

LA LETTRE DE LA RESPIROLOGIE

SEPTEMBRE – OCTOBRE 2025

Bien vieillir : un équilibre entre corps, esprit et lien social

Vieillir est une expérience universelle. Mais bien vieillir est un art qui repose sur un subtil équilibre entre hygiène de vie, santé mentale et relations humaines. Dans une société où l'espérance de vie ne cesse de croître, il devient essentiel de réfléchir à la qualité de cette longévité. Bien vieillir ne se résume pas à l'absence de maladie : c'est préserver, jour après jour, son énergie vitale, son autonomie et sa joie de vivre. Bien vieillir, c'est donc conjuguer le soin du corps, la gestion de sa santé mentale et émotionnelle, l'enrichissement de l'esprit et l'ouverture à l'autre. C'est vivre chaque jour avec attention et présence, en cultivant la santé, la lucidité et l'amour. Plus qu'un objectif, c'est un chemin.

L'hygiène de vie : le socle du bien-être physique

Le corps est notre premier compagnon de route. Pour en prendre soin, l'activité physique régulière est incontournable. Marche, natation, yoga, tai-chi, qi gong, jardinage, ou autre pratique par le mouvement, permettent non seulement de maintenir la mobilité articulaire, l'équilibre et la force musculaire, mais aussi de stimuler les fonctions cognitives et de lutter contre l'isolement. À cela s'ajoute un sommeil réparateur, souvent négligé, mais vital : il régule les fonctions métaboliques, favorise la mémoire et soutient le système immunitaire.

L'alimentation joue également un rôle clé : une nutrition équilibrée, riche en fibres, en fruits et légumes, et pauvre en sucres raffinés et graisses saturées contribue à la prévention de nombreuses maladies chroniques. Quant à la respiration, souvent automatique et inconsciente, elle mérite notre attention : pratiquer des exercices de respiration profonde, issus par exemple du yoga ou de la méditation, aide à gérer le stress, à améliorer l'oxygénation du corps et à calmer l'esprit.

Cultiver son monde intérieur et gérer sa santé mentale

Vieillir en paix avec soi-même suppose aussi un travail intérieur. Connaître ses limites, ses besoins, ses valeurs, c'est renforcer son autonomie psychique. Cette lucidité permet d'accueillir les transformations du corps et les pertes inhérentes à l'âge avec sérénité. Gérer sa santé mentale et émotionnelle devient alors une priorité : accueillir ses émotions, savoir demander de l'aide, cultiver des pensées positives et s'adapter aux changements. La vie intérieure, nourrie par la lecture, la contemplation, l'écriture ou la spiritualité, devient une source de stabilité. Elle favorise une forme de sagesse, de recul, et offre un sens à l'existence, au-delà des apparences.

Le lien aux autres : un rempart contre l'isolement

Le réseau relationnel, enfin, est un pilier trop souvent sous-estimé du vieillissement harmonieux. Entretenir des liens sincères, stimulants et bienveillants avec ses proches, ses voisins ou à travers des engagements associatifs renforce le sentiment d'appartenance, stimule la cognition et réduit les risques de dépression. La qualité de ces relations prime sur la quantité : il s'agit d'échanger, de partager, d'écouter et d'être écouté.



AGNES STACKE-OVERLI
06.87.06.54.72
AGNES.STACKEOVERLI@YAHOO.COM
RESPIROLOGIE-FRANCE.COM



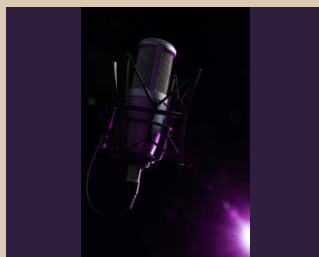
EDOUARD STACKE
06.80.42.11.49
EDOUARDSTACKE@YAHOO.COM
[@DANSEAVECSOJETAVECLEMONDE](https://www.danseavecsoietaveclemonde.com)

NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS POUR ABORDER LA RENTREE ET L'AUTOMNE SEREINEMENT

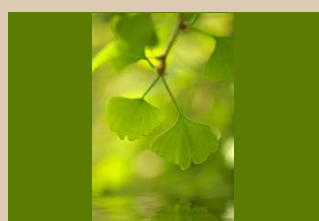


Les Ateliers Vital'Respir avec Agnès Stacke-Overli reprennent le 13 septembre !

