



# VIEILLIR EN BONNE SANTE Avec Edouard STACKE

Les Seniors, qui sentent progressivement le poids des ans ralentir leurs capacités physiques, peuvent trouver une manière simple et efficace d'entretenir leur capital santé et leur joie de vivre.

La Chine ancienne cultive depuis des siècles le « Yang Sheng », l'art de vieillir en bonne santé, associant gymnastiques douces (Tai Chi, Qi Gong), auto-massages énergétiques, maîtrise du souffle et de l'attention.

## 2 ateliers pour :

- Retrouver l'aisance du mouvement et la verticalité
- Découvrir les auto-massages énergétiques
- Mieux maîtriser son souffle et cultiver vitalité-sérénité
- S'exprimer sur un mode créatif

## MODALITÉS :



**Horaires :** de 14h30 à 17h30, à Boulogne-Billancourt (l'adresse exacte est communiquée à l'inscription)

**Prix :** 45 € par atelier (payable en une seule fois, à l'inscription)

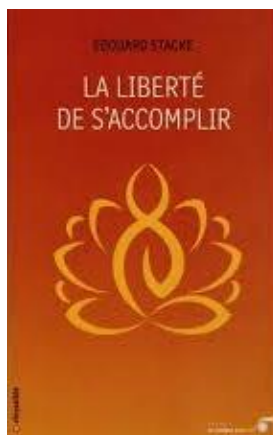
**Dates :**

- **Atelier 1** - Jeudi 21 novembre 2024
- **Atelier 2** - Samedi 23 novembre 2024

*Possibilité de programmer une journée sur ce thème, à la demande de clubs, d'associations ou de groupes constitués de personnes.*

## ANIMATION :

**Edouard Stacke**, Président de l'A.P.R.E.S, co-créateur de la méthode Vital'Respir kinésithérapeute, psychomotricien, acupuncteur, ostéopathe, psychothérapeute, coach, ex Chargé de Cours aux Universités de Montréal et Paris V Descartes. Il a étudié, au Japon et en Chine, Shiatsu, acupuncture et Tai Chi. Il enseigne les méthodes psychocorporelles depuis longtemps aux professionnels de santé et de l'accompagnement, au grand public., (dont coachs sportifs et curistes des Thalassa d'Accor Oléron/ Quiberon. Il organise des voyages d'études pour des professionnels en Chine. Il accompagne la mutuelle Intérieure dans l'élaboration de programmes d'éducation à la santé globale. Auteur de « Les vertus de la respiration consciente » (Ed. Guy Trédaniel), « La liberté de s'accomplir » (Ed. Le Souffle d'Or) et d'autres Livres sur le développement des richesses humaines.



## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

**Edouard Stacke - 06.80.42.11.49 (par sms)**

**[edouardstacke@yahoo.com](mailto:edouardstacke@yahoo.com)**

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