



« Abandonner l'ancien pour accueillir le nouveau »

SEMINAIRE RESSOURCEMENT  
du 6 au 10 mai 2020  
à Salles d'Angles (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 :

- 🦅 **Prendre de la hauteur sur vos trajectoires de vies**, choisies ou subies, du recul vis-à-vis de vos habitudes et de vos scénarios pour réorienter vos parcours, réaligner vos priorités et vos modes de relations
- 🦅 **Vous reconnecter à votre être, à vos aspirations et vos désirs** essentiels, vous distancier du surinvestissement dans les activités extérieures et les multiples responsabilités familiales, professionnelles et sociales
- 🦅 **Vous recentrer, vous ressourcez 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

### Le programme conjugue :

- Temps d'exploration de vos modes de fonctionnement et de vos équilibres de vie
- Réflexions et partages dans l'authenticité
- Méditations statiques et dynamiques, découverte du souffle dans toutes ses modalités
- Mouvements conscients et complexes, pour retrouver une meilleure présence à soi-même

**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

### **Mercredi 6 mai : Se retrouver, reprendre pied**

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

### **Jeudi 7 mai : Explorer les choix et la complexité**

Méditation • Mouvements dissociés • Identification du scénario de vie, apports 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

### **Vendredi 8 mai : S'ouvrir au sensible, à l'imaginaire, à l'essentiel**

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 • Chants sacrés et Exercices d'intégration corps-esprit • Renforcement des pratiques de santé • Mise en évidence du désir essentiel • Méditation

### **Samedi 9 mai : Construire les bases d'un meilleur équilibre**

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 • Explorations des axes d'amélioration

### **Dimanche 10 mai : Vivre aligné et intensément**

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 mercredi 6 mai 2020, à 10h, au dimanche 10 mai 2019, à 16h

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

**Tarif :** 750€ Séminaire avec Hébergement (5 jours, 4 nuits en pension complète)

**Modalités d'inscription :** règlement de 250€ d'arrhes 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  
*Le solde sera à régler le premier jour du séminaire*

**Date limite pour l'inscription :** 20 mars 2020

*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 joyaux de l'Art Roman.

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

*Draps et serviettes de toilette non fournis.*

Cuisine végétarienne à base de produits frais (locaux et/ou bio).



### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

**Edouard STACKE - 06 80 42 11 49 - [edouard.stacke@100ways.net](mailto:edouard.stacke@100ways.net)**

**Association pour la Promotion de la Respirologie 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)