



« Abandonner l'ancien pour accueillir le nouveau »

SEMINAIRE RESSOURCEMENT  
du 14 au 18 avril 2018  
CHARENTE



Ce séminaire est facilité par **Edouard STACKE**, Coach International, Psychosociologue, Président de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et de l'Education à la Santé (A.P.R.E.S), fondateur de la méthode Vital'Respir, Conférencier, Auteur de « La liberté de s'accomplir » (Editions Le Souffle d'Or, 2014), et de « Les vertus de la respiration » (Editions Guy Trédaniel, 2013).



# LE CHEMIN DU RENOUVEAU

## OBJECTIFS DU SEMINAIRE

Ce séminaire a pour but de :

- 🦅 Vous reconnecter à votre être, vous distancier du surinvestissement dans les activités extérieures et les multiples responsabilités familiales, professionnelles et sociales
- 🦅 Vous recentrer et vous mettre à l'écoute du corps sensible et de ses rythmes énergétiques, de vos émotions profondes, de vos capacités d'attention et de discernement
- 🦅 Prendre du recul vis-à-vis de vos habitudes et de vos scénarios pour réaligner vos priorités et vos modes de relations

Le programme conjugue méditations statiques et dynamiques, découverte du souffle dans toutes ses modalités, mouvements conscients et complexes, temps de réflexions et de partages.

Nous accueillerons les énergies du printemps et du renouveau intérieur, en « abandonnant l'ancien pour accueillir le nouveau ».



# LE CHEMIN DU RENOUVEAU

## PROGRAMME DU SEMINAIRE

### **Samedi 14 avril :**

Introduction ● Validation des attentes ● Exploration des besoins et choix des activités complémentaires ● Evaluation de la forme ● Découverte des modalités du souffle ● Bases de l'équilibre de vie, l'amélioration de la santé et de la vitalité, la gestion du stress, l'harmonie corps-esprit ● Tai-Tchi Chuan et Qi Gong ● Méditation

### **Dimanche 15 avril :**

Méditation ● Mouvements dissociés ● Cours et exercices sur les jeux de pouvoir, la puissance personnelle et la communication authentique ● Evaluation et partage sur la relation aux autres ● Relaxation, Entraînement à la circulation de l'énergie, à la maîtrise de l'équilibre émotionnel ● Méditation sur le sens de la vie et imagerie mentale

### **Lundi 16 avril :**

Tai-Tchi et Qi Gong ● Dynamisation et souffle ● Session sur les orientations de vie et l'équilibre vie privée-vie professionnelle ● Marche dans la nature et visites de hauts lieux de l'Art Roman de Saintonge ● Chant et Exercices d'intégration corps-esprit ● Renforcement des pratiques de santé ● Mise en évidence du désir essentiel ● Méditation

### **Mardi 17 avril :**

Méditation ● Respiration et exercices sur les souffles, la mobilisation et l'harmonisation des énergies ● Articulation corps physique/corps imaginaire ● Imagerie mentale et visualisations des aspirations ● Dimension symbolique et mythe personnel ● Réflexions sur les attitudes face à la vie

### **Mercredi 18 avril :**

Méditation ● Temps de réflexions et rencontres individuelles ● Session sur le projet et les orientations de vie ● Construction du plan d'action individuel ● Synthèse et clôture



# LE CHEMIN DU RENOUVEAU

## MODALITES DU SEMINAIRE

**Dates :** Séminaire résidentiel du samedi 14 avril 2018, à 10h, au mercredi 18 avril 2018, à 17h

**Lieu :** 9 rue des Mortemer - 16130 Salles d'Angles (7 km au sud de Cognac)

**Tarifs :** Séminaire : 500 € / pers. - Hébergement : 300 € / pers. (5 jours, 4 nuits en pension complète) - Total séminaire et hébergement : 800 € par personne

**Modalités d'inscription :** règlement de la totalité par chèque à l'ordre de A.P.R.E.S à adresser à : Edouard Stacke - A.P.R.E.S - Le Flegmatique - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt

**Date limite pour l'inscription :** 20 mars 2018

*Nombre de participants limité à 10 personnes*



Hébergement en chambre double dans un véritable logis charentais du XIXème siècle, doté d'un grand parc.

Villes et villages alentour regorgent de bijoux de l'Art Roman.

L'Atlantique, autour de Royan, est à environ 1h en voiture. Ballades et découvertes rythmeront le programme.

Cuisine végétarienne à base de produits frais (locaux et/ou bio), soupes, smoothies et jus de fruits détox, petit-déjeuner-buffet agrémenteront votre séjour !



### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

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

Association pour la Promotion de la Respiriologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S)

Association Loi 1901 N° W923005638

Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt - [www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)