13/09 : Initiation à la Respiriologie Vital'Respir • **18/10** : Se détendre, s'apaiser, respirer en conscience • **15/11** : Développer sa vitalité, sa vigilance et son efficacité • **13/12** : Se dynamiser : oser dire, se faire entendre • **10/01** : Gérer ses émotions, s'exprimer avec aisance, développer son charisme – [Informations et inscriptions ici](#)

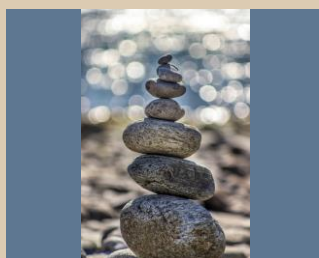


4 octobre – Masterclass « Maitriser son souffle et sa voix : découvrir les ressorts de la voix parlée et de la voix chantée » - Animée par Nathalie Henrich Bernardoni et Édouard Stacke. Cette masterclass propose de partager les connaissances issues des disciplines scientifiques : acoustique, physiologie, phonétique, ethnomusicologie. Elle développera une prise de conscience approfondie de l'importance du souffle et de la voix, et donnera les outils pour exploiter le potentiel vocal des participants de manière mieux maitrisée – [Informations et inscriptions ici](#)



9 octobre - Visio-conférence "Bien vieillir" - Animée par Danielle Rapoport

Bien vieillir, c'est accueillir le processus dynamique de la vie, c'est questionner les potentiels de liberté, de dépassement et de puissance de « ces années qui restent ». C'est aussi, accepter le regard des autres, identifier les métamorphoses, les rebonds qui jalonnent l'avancée en âge. C'est explorer le débat entre refus, vulnérabilités et les nouveaux chemins aventureux. Dans cette approche plurielle, Danielle contribue à casser les tabous et le cercle vicieux de la dépréciation de soi et du regard des autres sur le vieillissement et ses changements – [Informations et inscriptions ici](#)

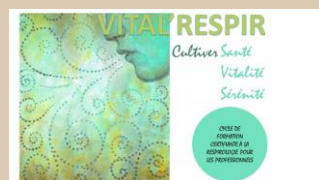


11 octobre - Masterclass « La Respiration consciente à travers le Qi Gong : équilibrer énergie et sérénité » - Animée par : Maguy Michel. Cette masterclass permet d'explorer la respiration consciente comme un pilier du Qi Gong, avec pour but de renforcer l'énergie, la sérénité et l'équilibre intérieur. Les participants acquerront des compétences pour harmoniser leur énergie au quotidien et pourront intégrer les pratiques de Qi Gong et de respiration consciente dans leur vie de manière autonome – [Informations et inscriptions ici](#)



11 & 12 octobre à Bruxelles - Deux jours pour rentrer dans le sens profond de l'Etre Humain en explorant les grandes traversées de la vie Humaine.

Edouard Stacke interviendra sur le thème « La crise du milieu de vie » – [Informations et inscriptions ici](#)



18 & 19 octobre - Stage « Oser dire, savoir dire, se faire entendre ... »

Comprendre la psycho-physiologie de la respiration. La vie affective et ses impacts sur la respiration, conséquences pathologiques - Pratiquer la présence à soi, les différents rôles et l'expression théâtrale et la communication authentique - Accéder à sa puissance personnelle par la respiration - Comprendre l'hyperventilation/hypoventilation et leurs impacts. Explorer les différents niveaux de conscience : hyper vigilance, attention sans tension, concentration, stabilité de l'esprit – [Inscriptions ici](#)



Le nouveau livre d'Édouard Stacke « Trajectoires de vie, choisies ou subies » arrive bientôt ! [Précommandez](#) dès maintenant votre exemplaire avant la sortie officielle (fin sept. 2025) et bénéficiez de la gratuité des frais d'envoi. Édouard donnera une série de conférences sur ce thème : **20/09** à Lyon • **20/10** à Paris • **21/11** à Bayeux, suivie d'une masterclass le 22/11 – [Informations et inscriptions ici](#)

