

ATELIERS AQUA RELAX & RESPIROLOGIE METHODE VITAL'RESPIR

La piscine AquaZena Issy-Les-Moulineaux est heureuse de vous proposer de nouvelles activités bien-être en partenariat avec l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S) qui a assuré l'animation de la soirée Zen du vendredi 3 mars 2017.

La méthode Vital'Respir™

La respiration, fonction vitale de l'organisme, nous accompagne jour et nuit tout au long de notre vie sans que nous lui accordions l'importance qu'elle mérite. Activité physique et physiologique méconnue car autorégulée, elle nous alimente en permanence sur un mode spontané et inconscient. Pourtant, le plein usage du potentiel de la respiration consciente est la garantie d'un meilleur équilibre physique, énergétique, affectif et psychique.

La méthode Vital'Respir™ prend en compte le rôle central de la fonction respiratoire qui est impactée immédiatement par tout ce qui nous arrive et qui en retour permet d'agir sur la qualité de l'attention, la gestion du stress, le niveau de tonus, la maîtrise des émotions et la vitalité. Utiliser pleinement et consciemment sa respiration permet d'accéder à sa puissance personnelle en mobilisant les énergies du cerveau reptilien, de prendre confiance en soi et d'exprimer pleinement ses convictions, renforçant le charisme

et les capacités d'influence. La respiration, devenue consciente par l'entraînement, est un moyen incomparable de cultiver la vigilance, la concentration soutenue, rendant la prise de recul plus lucide et l'action plus pertinente.

Vital'Respir, méthode pédagogique et non thérapeutique, inclusive et non exclusive, s'adresse à tout public.



Au fil des **ATELIERS RESPIROLOGIE**, vous explorerez avec **Stéphane Clech** et **Agnès Stacke-Overli**, les quatre axes de la méthode Vital'Respir : **Se relaxer - Se concentrer - Se stimuler - S'exprimer** et développer votre capital Santé-Vitalité-Sérénité.

Avec les **ATELIERS AQUA RELAX**, animés par **Edouard Stacke** et **Serge Chouraqui**, vous pourrez vous abandonner avec confiance à l'eau chaude et au soutien attentif des autres participants, libérer votre souffle, vous détendre et vous apaiser pour lâcher prise, accéder au calme intérieur et laisser émerger la sérénité.

PLANNING 2017 DES ATELIERS (Tout public)

ATELIERS AQUA RELAX - Tarif Abonnés AquaZena et A.P.R.E.S : 15€ - Tarif non abonnés : 20€

Lieu : bassin de l'AquaZena - **Inscription** : edouard.stacke@100ways.net - Tél. : 06 80 42 11 49

Réservation obligatoire par mail

Les ateliers seront animés par Edouard Stacke et Serge Chouraqui et auront lieu de mars à juin 2017, une fois par mois.

Pour connaître les dates et vous inscrire, contacter Edouard Stacke :

edouard.stacke@100ways.net - 06 80 42 11 49.

Journée exceptionnelle à l'AquaZena :

Dimanche 19 mars - 11h00-18h00 : Atelier « Lâcher-prise et méditation »

Avec Edouard Stacke et Christian Miquel - Tarif unique : 80€/pers. (hors déjeuner)

ATELIERS RESPIROLOGIE - Tarif Abonnés AquaZena et A.P.R.E.S : 10€ - Tarif non abonnés : 15€

Lieu : Salle fitness de l'AquaZena - **Inscription** : agnes.overli@100ways.net - Tél. : 06 87 06 54 72

stephane.clech@inspiraction-coaching.com - Tél. : 06 09 12 26 81

Réservation obligatoire par mail

MARS	AVRIL	MAI	JUIN
Jeudi 9 - 14h00-15h30 Avec Stéphane Clech	Jeudi 20 - 14h00-15h30 Avec Stéphane Clech	Jeudi 4 - 14h00-15h30 Avec Stéphane Clech	Jeudi 1 ^{er} - 14h00-15h30 Avec Stéphane Clech
Jeudi 9 - 16h30-18h00 Avec Agnès Stacke-Overli	Jeudi 20 - 16h30-18h00 Avec Agnès Stacke-Overli	Jeudi 18 - 14h00-15h30 Avec Stéphane Clech	Jeudi 1 ^{er} - 16h30-18h00 Avec Agnès Stacke-Overli
Jeudi 16 - 14h00-15h30 Avec Stéphane Clech	Jeudi 27 - 14h00-15h30 Avec Stéphane Clech	Jeudi 18 - 16h30-18h00 Avec Agnès Stacke-Overli	Jeudi 6 - 16h30-18h00 Avec Agnès Stacke-Overli
Jeudi 30 - 14h00-15h30 Avec Stéphane Clech	***	Mardi 23 - 14h00-15h30 Avec Stéphane Clech	Jeudi 15 - 14h00-15h30 Avec Stéphane Clech
***	***	***	Jeudi 22 - 14h00-15h30 Avec Stéphane Clech
***	***	***	Jeudi 29 - 14h00-15h30 Avec Stéphane Clech

LES INTERVENANTS :

Edouard STACKE : Créateur de la méthode Vital'Respir, auteur de « Les vertus de la respiration », coach international, ancien professionnel de la santé, Président de l'A.P.R.E.S

Stéphane CLECH : Coach personnel et professionnel, formateur, accompagnateur de la performance INSEP et formateur, Secrétaire Général de l'A.P.R.E.S

Agnès STACKE-OVERLI : Coach, psychopraticienne, thérapeute psycho-corporelle et formatrice, Fondatrice et Vice-Présidente de l'A.P.R.E.S

Serge CHOURAQUI : Ostéopathe, kinésithérapeute, sophrologue, formation Santé Active, membre de l'A.P.R.E.S