

11 avril 2025 • 09h-18h

# Journée mondiale de la respiration

*Profitez de séances gratuites,  
en présentiel ou en distanciel,*

**Avec les Respirologues Vital'Respir  
et les Acteurs de la Santé Globale de l'A.P.R.E.S**





## 11 AVRIL 2025 - JOURNÉE MONDIALE DE LA RESPIRATION



La Journée mondiale de la respiration vise à sensibiliser le public à l'importance de la respiration et à promouvoir la santé respiratoire.

A l'occasion de cette journée,

l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S), ainsi que son réseau de Respirologues Vital'Respir, acteurs de la santé globale, offrent de multiples occasions au large public pour prendre conscience de sa respiration dans toutes ses modalités et à cultiver : santé, sérénité, vitalité.

Ces actions ont lieu dans diverses régions de France dont la Guadeloupe.

**Les activités proposées :** dépistage de la fonction respiratoire, bilan respiratoire, tests de respiration dysfonctionnelle (le 9/04), découverte de son potentiel respiratoire, ... En distanciel, en présentiel, en individuel, en groupe

**Les thématiques proposées :** Qi Gong et respiration, cohérence cardiaque, corps conscient, développer son potentiel respiratoire, gestion du stress, libérer ses énergies, Pranayama du Yoga, respiration et santé mentale, développer sa puissance personnelle, bains de forêt et respiration consciente, entreprise respirante/entreprise inspirante, souffle et voix, bien vieillir



# 11 Avril 2025 - Journée mondiale de la respiration



**DECOUVRIR SON POTENTIEL RESPIRATOIRE  
COHERENCE CARDIAQUE**  
Avec Astrid Benoit-Delanoue  
92140 Clamart



**TESTS ET BILANS RESPIRATOIRES**  
Avec Adrian Morales Robles  
*Uniquement le 9/04 - 75012 Paris*



**LIBERER SES ENERGIES  
GESTION DU STRESS ET COHERENCE CARDIAQUE**  
ENTREPRISE RESPIRANTE/ENTREPRISE INSPIRANTE  
Avec Agnès Stacke-Overli  
92100 Boulogne



**APERRO RESPIRO**  
Avec Eva Stacke  
73000 Chambéry



**QI GONG ET RESPIRATION**  
Avec Maguy Michel  
Sud Charente-Maritime



**BAINS DE FORET ET RESPIRATION CONSCIENTE**  
Avec Pascal Proust  
971 Guadeloupe



**ACCEDER A SA PUISSANCE PERSONNELLE  
BIEN VIEILLIR  
SOUFFLE ET VOIX**  
Avec Edouard Stacke  
92100 Boulogne

Cliquer dans le cadre des thématiques qui vous intéressent pour accéder à l'inscription via HelloAsso



Guadeloupe Martinique Guyane Réunion Mayotte



11 AVRIL 2025 - JOURNÉE MONDIALE DE LA RESPIRATION



# Annexes

# BIEN RESPIRER POUR MIEUX VIVRE



Elaborée et développée par Agnès et Edouard Stacke, 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 des multiples pratiques modernes et traditionnelles.

*La méthode de Respirologie VITAL'RESPIR que nous avons élaborée, s'appuie sur une approche globale, qui ne dissocie pas mais associe les composantes de l'être humain.*

Le corps au lieu d'être analysé comme un instrument composé de pièces détachées est abordé comme un ensemble, un système complexe, qui intègre corps physique et corps subjectif, avec ses sensations multiples et sentiments divers, image de soi, corps mental et corps imaginaire, niveau d'appropriation dans l'usage du corps en mouvement.

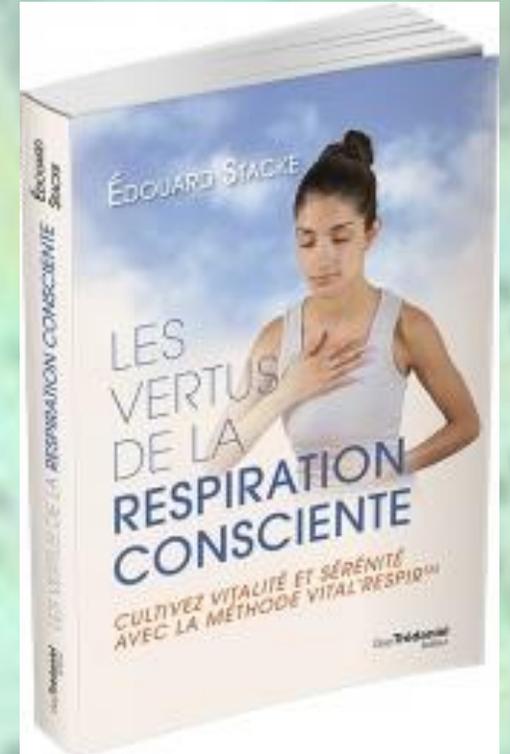
Un danseur ou un acrobate dispose d'un corps entraîné qui peut faire des envieux, mais qui est le résultat de son entraînement et de l'intimité qu'il a noué avec son corps.

