



**VITAL'RESPIR**

*Cultiver Santé  
Vitalité  
Sérénité*

**BIEN RESPIRER POUR MIEUX VIVRE**

**INITIATION A LA  
RESPIROLOGIE  
METHODE VITAL'RESPIR**

Avec Agnès & Edouard Stacke

**Samedi 26 novembre 2022  
9h30-18h30**

**Boulogne-Billancourt**

**INFORMATIONS : 06.87.06.54.72 - [www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)**



# Venez découvrir les bénéfices et les pratiques de la Respirologie et explorer la 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.

*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.*

## PROGRAMME DE LA JOURNEE :

- Découvrir les quatre axes de la méthode Vital'Respir
- Comprendre la dynamique du souffle : bases anatomiques et physiologiques du système respiratoire et repérage corporel (colonne vertébrale, cage thoracique, voies respiratoires, poumons, muscles respiratoires)
- Pratiques de la respiration consciente : prise de conscience du schéma corporel appliqué à la Respirologie. Exercices solo, à deux, test des cycles respiratoires spontanés ; déployer son amplitude, s'ouvrir au souffle. Découverte de ses propres modalités respiratoires et plan de progrès.
- Souffle et esprit : développer la sérénité : Exercices de concentration sur la respiration et pratiques orientales (Qi Gong chinois, Pranayama du Yoga indien, le souffle dans les méditations taoïstes et bouddhistes)
- Développer la vitalité : accéder à sa puissance personnelle. Exercices personnalisés, modulations et variations du souffle. Dynamisation. Souffle et voix
- Echanges et débat avec les participants ; conseils personnalisés
- Evaluation, synthèse et clôture

## **PUBLIC CONCERNE :**

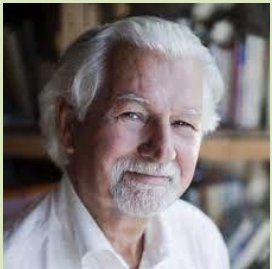
Grand public, professionnels de la santé, du sport, du coaching, de la formation et de l'éducation, de la relation d'aide, sophrologues, enseignants et pratiquants de yoga, Tai Chi, Qi Gong.

## **ANIMATEURS :**



### **Agnès STACKE**

Consultante, coach et formatrice, elle accompagne les entreprises dans le développement du leadership des managers et du mieux-être au travail. Thérapeute psycho-corporelle, praticienne en Psychosynthèse (psychothérapie), elle a créé Concentré de Santé : des programmes d'éducation à la santé - pour les entreprises et les particuliers - pour prendre en mains son bien-être et augmenter son capital santé-vitalité. Directrice du Cycle de formation certifiante à la Respirologie méthode Vital'Respir.



### **Edouard STACKE**

Président de l'A.P.R.E.S, consultant-coach international. Ancien professionnel de la santé et de l'accompagnement, ancien chargé de cours aux universités de Montréal et Paris V, membre du comité scientifique Prévention plurielle (Groupe Intériale). Auteur de plusieurs ouvrages dont « Les vertus de la respiration consciente », « La liberté de s'accomplir » et « Coaching d'entreprise ».

# MODALITES

**Date et horaires :** samedi 26 novembre 2022 - de 9h30 à 18h30

**Participation :** 120€ par personne (déjeuner non compris)

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

**Inscription préalable par mail ou sms avant le 15 novembre 2022.**



## INFORMATIONS :

agnes.stackeoverli@yahoo.com - 06 87 06 54 72

edouard.stacke@100ways.net - 06 80 42 11 49

www.respirologie-france.com