Respire, cuisine, savoure !

ATELIER CUISINE ET RESPIRATION EN CONSCIENCE

Une parenthèse de bien-être, ludique, pour se reconnecter à souffle et à sa vitalité

Initiez-vous à la respiration consciente et à la cuisine intuitive, créative et savoureuse !
Un moment de bien-être, de création et de plaisir

- Respiration guidée et ancrage
- Cuisine sensorielle et créative à la vapeur douce
- Dégustation en pleine conscience
- Atelier micro-nutrition
- Echanges et partages

MODALITES PRATIQUES :

Lieu : dans un cadre de verdure à Boulogne-Billancourt

Dates (au choix) : 14 juin – 28 juin – 12 juillet 2025

Horaires : 10h-17h

Tarif : 120 € par personne - *6 participant.e.s max / atelier*

Inscriptions : agnes.stackeoverli@yahoo.com

Animé par Agnès STACKE-OVERLI, Fondatrice de Concentré de Santé

« J'accompagne les personnes, par le coaching, la psychothérapie et les thérapies psychocorporelles dans leur plein épanouissement et leur dynamique d'évolution.

Co-créatrice de la méthode de Respirologie Vital'Respir, spécialisée en gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque, je forme les professionnels de l'accompagnement à l'éducation à la respiration consciente. D'origine indienne par ma mère, je suis formée à la naturopathie ayurvédique, à la cuisine végétarienne indienne, au massage indien et ayurvédique, au Hatha Yoga et à la méditation depuis 1986.

Convaincue que l'individu est responsable de sa santé et de son bien-être, j'ai créé Concentré de Santé: une approche holistique de la santé favorisant le bien-être au travail et la qualité de vie au travail, qui aide les personnes à prendre en mains leur bien-être et augmenter leur capital santé, à développer vigilance et efficacité.
Fondatrice et Vice-Présidente de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S) ».

CONTACT : 06.87.06.54.72 - agnes.stackeoverli@yahoo.com

A.P.R.E.S - www.respirologie-france.com