C'est tout aussi vrai d'un yogi ou d'un pratiquant d'arts martiaux qui s'entraînent pendant de nombreuses années.

Ce que nous avons rassemblé dans la méthode VITAL'RESPIR est la synthèse de connaissances traditionnelles empiriques et de sciences modernes, avec l'expérience de la respiration de professionnels de diverses disciplines (médecine, santé, psychologie, sport, théâtre, danse, chant) et de pratiquants très aguerris, pour la traduire en langage compréhensible et en expérience abordable par tous.

Nous souhaitons la partager avec tous les publics et avec toutes les familles de professionnels, sans exclusive, pour qu'ils en fassent bénéficier leurs interlocuteurs, les champions, comme les retraités, les professeurs comme les élèves.

*Il s'agit de construire un écosystème humain plus favorable à une meilleure santé pour tous.*



Editeur : GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

ISBN : 978-2-8132-1762-2

EAN : 9782813217622

# LES QUATRE AXES DE LA METHODE VITAL'RESPIR



UNE APPROCHE GLOBALE  
DU DEVELOPPEMENT HUMAIN

La méthode se déploie sur quatre axes complémentaires :

- la dimension visant le retour au calme, la détente, le ressourcement
- la prise de recul par le centrage sur l'observation du souffle, l'intériorisation, la conscience globale du corps, la présence
- la dynamisation par la stimulation des réflexes archaïques et du cerveau reptilien
- l'expression, l'extériorisation, par la mobilisation de la puissance du souffle, le jeu avec la voix, le son, la théâtralité des modulations. Cette dimension est puissamment libératrice des inhibitions et combinée à la dynamisation débouche sur un regain de vitalité, une plus grande confiance en soi, une plus grande aisance

# ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA RESPIROLOGIE ET L'EDUCATION A LA SANTE (A.P.R.E.S)



**Association Loi 1901 N° W923005638**

Le Flegmatique

Face 50 quai Alphonse Le Gallo

92100 Boulogne-Billancourt

Tél. : 06.87.06.54.72

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

Créée par Agnès Stacke-Overli, Vice-Présidente, et animée par un collectif d'acteurs engagés dans la Santé Globale, l'A.P.R.E.S :

- A pour objet de promouvoir l'éducation à la santé-vitalité-sérénité, incluant l'éducation à la maîtrise de la fonction respiratoire, par toutes actions jugées nécessaires : informations, sensibilisations, ateliers et formations grand public et professionnels, recherches, veille scientifique, publications, organisations de séminaires et de colloques, actions auprès des médias, création de bases documentaires et de supports (papier/ numérique/ DVD/ films, etc.)
- A la vocation de fédérer tous les professionnels désireux d'intégrer dans leurs pratiques et leurs enseignements les fondements de la maîtrise de la fonction respiratoire. Elle rassemble un comité d'experts des professions de la santé, de l'éducation, du sport, de la psychologie et du développement personnel
- Accueille tous les sympathisants intéressés par la sante-vitalité-sérénité et ses multiples aspects
- Assure une veille des pratiques et des recherches dans les domaines de la Spirologie et de l'éducation à la santé
- Contribue à coordonner des centres de ressources, des praticiens et des chercheurs, pour enrichir l'état des connaissances.

# ADHÉRER À L'ASSOCIATION POUR LA PROMOTION DE LA RESPIROLOGIE ET L'EDUCATION À LA SANTÉ, C'EST :

- Faire partie d'un réseau de professionnels et de membres engagés dans l'éducation à la santé
- Participer à des événements de promotion et de diffusion de la démarche ; l'association peut coopérer à des événements initiés par ses membres professionnels. Chaque projet sera analysé pour valider les enjeux et les modes de coopération
- Bénéficier de tarifs préférentiels pour tous les événements organisés par l'A.P.R.E.S.
- Avoir accès aux études et recherches publiées

## LE BUREAU :

**Edouard STACKE** : Président, en charge des relations extérieures et des publications

**Agnès STACKE-OVERLI** : Vice-Présidente, en charge des relations presse, de la communication et de l'organisation des événements

**Serge CHOURAQUI** : Secrétaire Général, en charge des relations institutionnelles

**Angelina BOGHOSSIAN** : Trésorière



**Astrid BENOIT-DELANOUE** : Membre Partenaire - Référente Etablissements scolaires et Associations (parents-enfants)

Consulter ici la synthèse des [Ateliers Respirologie Vital'Respir à l'Ecole Jean Monnet](#)

*Pour adhérer à l'A.P.R.E.S, cliquer sur l'image  
ou scanner le QR code*





11 AVRIL 2025 - JOURNÉE MONDIALE DE LA RESPIRATION



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