

BIEN RESPIRER POUR MIEUX VIVRE

Ateliers Respirologie

Avec la méthode Vital'Respir™



Vous vous sentez stressé.e, fatigué.e, anxieux.se ? Vous souhaitez comprendre votre fonctionnement et travailler votre confiance en vous ?

Venez expérimenter les vertus de la respiration consciente au cours de trois ateliers de 2h30, animés par deux psychologues spécialisées en Prévention et Promotion de la Santé et en Respirologie.

Atelier 1 : Introduction à la respirologie - anatomie, physiologie, découverte des espaces respiratoires et pratique de la respiration consciente

Atelier 2 : Gestion du stress et des émotions - reconnexion à sa sensorialité, exploration des besoins et techniques de régulation émotionnelle

Atelier 3 : Dynamisation et affirmation de soi - gagner en confiance et s'affirmer par des techniques et exercices pour libérer et projeter sa voix et des techniques de dynamisation



Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé
Association Loi 1901 n°W923005638 - www.respirologie-france.com

MODALITES PRATIQUES

Dates et horaires en 2023

Atelier 1 : Dimanche 24 septembre

Atelier 2 : Dimanche 15 octobre

Atelier 3 : Dimanche 12 novembre

De 9h à 11h30

Lieu



Mandala Espace Paramédical

51 route de Pugny
73100 Aix-les-Bains

www.mandala-aixlesbains.fr

Tarif individuel pour les trois ateliers

120€ par personne

Inscription en ligne pour les trois ateliers

[Cliquer ici](#)

Ces ateliers s'adressent au grand public (non-professionnels).

Ateliers limités à 10 participant.e.s

Prévoir une tenue souple et confortable qui vous permette de bouger aisément

Ces ateliers sont possibles pour les entreprises et associations. Nous contacter pour un devis.

Animation

Eva Stacke et Marine Godard

Psychologues spécialisées en Prévention Promotion de la santé et Respirologues Vital'Respir, solidaires dans la promotion de l'éducation à la santé dans la région Auvergne Rhône-Alpes vers des publics larges (étudiants, hôpitaux, ehpad, associations d'aidants, ...).



Eva Stacke accompagne les personnes à identifier les troubles qui les traversent et à retrouver un fonctionnement optimal. Elle utilise entre autres les thérapies cognitivo-comportementales et la respiration consciente pour guider les personnes sur le chemin de la pleine santé.

0622729520

evastacke@outlook.fr



Marine Godard exerce en Ehpad et auprès de personnes ayant un trouble du développement intellectuel. La respirologie lui permet d'orienter davantage ses accompagnements sur le lien entre corps et esprit.

0687290090

marine.godard@orange.fr