACKE-OVERLI** - Tél. : 06 87 06 54 72 - agnes.overli@100ways.net

[www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)

100 WAYS – SARL au capital de 50.000 € - RCS Nanterre : 445 082 993

121 rue d'Aguesseau - 92100 Boulogne-Billancourt - Tél : 01 55 60 23 96 - 06.87.06.54.72 - 01.46.04.43.01



## BULLETIN D'INSCRIPTION 2018-2019

**A renvoyer accompagné de votre règlement, à :  
100 WAYS - 121 rue d'Aguesseau - 92100 Boulogne-Billancourt**

### CONDITIONS D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION :

1. Le coût du Cycle de formation est de 2.880 € (9,5 j de formation, soit 80h)
2. Les modules 1, 2 et 3 s'adressent à tout public et peuvent être suivis séparément aux prix (par module) de 720 € (Professionnels) - 360 € (Particuliers) ; dans ce cas, ils ne donnent pas accès au certificat de formation Vital'Respir.
3. Le cycle de formation certifiante à la Spirologie 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.
4. L'inscription sera prise en compte après la réception du bulletin d'inscription, d'un courrier de candidature et du versement d'un acompte de 50% du montant de la formation.
5. Le solde de la formation devra être effectué 30 jours avant le module 4. Des modalités d'échelonnement de paiement peuvent être envisagées dans des cas particuliers.
6. En cas d'annulation plus de 30 jours avant le début du module, l'acompte sera remboursé intégralement ; si l'annulation intervient entre 30 jours et 8 jours, 50% du montant versé sera remboursé ; à moins de 8 jours avant le début de la formation, aucun remboursement ne sera effectué.
7. En cas d'incompatibilité de dates pour un module, il est possible de l'effectuer ultérieurement dans un autre cycle.

Nom.....Prénom.....

Profession.....Société.....

Adresse.....

CP.....Ville.....

Tél. fixe.....Tél. portable.....

Mail.....

Je m'inscris au Cycle de Formation Certifiante à la Spirologie méthode Vital'Respir :

- Cycle #1, en région parisienne
- Cycle #2, en région parisienne
- Cycle #3, en Charente (Cycle intensif)

OU

Je m'inscris au module(s) suivant(s) - 2j (16h) de formation :

- 1 : « Découvrir la Spirologie » - Dates choisies : .....
- 2 : « Maîtriser stress et émotions par la relaxation » - Dates choisies : .....
- 3 : « S'exprimer avec aisance et puissance » - Dates choisies : .....

Je joins mon règlement de 50% du montant total du cycle ou du module, soit ..... €, à l'ordre de 100 Ways

J'accepte les conditions d'inscription et d'annulation pré-citées

Date..... Signature.....