



« Abandonner l'ancien pour accueillir le nouveau »

SEMINAIRE RESSOURCEMENT ET SENS
du 18 au 21 mai 2023
en Provence
(Haut-Var)



Ce séminaire est facilité par **Edouard STACKE**, Consultant-Coach International, Psychosociologue, ancien Chargé de Cours aux Universités de Montréal et Paris V. Président de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et de l'Education à la Santé (A.P.R.E.S), fondateur de la méthode Vital'Respir, Conférencier, Auteur de « Ghardaia Shanghai », recueil de poèmes (Edit-ions Unicité 2020) « La liberté de s'accomplir » (Editions Le Souffle d'Or, 2014), de « Les vertus de la respiration » (Editions Guy Trédaniel, 2013), « Coaching d'entreprise », (Editions Village Mondial 2000).



LE CHEMIN DU RENOUVEAU

OBJECTIFS DU SEMINAIRE

Ce séminaire a pour but de :

- 🦅 **Prendre de la hauteur sur vos trajectoires de vies**, choisies ou subies, du recul vis-à-vis de vos habitudes et de vos scénarios pour réorienter vos parcours, focaliser sur vos priorités et vos modes de relations
- 🦅 **Vous reconnecter à votre être, à vos aspirations et vos désirs** essentiels, vous distancier du surinvestissement dans les activités extérieures et les multiples responsabilités familiales, professionnelles et sociales
- 🦅 **Vous recentrer, vous ressourcez et vous mettez à l'écoute** du corps sensible et de ses rythmes énergétiques, de vos émotions profondes, de vos capacités d'attention et de discernement

Le programme conjugue :

- Temps d'exploration de vos modes de fonctionnement et de vos équilibres de vie. Temps de prise de recul et de hauteur.
- Réflexions et partages dans l'authenticité
- Méditations statiques et dynamiques, découverte du souffle dans toutes ses modalités
- Mouvements conscients et complexes, pour retrouver une meilleure présence à soi-même

Nous accueillerons les énergies du printemps et du renouveau intérieur, en « abandonnant l'ancien pour accueillir le nouveau ».



LE CHEMIN DU RENOUVEAU

PROGRAMME DU SEMINAIRE

Jeudi 18 mai : Se retrouver, se recentrer, reprendre pied

Introduction • Validation des attentes • L'attitude face à la vie. Exploration des besoins et choix des activités complémentaires • Evaluation de la forme • Découverte des modalités du souffle • Bases de l'équilibre de vie, l'amélioration de la santé et de la vitalité, la gestion du stress, l'harmonie corps-esprit • Tai-Tchi Chuan et Qi Gong • Méditation

Vendredi 19 mai : Explorer les choix de vie et la complexité des trajectoires

Tai-Tchi et Qi Gong, Méditation • Mouvements dissociés • Dynamisation et souffle • Session sur les orientations de vie et l'équilibre vie privée-vie professionnelle, apports et exercices sur les jeux de pouvoir, la puissance personnelle, la communication authentique et la relation aux autres • Relaxation, Entraînement à la circulation de l'énergie, à la maîtrise de l'équilibre émotionnel • Méditation sur le sens de la vie et imagerie mentale

Samedi 20 mai : S'ouvrir au sensible, à l'imaginaire, à l'essentiel

Méditation • Marche dans la nature, respiration et exercices sur les souffles, la mobilisation et l'harmonisation des énergies • Articulation corps physique/corps imaginaire • Visualisations des aspirations • Dimension symbolique et mythe personnel • Réflexions sur les attitudes face à la vie • Mise en évidence du désir essentiel, explorations des axes d'amélioration • Méditation, Chants sacrés et Exercices d'intégration corps-esprit.

Dimanche 21 mai : Construire les bases d'un meilleur équilibre, vivre aligné et intensément

Méditation • Temps de réflexions et rencontres individuelles • Session sur le projet et les orientations de vie • Construction du plan d'action individuel • Partages sur la démarche. Synthèse et clôture



LE CHEMIN DU RENOUVEAU

MODALITES DU SEMINAIRE

Dates : Séminaire résidentiel du jeudi 18 mai 2023, à 10h, au dimanche 21 mai 2023, à 16h

Lieu : près de Lorgues (Haut Var), Accessible par SNCF gare Les Arc Draguignan.

Tarif Modalités d'inscription : Sur demande par mail- Séminaire avec Hébergement

(4 jours, 3 nuits en pension complète)

Date limite pour l'inscription : 30 avril 2023

Nombre de participants limité à 10 personnes

Hébergement en chambre double, (*draps et serviettes de toilette sont fournis*), cuisine végétarienne à base de produits frais (locaux et/ou bio). Dans une magnifique demeure, en pleine nature, dominant les collines de Haute-Provence, proche de l'Abbaye du Thoronet. Possibilité de transfert. La région est très boisée, avec de magnifiques villages anciens.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

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

Association pour la Promotion de la Respiriologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S)

Association Loi 1901 N° W923005638

Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt - www.respirologie-france.com