INITIATION A LA RESPIROLOGIE METHODE VITAL'RESPIR™

16 & 17 décembre 2017
à Toulouse

Avec Agnès Stacke-Overli & Maguy Michel

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.

LES 4 AXES DE LA METHODE VITAL'RESPIR

Respirer en conscience pour cultiver santé-vitalité-sérénité

PROGRAMME

- Anatomie et physiologie du système respiratoire, repérage corporel (colonne vertébrale, cage thoracique, voies respiratoires, poumons, muscles respiratoires)
- Exploration des quatre axes de la méthode Vital'Respir : Se relaxer - Se concentrer - Se stimuler - S'exprimer - Pratiques de la respiration consciente simple (prise de conscience du schéma corporel appliqué à la respirologie) - Exercices solo, à deux, test des cycles respiratoires spontanés, …
- Souffle et énergie dans le Yoga et le Qi Gong (exercices)
- Recommandations individualisées

ANIMATION :

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, formatrice en Respirologie méthode Vita'Respir, praticienne en Psychosynthèse, en gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque, elle a créé 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. Co-directrice du Cycle de formation à la Respirologie. Fondatrice et Vice-Présidente de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S).

Maguy MICHEL : Ancien professeur de fitness (Brevet d'Etat d'enseignement à la culture physique et au culturisme), professeur Qi Gong (diplôme Fédéral d'enseignant de Qi Gong) depuis 10 ans. Formée par Xavier Mioque (enseignant en Qi Gong et Taiji Quan, formé en Médecine Traditionnelle Chinoise), Maguy suit régulièrement des stages d'anatomie-énergétique organisé par la fédération. Elle a renforcé sa pratique du Qi Gong en Chine par les enseignements de Lokmane Benaïcha (Doctorant en médecine chinoise de l'Université de Médecine Chinoise de Beijing - Maîtrise en philosophies chinoises de l'Université de Beijing (Daoisme, Confucianisme et Bouddhisme) et de nombreux maîtres taoïstes et bouddhistes Chan. Professeur de Pilates, Respirologue certifiée Vital'Respir.

METHODOLOGIE PEDAGOGIQUE :

Apports théoriques (anatomie-physiologie) - Nombreux exercices pratiques pour un entraînement au quotidien - Qi Gong - Feed-back et recommandations individuelles

MODALITES PRATIQUES :

Lieu : Toulouse Centre (l'adresse sera communiquée à l'inscription)
Dates et horaires : samedi 16 décembre, de 9h à 18 h - dimanche 17 décembre, de 9h à 13h
Tarifs : 120€ (déjeuners non compris)

Informations et inscriptions :
Agnès Stacke-Overli - 0687065472 - agnes.overli@100ways.net
Maguy Michel - 0676035150 - lafontainedesenergies@orange.fr

Organisé par : l'Association pour la Pro*moti*on de la Respirologie et l'éducation à la Santé (A.P.R.E.S)