



## Au mois de mars 2018, 7 professionnels ont été certifiés à la méthode de Respirologie Vital'Respir, en Guadeloupe.

A l'occasion de l'introduction de la Respirologie en Guadeloupe en 2016, plusieurs professionnels du coaching, de la relation d'aide, du bien-être, de l'entreprise se sont intéressés à la méthode Vital'Respir. Sept d'entre eux ont choisi d'acquérir cette nouvelle compétence pour compléter leur talent d'accompagnant et ont été certifiés à l'issue d'un parcours de 8 jours de formation, de la rédaction d'une synthèse de la formation, d'intégration par l'entraînement personnel et de suivi de cas pratiques.

### De gauche à droite :

- **Renise LALANE** : Professionnelle du bien-être et de la relation d'aide - *Pointe-à-Pitre*
- **Michelle LAURENT** : Naturopathe (en cours de certification) - *Pointe-à-Pitre/Paris*
- **Lysiane HO AKWIE** : Coach personnelle et professionnelle - *Gosier*
- **Yves GUIHENEUF** : Responsable Ressources Humaines - Consultant RH - *Trois-Rivières*
- **Agnès et Edouard STACKE**, les formateurs Vital'Respir - *Paris*
- **Chantal TRIHAN** : Coach interne - Responsable RH - *Paris*
- **Carine LEFEVRE** : Consultante - Coach personnelle et professionnelle - *Gosier*
- **Marie-France LIRUS** : Professionnelle du bien-être - *Abymes*
- **Pascal PROUST** : Organisateur d'aventures en eaux vives - Coach - Conteur - *Gosier*

### En 2016, à Paris, avait été formée la 1<sup>ère</sup> Respirologue Vital'Respir de la Guadeloupe :

- **Fabienne ALVAREZ** : Consultante - Coach personnelle et professionnelle - *Lamentin*

**Ce qui porte à 7 le nombre de professionnels certifiés Vital'Respir, exerçant leur activité professionnelle en Guadeloupe.**

La respiration est une fonction si naturelle qu'elle est pour la plupart d'entre nous une action inconsciente, automatique, à laquelle nous n'accordons que trop peu d'attention.

La maîtrise de la respiration se retrouve pourtant au cœur de certaines traditions d'Asie, telles que le Tai Chi, le Qi Gong, le Yoga, et dans les pratiques sportives ou artistiques telles que le théâtre, la danse, le chant.

**La méthode de Respirologie Vital'Respir a pour ambition d'intégrer toutes ces approches, ces techniques et d'en faire une synthèse, pour diffuser au plus grand nombre l'art et la conscience de cette ressource vitale.**

*La Respirologie est l'approche transversale de la fonction respiratoire optimale pour tous les bien portants, croisée avec les meilleures pratiques validées par l'expérience des générations et les recherches scientifiques les plus modernes. Transversale et sans exclusive, la Respirologie associe sans les opposer les savoir-faire des professionnels de la santé, de la relation d'aide et du coaching, les enseignements des entraîneurs artistiques et sportifs, des éducateurs et les pratiques psycho-corporelles asiatiques et occidentales dans une synthèse équilibrée et compréhensible par chacun.*

Présente au Canada, en Allemagne et en Suisse, **la Respirologie est encore mal connue en France.**

Il est maintenant devenu très important de **considérer l'air que nous inspirons comme une «deuxième nourriture» essentielle.** Comprendre l'efficacité de la Respirologie, c'est comprendre **l'impact de la respiration sur le bien-être physique, énergétique et psychique de chacun.**

**Bien respirer pour mieux vivre.** Vital'Respir est une méthode pédagogique et préventive d'éducation à la respiration consciente permettant d'augmenter le capital santé-vitalité-sérénité de tous : jeunes, actifs, sédentaires, sportifs, seniors, ... Vital'Respir conjugue approche scientifique, expérimentation et synthèse des multiples pratiques modernes et traditionnelles. La bonne maîtrise de la respiration représente un véritable enjeu de santé publique.

**VITAL'RESPIR, c'est :**

- UN CYCLE DE FORMATION CERTIFIANTE A LA RESPIROLOGIE POUR LES PROFESSIONNELS DE L'ACCOMPAGNEMENT
- DES PROGRAMMES DE SENSIBILISATION DANS LES ENTREPRISES ET LES ORGANISATIONS
- DES ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS, DES ATELIERS, STAGES ET FORMATIONS EN GROUPE TOUT PUBLIC
- DES RENCONTRES NATIONALES ET REGIONALES



## **CYCLE DE FORMATION CERTIFIANTE A LA RESPIROLOGIE METHODE VITAL'RESPIR**

La formation certifiante à la méthode Vital'Respir s'adresse aux professionnels de la santé et de la relation d'aide, les enseignants, les professionnels du sport, du bien-être et du développement personnel, souhaitant transmettre à tous les publics une bonne maîtrise de cette fonction puissante à cultiver : la RESPIRATION. C'est pour eux que nous avons rassemblé et synthétisé un ensemble de connaissances et de pratiques, incluant les bases scientifiques nécessaires, les expériences des techniques d'expression artistique, de relaxation et de méditation, d'entraînement sportif, d'accompagnement psychologique, afin

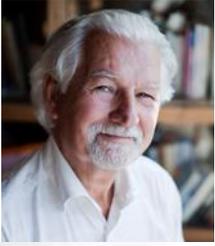
d'accéder à toute la richesse du processus de la respiration et à l'ampleur de ses possibilités.

