



Programme des Ateliers

Vendredi 23 janvier - 14h15-15h05

Découvrir la Respirologie - Salle A

Avec **Edouard Stacke**, **Agnès Overli**, **Daniel Goldman**

La méthode Vital Respir recouvre un champ très vaste, s'appuyant sur l'anatomie, la physiologie, la psychologie et la pédagogie, sur 50 ans de pratiques du développement humain pour mettre en valeur toutes les modalités de la fonction respiratoire et libérer tous les potentiels possibles.

Souffle, voix et expression - Salle 1

Avec **Patrick Minod**, Musicologue, Metteur en scène, Coach, Formateur, Praticien en Respirologie, Certifié Vital'Respir

La dynamique de la respiration avec le Qi Gong - Salle 3

Avec **Dr Yves Requena**, IEQG

La respiration est liée au mouvement lent dans le Qi Gong pour favoriser la maîtrise du geste ainsi que de la circulation de l'énergie dans le corps. La respiration est aussi utilisée isolément dans l'immobilité : debout, assis, couché. Dans cet atelier on étudiera toutes ces applications : dans le mouvement, dans la posture debout, assis, couché, en méditation

Souffle et hypnose - Salle 2

Avec **Dany Dan Debeix**, ECH

Cohérence cardiaque - Salle 4

Avec **Yvon Moustier**, Directeur Symbiofi

Vendredi 23 janvier - 15h15-16h05 :

Sophrologie, pratique respiratoire et schéma corporel en relaxation dynamique du premier degré - Salle 1

Avec **Chantal Biber**, Infirmière, sophrologue - Société Française de Sophrologie

Les pratiques respiratoires sont le cœur de la sophrologie. Elles sont la porte d'entrée de la prise de conscience de notre corps et de ses fonctions vitales. "Nous pensons tous savoir respirer, et nous avons tous notre manière d'y parvenir..."

La sophrologie peut nous permettre d'aller visiter la fonction respiratoire, d'enrichir notre palette personnelle. Nous approprier ses vertus pour notre équilibre psychomoteur sera l'objet pratique de cette séance"

Mindfulness - Salle 2

Avec **Ilios Kotsou**, auteur de « L'éloge de la lucidité »

La Métrologie du bien-être - Salle 4

Avec **Patrick Visier**, Président de Stress Experts, concepteur et fabricant du système QPM

La métrologie est la science des mesures et ses applications. Elle « comprend tous les aspects théoriques et pratiques des mesurages ... ». La métrologie personnelle (appelée également « quantified self ») est de plus en plus en vogue. Des applications comme celles développées par QPM permettent d'identifier le niveau de forme physique, mentale et émotionnelle d'une personne, son niveau de stress et d'anxiété (dans sa partie inquiétude non pathologique), les zones de son corps qui en sont impactées. A partir de ces données de base, le système va déterminer quelles sont les méthodes les plus appropriées pour permettre à une personne d'améliorer son état de bien-être ou pour le maintenir. La respiration fait souvent partie des techniques à mettre en pratique prioritairement et régulièrement. A partir d'une expérience basée sur la mesure de milliers de personnes, depuis 10 ans, Patrick Visier vous expliquera comment fonctionnent ces systèmes et proposera de l'expérimenter avec quelques volontaires.

L'éducation à l'anatomie et au geste respiratoire - Salle A

Avec **Blandine Calais-Germain**, Kinésithérapeute, Auteur, Créatrice de « Anatomie pour le mouvement »

7 formes d'inspiration costale en complément du diaphragme.

Pour inspirer, le diaphragme est le principal acteur mais pas le seul. Cet atelier propose de découvrir et d'expérimenter d'autres muscles, qui, au passage, construisent notre cage thoracique et contribuent à faciliter notre posture debout.

De la pulsation au chant du souffle : l'art du Wutao - Salle 3

Avec **Arnaud Mattlinger**, Professeur et formateur certifié de Wutao

Tout est mouvement, souffle et rythme. De la première pulsation de vie à notre dernier soupir, la libération de notre respiration participe à notre épanouissement. Depuis des temps immémoriaux, des tribus primordiales ont ainsi sacralisé par le chant du souffle et la danse leurs rituels. Aujourd'hui, la respiration s'apprivoise, le rythme se réapprend et le mouvement s'explore. Un cheminement conscient qui alterne entre lâcher-prise et maîtrise. Au cours de cet atelier, arpentez différentes dimensions de la respiration : embryonnaire, tissulaire et pulsatoire; douce et intime; dynamique et ancrée, en explorant les principes fondamentaux et les mouvements de base du Wutao fondés sur la restauration du mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale.

Samedi 24 janvier - 14h15-15h05 :

Se former à la Respiriologie « Vital'Respir » - Salle A

Avec **Edouard Stacke** et **Daniel Goldman**

Permettre aux professionnels souhaitant se former à la méthode d'identifier les bénéfiques pour eux et leurs clients, les modalités d'acquisition et la manière de l'intégrer dans leurs activités.

