



# Introduction à la Respirologie

## Avec **Edouard Stacke**

Conférence **Vendredi 14 octobre 2016,**  
De 20h00 à 22h30  
&

Atelier **Samedi 15 octobre 2016**  
De 9h30 à 18h00

**Novotel Centre Halles - Strasbourg**

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 Respirologie 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, l'ergonomie des gestes quotidiens (effort, repos, niveau de tonus utilisé), ou exceptionnels (sports, danse, théâtre, etc.).

**Edouard Stacke :** consultant-coach international, professionnel de la santé et de l'accompagnement (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur, psychothérapeute). Il a formé de très nombreux managers au plein usage de leurs ressources, ainsi que de milliers de professionnels de la santé aux thérapies psychocorporelles. Ancien chargé de cours aux universités (Montréal et Paris Descartes), fondateur de la méthode Vital'Respir™, auteur du livre « Les vertus de la respiration » Editions Guy Trédaniel et « La liberté de s'accomplir » aux Editions Le Souffle d'Or, créateur du premier Colloque interprofessionnel de Respirologie.

**Bruno Cames :** Certifié Vital'Respir™, musicologue, sera facilitateur pendant l'atelier du samedi

## **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 :**

09H30 : Introduction de l'atelier et partage des attentes

10H00 : **Comprendre la dynamique du souffle**: bases anatomiques et physiologiques du système respiratoire et repérage corporel (colonne vertébrale, cage thoracique, voies respiratoires, poumons, muscles respiratoires)

11H15 : Pause

11H30 : **Pratiques de la respiration consciente**: prise de conscience du schéma corporel appliqué à la Respirologie. Exercices solo, à deux, test des cycles respiratoires spontanés ; déployer son amplitude, s'ouvrir au souffle.

13H00 : Déjeuner

14H00 : **Souffle et esprit: développer la sérénité**: Exercices de concentration sur la respiration et pratiques orientales (Qi Gong chinois, Pranayama du Yoga indien, le souffle dans les méditations taoïstes et bouddhistes)

15H45 : Pause

16H00 : **Développer la vitalité**: Exercices personnalisés, modulations et variations du souffle (se stimuler- s'exprimer)

17H00 : Applications à l'accompagnement selon disciplines, débat avec les participants

17H30 : Evaluation, synthèse

18H00 : Clôture

## **MODALITES :**

**Conférence** : vendredi 14 octobre 2016 (de 20H30 à 22H30)

**Atelier** : samedi 15 octobre 2016 (de 9H30 à 18H00)

**Participation** : 10€ pour la conférence (règlement possible sur place)

Pour l'atelier (déjeuner non compris) : 90 € pour les particuliers, 140€ pour les professionnels (avec facture) et 60€ pour les étudiants, chômeurs (sur présentation de la carte).

**Lieu** : Novotel Centre Halles - 4 quai Kleber - 67000 Strasbourg - 03 88 21 50 54

**Inscription préalable nécessaire par envoi d'un chèque à l'ordre de 100 Ways à :**  
**100 Ways - 121 rue d'Aguesseau - 92100 Boulogne-Billancourt**

**Coordination** : edouard.stacke@100ways.net - 06 80 42 11 49 - Odilebams@yahoo.fr

**Infos complémentaires** : [www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)