Le cycle représente 9,5 jours de formation composé de quatre modules + trois soirées de deux heures de renforcement de pratiques et de supervision (6h) - Soit 80h de formation comprenant des apports théoriques, des séquences d'entraînement, des temps d'échanges permettant le partage d'expérience et l'appropriation.

**MODULE 1 :** « Découvrir la Respirologie » - **MODULE 2 :** « Maîtriser stress et émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque » - **MODULE 3 :** « S'exprimer avec aisance et puissance » - **MODULE 4 :** « Entraîner ses clients avec la méthode de Respirologie Vital'Respir ».

**Des modules de perfectionnement** sont organisés régulièrement en région parisienne : « Méditation et mindfulness » - «Relaxation et hypnose » - « Qi Gong - Pranayama » - « Corps conscient » - «Affirmation de soi » - «Leadership»

## LES CO-DIRECTEURS DU CYCLE DE FORMATION CERTIFIANTE A LA RESPIROLOGIE METHODE VITAL'RESPIR



**Edouard STACKE** : Créateur de la méthode Vital'Respir™, consultant-coach international, professionnel de la santé (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur) et de l'accompagnement (psychothérapeute). Il a entraîné des milliers de managers et de professionnels de la santé, d'artistes et de sportifs. Auteur de plusieurs ouvrages, dont « Les vertus de la respiration », conférencier, ancien chargé de cours à l'université de Montréal et du Master IRH de Paris V.



**Agnès STACKE-OVERLI** : Consultante, coach et formatrice, elle accompagne les entreprises dans le développement du leadership des managers et du mieux-être au travail. Thérapeute psycho-corporelle, praticienne en Spirologie, en Psychosynthèse, en gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque, elle est la fondatrice de Concentré de Santé : des programmes d'éducation à la santé - pour les entreprises et les particuliers - pour prendre en mains son bien-être et augmenter son capital santé-vitalité.

## LES ATELIERS SONT ANIMES PAR UN RESEAU DE RESPIROLOGUES CERTIFIES VITAL'RESPIR

RETROUVEZ LA LISTE DES RESPIROLOGUES VITAL'RESPIR ICI :  
<http://respirologie-france.com/index.php/vital-respir/praticiens>



Groupe de Recherche-Action Souffle et performance, composé de professionnels certifiés à la méthode Vital'Respir, et d'experts, coachs, profs d'EPS. Les objectifs du groupe sont de partager nos expériences, expérimenter de nouvelles pistes, contribuer à l'enrichissement et à la modélisation des méthodes d'entraînement à la performance.



L'Association pour la Promotion de la Spirologie et l'Education à la Santé, regroupe : des professionnels et des chercheurs dans les domaines de la santé, les sciences humaines, l'éducation, le sport, le développement personnel, souhaitant promouvoir l'éducation à la santé globale ; des partenaires et institutions collaborant à cette démarche.  
[www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)

### NOS PARTENAIRES :



[www.thalassa.com](http://www.thalassa.com)



VITAL'RESPIR DANS LA PRESSE



« Trouver son second souffle » Healthy Fit - mai-juin 2018

Télécharger l'article sur :

<http://respirologie-france.com/index.php/presse/143-le-second-souffle-healthy-fit-mai-juin-2018>



Sens et santé - septembre-octobre 2017

Télécharger l'article sur :

<http://respirologie-france.com/index.php/presse/124-sens-et-sante-septembre-octobre-2017>



Sait-on vraiment bien respirer ? RTL - octobre 2017

Antoine Lecoq, Responsable forme de Cures Marine Trouville, Respirologue Vital'Respir et Edouard Stacke interviewés par Flavie Flament sur la méthode de Respirologie Vital'Respir - Avec le témoignage de Martine Denoyelle Bullier, coach sportif et Respirologue Vital'Respir.

Voir le REPLAY de l'émission « On est fait pour

s'entendre » : <http://www.rtl.fr/actu/conso/sait-on-vraiment-bien-respirer-7790315194>

RETROUVEZ LES AUTRES ARTICLES PRESSE SUR :  
<http://respirologie-france.com/index.php/presse>