Intégrer la mesure dans la prévention et l'accompagnement - Salle 4

Avec **Patrick Visier**, QPM

Dans bien des domaines, il vaut mieux prévenir que guérir. Les conséquences du stress, de l'anxiété et burn-out sont souvent dramatiques pour celles et ceux qui le subissent. Il existe un certain nombre d'outils permettant d'identifier les personnes à risques. Dans le domaine médical, le MBI (Maslach Burn out Inventory) est bien connu. La société AMV a développé des outils basés sur l'impédancemétrie qui permettent de mesurer le niveau de stress, les réponses au stress, le niveau d'anxiété (sous sa forme non pathologique d'inquiétude) et ses manifestations, leur impact sur le corps. Ces outils mesurent les niveaux de forme physique, mentale et émotionnelle de la personne et donnent des indicateurs intéressants sur les éventuels risques d'épuisement. Il faut pouvoir prévenir et également pouvoir suivre. Ce système permet de faire le point avec une personne sur son état et ses tendances de la période. Ainsi, elle apprend à mieux se connaître, à identifier les signes précurseurs ou ceux qui lui indiquent qu'elle est sur le chemin de la remontée. Elle est ainsi motivée pour poursuivre ses efforts.

Intégrer la Respiriologie dans les pratiques - Salle 3

(Professionnels de la santé et coachs)

Avec **Patrick Minod**, Musicologue, Metteur en scène, Coach, Formateur, Certifié Vital Respir, **Laure Galvez**, Consultante-Coach, Certifié Vital Respir, **Dany Parisi Claverie**, Professeur d'éducation physique et sportive, professeur de Yoga et psychothérapeute psychocorporelle

Leur approche du développement de la personne se veut soucieuse de la vision holistique "bio-psycho-socio-affective", pour relier mental-corps-respiration-émotion et ouvrir à une conscience d'Etre. Le travail psychocorporel met l'accent sur des pratiques respiratoires particulières pour reconnaître et libérer les émotions, faire émerger la mémoire corporelle. La respiration nous renseigne sur nos états intérieurs et nous pouvons par son observation et sa maîtrise analyser, agir et augmenter notre potentiel vital, notre sérénité.

Respiriologie dans l'entreprise (DRH et formateurs) - Salle 2

Avec **Agnès Overli** et **Cyril Baqué**, Psychologue du sport, Consultant et Formateur

Comment intégrer dans les programmes de prévention des RPS et d'éducation à la santé, à la gestion du stress, les méthodes basées sur la respiration, en complément d'autres approches ?

Souffle, voix et rythmes primitifs - Salle 1

Avec **Karim Reggad**, Gestalt-thérapeute, consultant-coach et directeur de l'IFGAP

A partir d'une brève introduction sur les différents modes de mobilisation de la respiration (thérapie, sport, pratiques traditionnelles martiales et spirituelles), proposition aux participants d'exercices d'énergétisation et de relaxation par le souffle, la voix et les rythmes. Indications pratiques sur les applications possibles dans le quotidien personnel et professionnel.

Samedi 24 janvier - 15h15-16h05 :

L'art de guider les personnes par le souffle de vie - Salle 1

Avec **Josette Lépine**, Coach Certifiée I.C.F Psychothérapeute, Créatrice de « Coaching Somatique » et **Fabienne Pezeu**, Coach, Consultante en entreprise, Praticienne en Coaching Somatique", Hypnothérapeute Ericksonienne et Psychologue.

De... L'art de guider les personnes ou les systèmes pour suivre leurs mouvements et accompagner leurs élans, vers un futur plein de promesses grâce au souffle de vie.

L'objectif est de mettre le corps au service du mental, d'utiliser son intelligence dans le mouvement et de le guider à trouver son propre rythme. Je fais appel aux moyens simples et éprouvés que sont, la sensibilité et la respiration consciente lors de nos apprentissages dans l'art de vivre et ETRE ensemble. Par son analyse approfondie, l'écoute et la vigilance, la nouveauté du jeu conscient, le mouvement respiratoire devient le support et le déclencheur du changement par l'action qu'il véhicule en soi.

Au cours d'un exercice simple et ludique, accessible à tous, je vous inviterai à tester » par et pour « vous-même, comment il est possible d'apprendre de soi par la respiration active et d'en constater les effets immédiats.

La pneumanalyse : respirer pour accéder aux profondeurs de l'être - Salle A

Avec le **Dr Richard Meyer**, Psychiatre, Fondateur de la Somato-analyse

L'EMI (Expérience de Mort Imminente) est à présent scientifiquement reconnue. Ce processus bio-physio-et psycho-logique établit nos connaissances sur les profondeurs de l'être et ses 3 purs processus constitutifs : l'essence de l'énergie, la nature de l'esprit et l'intime du lien. La pneumanalyse donne un accès direct et sécurisé à ces vécus inconscients à l'origine des pathologies les plus graves et des réalisations les plus authentiques (dites mystiques = cachées).

Sophrologie, centres énergétiques et vibrations sonores - Salle 2

Avec le **Dr Benoît Fouché** : Médecin, psychopraticien, sophrologue - Société Française de Sophrologie

La Sophrologie, issue de la tradition du Yoga, utilise des techniques respiratoires qui font naître un sentiment d'énergie à différents étages du corps. Nous reprenons à notre manière les sept centres énergétiques du Yoga et les animons de vibrations sonores.

Respirologie, Sport et Performance - Salle 3

Avec **Cyril Baqué**, Psychologue et Coach sportif, **Julien Bombiero**, Responsable Activités Physiques Adaptées, Praticien Vital'Respir

Comment intégrer dans l'entraînement physique, émotionnel, mental, la concentration et la respiration consciente dans toutes ses modalités ?