



Introduction à la Respiriologie Méthode Vital'Respir™

Avec
Edouard Stacke & Richard Salondy

Atelier Dimanche 17 octobre 2021
De 9h30 à 12h30

VANNES

La respiration, fonction importante et méconnue, nous accompagne jour et nuit, tout au long de notre vie. Son potentiel est sous-utilisé par le plus grand nombre. Son bon fonctionnement, sa maîtrise consciente, sont garants d'une bonne vitalité pérenne et d'un meilleur équilibre psychologique.

Venez découvrir les bénéfiques et les pratiques de la Respiriologie et explorer la méthode Vital'Respir™. Nous en partagerons les dimensions psycho-physiologiques, ainsi que leurs effets sur la santé, la sérénité, la gestion des émotions, les attitudes et comportements, les gestes quotidiens ou exceptionnels.

PUBLIC CONCERNE :

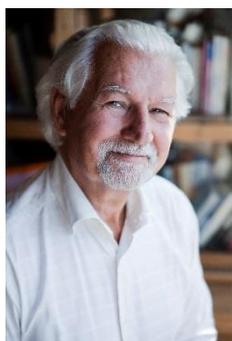
Grand public, Professionnels de la santé, du sport, de l'art corporel, du coaching, de la formation et de l'éducation, de la relation d'aide, sophrologues, enseignants et pratiquants de yoga, Tai Chi, Qi Gong.

PROGRAMME DE L'ATELIER :

- Introduction : « L'univers du souffle » - Partage des objectifs et des attentes
- Exercices ciblés selon les quatre axes de la méthode Vital'Respir™ : Se relaxer - Se concentrer - Se stimuler - S'exprimer
- Comprendre la dynamique du souffle : bases anatomiques et physiologiques du système respiratoire et repérage corporel (colonne vertébrale, cage thoracique, voies respiratoires, poumons, muscles respiratoires)
- Pratiques de la respiration consciente : prise de conscience du schéma corporel appliqué à la Respiriologie. Exercices solo, à deux, test des cycles respiratoires spontanés ; déployer son amplitude, s'ouvrir au souffle
- Souffle et esprit : développer la sérénité : Exercices de concentration sur la respiration et pratiques orientales (Qi Gong, Pranayama du Yoga, le souffle dans les méditations taoïstes et bouddhistes)

Exercices personnalisés, échanges avec les participants, conseils personnalisés, synthèse et clôture.

ANIMATEURS :



Edouard Stacke : Fondateur de la méthode Vital'Respir™, auteur de « Les vertus de la respiration » (Ed. Guy Trédaniel) et « La liberté de s'accomplir » (Ed. Le Souffle d'Or) ; Président de l'Association de Promotion de la Respiriologie et de l'Education à la santé (A.P.R.E.S). Coach international, professionnel de la santé et de l'accompagnement (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur, psychothérapeute). Formateur de managers, de professionnels de la santé aux thérapies psychocorporelles. Ancien chargé de cours (Universités Montréal et Paris Descartes).



Richard Salondy : Educateur Santé, Respirologue certifié Vital'Respir™. Ancien manager dans l'industrie, il se réoriente vers l'accompagnement des personnes et des organisations pour contribuer au mieux-être au travail et au développement du capital santé de chacun. Correspondant Régional OUEST de l'Association de Promotion de la Respirologie et de l'Education à la santé (A.P.R.E.S).

MODALITES :

Date : dimanche 17 octobre 2021, de 9H30 à 12H30

Participation : 30€ par personne ; 50€ par couple

Lieu : Proche de Vannes (l'adresse exacte sera communiquée ultérieurement)

Inscription : En ligne [ICI](#) - Par chèque : à l'ordre de A.P.R.E.S. à envoyer à : A.P.R.E.S. Le Flegmatique face au 50 quai Alphonse le Gallo 92100 Boulogne-Billancourt.

Coordination et informations :

Richard SALONDY

richard.salondy@gmail.com - 06.26.57.61.81



Les vertus de la respiration consciente

Cultivez sérénité et vitalité avec la méthode Vital'Respir™ Réédition

Edouard STACKE

Editeur : GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

ISBN : 978-2-8132-1762-2

La respiration nous accompagne jour et nuit, tout au long de notre vie. Son bon fonctionnement, voire sa maîtrise, sont garants d'une vitalité pérenne et d'un bon équilibre psychologique. La respiration ample et profonde est une seconde nourriture, aussi vitale que l'alimentation, car elle alimente en oxygène toutes les cellules de notre corps, dont 20% pour le cerveau. La respirologie est une manière d'amplifier le capital santé-vitalité, de renforcer la conscience de soi, de maîtriser ses émotions et d'équilibrer son humeur, de découvrir l'usage de son corps de manière plus consciente et plus complète, d'adopter des pratiques régulières d'équilibre de vie.

Avec ce livre, découvrez les bénéfices et les pratiques de la respirologie combinant bases scientifiques modernes, entraînements de nombreuses disciplines et pratiques psychophysiques orientales. Les bienfaits sont nombreux sur la santé, la gestion des émotions, les attitudes et comportements et l'ergonomie des gestes quotidiens (effort, repos, tonus utilisés, actions diverses).

[>> Commander le livre](#)

