

# VITAL'RESPIR

## *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 de multiples pratiques modernes et traditionnelles.*

*La bonne maîtrise de la respiration représente un véritable enjeu de santé publique.*

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  
POUR TOUT PUBLIC

DES RENCONTRES  
NATIONALES ET  
REGIONALES

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.

La méthode Vital'Respir™ s'adresse à tout public. Elle apporte une sensibilisation à l'importance de la fonction respiratoire, un accompagnement individualisé en profondeur (particuliers, sportifs de haut niveau, artistes, dirigeants, managers, ...), une formation certifiante aux professionnels de la santé, de l'accompagnement, de l'éducation.

## LES QUATRE AXES DE LA METHODE VITAL'RESPIR™





## CYCLE DE FORMATION CERTIFIANTE A LA RESPIROLOGIE

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 de formation comporte quatre modules de formation de 2 jours** en non résidentiel (64h) + trois soirées de deux heures de renforcement de pratiques et de supervision (6h) - Soit 70h de formation comprenant des apports théoriques, des séquences d'entraînement, des temps d'échanges permettant le partage d'expérience et l'appropriation. Les participants s'engagent à mettre en pratique entre les sessions les enseignements reçus :

**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 :** « Méditation et mindfulness » - « Relaxation et hypnose » - « Qi Gong - Pranayama » - « Corps conscient » - « Affirmation de soi » - « Leadership »

**En été, est organisé un cycle de formation intensive (8 jours) en résidentiel.**

## ATELIERS & FORMATIONS EN GROUPE - ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS (Tout public)

Le bon fonctionnement de la respiration et sa maîtrise, sont garants d'une vitalité pérenne et d'un bon équilibre psychologique. Pour cela, il faut en prendre conscience - s'entraîner à cette maîtrise régulière dans tous ses aspects, avec des techniques simples et accessibles - en comprendre les mécanismes psycho-physiologiques et leurs effets sur la santé, l'humeur, la gestion des émotions et des comportements, l'ergonomie du geste quotidien (effort, repos, niveau de tonus utilisé), ou exceptionnel (sports, danse, théâtre, etc.).



**Exprimer sa puissance personnelle  
avec la méthode Vital'Respir™**

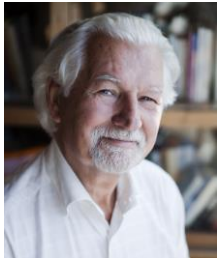


## DES PROGRAMMES DE SENSIBILISATION DANS LES ENTREPRISES ET LES ORGANISATIONS

Dans le cadre de démarches qualité de vie au travail et santé au travail, la Respirologie est un moyen simple et direct de faire découvrir à tous les collaborateurs, une manière de développer et d'amplifier leur capital santé-vitalité, de renforcer vigilance et conscience de soi, d'équilibrer ses émotions et son humeur, et d'envisager des pratiques régulières d'équilibre de vie. La pratique de la Respirologie entretient la motivation et permet une gestion préventive des pressions et de la fatigue. A la demande de l'entreprise, nous concevons et animons des formations et des ateliers pratiques de 2 à 4h pour 10 à 12 personnes, ainsi que des programmes d'éducation à la santé, au bien-être et à l'efficacité dans l'entreprise. Programmes sur demande

# LES INTERVENANTS DU CYCLE DE FORMATION CERTIFIANTE A LA RESPIROLOGIE

## Une équipe d'experts pluridisciplinaires :



### 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. Responsable de la formation certifiante Vital'Respir™ pour les professionnels.



### 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 Respirologie, 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.



### Stéphane CLECH

Coach personnel et professionnel certifié en Accompagnement Professionnel Personnalisé, formateur, respirologue certifié méthode Vital'Respir, formé au Coaching Somatique, il est issu d'une

formation universitaire en enseignement des activités physiques et sportives. Son parcours d'entraîneur et de coach sportif, lui ont apporté une connaissance approfondie des typologies de motivations et une expertise dans le champ des mises en action, de la gestion du stress et des émotions.



### Daniel GOLDMAN

Kinésithérapeute, sophrologue et acupuncteur, il accompagne les personnes en recherche de bien-être et d'amélioration de leur santé physique, énergétique, psychique. Formateur en gestion du stress et en Respirologie, il intervient auprès du grand public et en entreprise.

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

### CONTACTS :

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

**Agnès STACKE-OVERLI** : 06 87 06 54 72 - agnes.overli@100ways.net

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



Groupe de Recherche-Action Souffle & Performance

**Groupe de Recherche-Action Souffle et performance**, composé de professionnels certifiés à la méthode Vital'Respir, et d'experts, coaches, profs d'EPS. Objectifs : partager nos expériences, expérimenter de nouvelles pistes, contribuer à l'enrichissement des méthodes d'entraînement à la performance. **Coordinateur** : Stéphane CLECH - Mail : stephane.clech@inspiraction-coaching.com



**L'Association pour la Promotion de la Respirologie 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)