

**Samedi 6 décembre 2025
de 14h30 à 17h00**



**Avec Agnès Stacke-Overli
& Alix Alkemade**

Un atelier de 2h30 pour :

- Comprendre les mécanismes du stress et la dynamique émotionnelle
- Explorer les bénéfices de la respiration consciente sur la santé-vitalité-sérénité
- Découvrir les bienfaits de la cohérence cardiaque et la pratiquer avec l'outil de respiration Zenspire



Agnès STACKE-OVERLI :

Fondatrice et Vice-Présidente de l'A.P.R.E.S.
Co-créatrice de la méthode de Respirologie Vital'Respir.
Consultante, coach et formatrice, elle accompagne les entreprises dans le développement du leadership des managers et de la qualité de vie au travail. Praticienne en Psychosynthèse (psychothérapie), thérapeute psychocorporelle.



Alix ALKEMADE:

Coach d'Equipe-Managers-Individuel- Mentor-Senior Project Manager, elle accompagne ses clients à relier humanité et performance, en s'appuyant sur son expérience en entreprise, son audace et sa sensibilité. Elle leur transmet des pratiques qui font la différence pour accomplir les projets.
Son mantra : oser quitter la rive du connu
Construisons, traversons, relions des ponts en soi et avec les autres.

**Gratuit sur réservation
Inscription ici**

