

UNE EQUIPE D'INTERVENANTS COMPLEMENTAIRES

Agnès 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, praticienne en Respirologie, en Psychosynthèse, en gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque, 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.



Edouard Stacke. Créateur de la méthode Vital'Respir™, consultant-coach international, professionnel de la santé (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur) et de l'accompagnement (psychothérapeute). Il a entraîné des milliers de managers et de professionnels de la santé, d'artistes et de sportifs.

Auteur de plusieurs ouvrages, dont « Les vertus de la respiration », conférencier, ancien chargé de cours à l'université de Montréal et du Master IRH de Paris V. Responsable de la formation certifiante Vital'Respir™ pour les professionnels.

Et un réseau de praticiens certifiés Vital'Respir™.

REFERENCES

- Plus de mille personnes sensibilisées, formées et accompagnées
- Plus de deux cents professionnels introduits à la méthode
- Livre les « Vertus de la respiration »

« Les vertus de la respiration »
Edouard STACKE
Editions Guy Trédaniel - 2013
170 pages environ - Prix : 16 €
ISBN : 978-2-8132-0599-5
www.editions-tredaniel.com



CONTACTS

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

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

www.edouard.stacke.fr

100 WAYS

121 rue d'Aguesseau - 92100 Boulogne-Billancourt - www.100ways.net

Respirer en conscience



Cultiver vitalité et sérénité

Exprimer sa puissance personnelle avec la méthode Vital'Respir™



La respiration - fonction vitale de l'organisme - nous accompagne jour et nuit tout au long de notre vie sans que nous lui accordions l'importance qu'elle mérite. Activité physique et physiologique méconnue car autorégulée, elle nous alimente en permanence sur un mode spontané et inconscient. Pourtant, le plein usage du potentiel de la respiration consciente est la garantie d'un meilleur équilibre physique, énergétique, affectif et psychique.

Vital'Respir™ est une méthode préventive d'éducation - mixant approche scientifique, expérimentation et synthèse des multiples pratiques existantes - permettant d'augmenter le capital santé-vitalité de tous, ce qui représente un véritable enjeu de santé publique .

La méthode Vital'Respir™ 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, la maîtrise des émotions et la vitalité. Utiliser pleinement et consciemment sa respiration permet d'accéder à sa puissance personnelle en mobilisant les énergies du cerveau reptilien, de prendre confiance en soi et d'exprimer pleinement ses convictions, renforçant le charisme et les capacités d'influence. La respiration, devenue consciente par l'entraînement, est un moyen incomparable de cultiver la vigilance, la concentration soutenue, rendant la prise de recul plus lucide et l'action plus pertinente.

La méthode Vital'Respir™ s'adresse à tout public. Elle apporte une sensibilisation à l'importance de la fonction respiratoire, un accompagnement individualisé en profondeur (particuliers, sportifs de haut niveau, artistes, dirigeants et managers,...), une formation certifiante aux professionnels de la santé, de l'accompagnement, de l'éducation.

LES ACCOMPAGNEMENTS VITAL'RESPIR™

Pour les professionnels, afin d'accéder à la richesse du processus de la respiration et à l'ampleur de ses possibilités, nous avons synthétisé un ensemble de connaissances et de pratiques, incluant bases scientifiques, expériences des techniques d'expression artistique, de relaxation et de méditation, d'entraînement sportif, d'accompagnement psychologique. Cet enseignement s'adresse aux professionnels de la santé et de la relation d'aide, enseignants, professionnels du sport, du bien-être et du développement personnel. Ils pourront découvrir les bénéfices de la Respirologie, et accompagner adultes et enfants pour une bonne maîtrise de cette fonction puissante à cultiver : la RESPIRATION. **Un cycle de formation de 4 modules de 2 jours intensifs, animé par Edouard Stacke et une équipe de professionnels qui en ont exploré toutes les facettes et modélisé l'usage.**

Pour plus d'informations, contacter Edouard Stacke
edouard.stacke@100ways.net - 06 80 42 11 49

Pour les particuliers : Le bon fonctionnement de la respiration et sa maîtrise, sont garants d'une vitalité pérenne et d'un bon équilibre psychologique. Pour cela, il faut en prendre conscience - s'entraîner à cette maîtrise régulière dans tous ses aspects, avec des techniques simples et accessibles - en comprendre les mécanismes psycho-physiologiques et leurs effets sur la santé, l'humeur, la gestion des émotions et des comportements, l'ergonomie du geste quotidien (effort, repos, niveau de tonus utilisé), ou exceptionnel (sports, danse, théâtre, etc.). **Des formations d'une journée et des accompagnements individuels** : initiation à la Respirologie - Accompagnement individuel à la cohérence cardiaque

Pour plus d'informations, contacter Agnès Overli
agnes.overli@100ways.net - 06 87 06 54 72

Pour les entreprises : La Respirologie est un moyen simple et direct de faire découvrir à de très larges populations, une manière de développer et d'amplifier leur capital santé-vitalité, de renforcer vigilance et conscience de soi, d'équilibrer ses émotions et son humeur, et d'envisager des pratiques régulières d'équilibre de vie. La pratique de la Respirologie entretient la motivation et permet une gestion préventive des pressions et de la fatigue. **A la demande de l'entreprise, nous concevons et animons des formations et des ateliers pratiques de 2 à 4h pour 10 à 12 personnes, dans l'entreprise. Ces ateliers peuvent s'inscrire dans le cadre de la QVT.**

Pour plus d'informations, contacter Agnès Overli
agnes.overli@100ways.net - 06 87 06 54 72