



« Abandonner l'ancien pour accueillir le nouveau »

SEMINAIRE RESSOURCEMENT ET SENS
du 8 au 12 Mai 2024
à Châtillon-Coligny (Loiret)



Ce séminaire est facilité par **Edouard STACKE**, Consultant-Coach International, Psychosociologue, ancien Chargé de Cours aux Universités de Montréal et Paris V. 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 « Ghardaia Shanghai », recueil de poèmes (Edit-ions Unicité 2020) « La liberté de s'accomplir » (Editions Le Souffle d'Or, 2014), de « Les vertus de la respiration » (Editions Guy Trédaniel, 2013), « Coaching d'entreprise », (Editions Village Mondial 2000). En cours de publication « Trajectoires de vie, choisies ou subies... »



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, focaliser sur 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 mettez 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. Temps de prise de recul et de hauteur.
- 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



LE CHEMIN DU RENOUVEAU

PROGRAMME DU SEMINAIRE

Mercredi 8 Mai : Se retrouver, se recentrer, reprendre pied

10H : Introduction • Validation des attentes • Bilan de vie perso-pro
• exploration des besoins et choix des activités complémentaires •
Evaluation de la forme • Découverte des modalités du souffle • Articulation
corps physique/corps imaginaire • 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 et visualisation

Jeudi 9 Mai : Explorer les choix de vie et la complexité des trajectoires

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

Vendredi 10 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 • Chants sacrés et Exercices
d'intégration corps-esprit • Visite de Saint-Benoit sur Loire • Renforcement
des pratiques de santé • Méditation

Samedi 11 Mai : Construire les bases d'un meilleur équilibre, vivre aligné et intensément

Méditation • Respiration et exercices sur les souffles, la mobilisation et
l'harmonisation des énergies • Dimension symbolique et mythe personnel •
Visite de l'Arboretum des Barres • Réflexions sur les attitudes face à la vie •
Mise en évidence du désir essentiel • Temps de réflexions et rencontres
individuelles

Dimanche 12 Mai : S'avancer sur le chemin du renouveau en choisissant sa trajectoire

• Qi Gong • Imagerie mentale et visualisations des aspirations • Session sur le
projet et les orientations de vie • Construction du plan d'action individuel •
Synthèse

15H30 : clôture



LE CHEMIN DU RENOUVEAU

MODALITES PRATIQUES

Dates : Séminaire résidentiel du Mercredi 08 Mai 2024, à 10h, au dimanche 12 Mai 2024, à 16h

Lieu : Domaine des Bruns, à Châtillon-Coligny, entre Montargis et Gien, à 120 km de Paris. Accès Gare de Nogent-sur-Vernisson
www.domaine-des-bruns.com

Tarif : 1100€ Séminaire avec hébergement (5 jours, 4 nuits en pension complète)

Modalités d'inscription : règlement de 550€ d'arrhes par chèque à l'ordre de Edouard Stacke, à adresser à : Edouard Stacke - Le Flegmatique - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt
Le solde sera à régler le premier jour du séminaire. Les inscrits recevront avant le séminaire la version digitale du livre la liberté de s'accomplir.

Date limite pour l'inscription : 30 Mars 2024

Nombre de participants limité à 10 personnes

Hébergement en chambre double, (*draps et serviettes de toilette sont fournis*), cuisine à base de produits frais (locaux et/ou bio), dans un beau domaine, au milieu d'un parc de 5 hectares, proche de l'Arborétum des Barres, de l'Abbaye de Saint-Benoit sur Loire et du Pont-Canal de Briare, à proximité de la vallée de la Loire.



RENSEIGNEMENTS :

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