



ATELIERS RESPIROLOGIE VITAL'RESPIR™

La RESPIRATION, fonction importante et méconnue, nous accompagne jour et nuit, tout au long de notre vie. Son bon fonctionnement, voire sa maîtrise, sont garants d'une vitalité pérenne et d'un bon équilibre psychologique. Venez découvrir les bénéfiques et les pratiques de la Respirologie et explorer la méthode Vital'Respir avec deux professionnelles. Nous en partagerons les mécanismes, ainsi que leurs effets sur la santé, la gestion des émotions, les attitudes et comportements, l'ergonomie des gestes quotidiens (effort, repos, tonus utilisé).

Un cycle de 5 ateliers pour :

- Connaître vos modalités respiratoires et les impacts sur votre santé et votre forme,
- Développer votre potentiel respiratoire,
- Pratiquer de nombreux exercices applicables au quotidien,
- Développer santé-vitalité-sérénité

Prochaines dates 2024-2025 :

- **23 novembre** : Initiation à la Respirologie
- **14 décembre** : Se détendre, s'apaiser, respirer en conscience
- **11 janvier 2025** : Développer sa vitalité, sa vigilance et son efficacité
- **08 février 2025** : Se dynamiser : oser dire, se faire entendre
- **8 mars 2025** : Gérer ses émotions, s'exprimer avec aisance, développer son charisme

MODALITÉS :



Horaires : de 14h00 à 18h00, à Boulogne-Billancourt
(l'adresse exacte est communiquée à l'inscription)

Prix : 60 € par atelier - 250 € le cycle des cinq ateliers
(payables en une seule fois, à l'inscription)

ANIMATION :



Agnès Stacke-Overli, Créatrice avec Edouard Stacke de la méthode de Respirologie Vital'Respir. Thérapeute psycho-corporelle, praticienne en Psychosynthèse (psychothérapie), formatrice en Respirologie, en gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque, elle a créé Concentré de Santé : des programmes d'éducation à la santé - pour les entreprises et les particuliers - pour prendre en mains son bien-être et augmenter son capital santé-vitalité. Consultante, coach et formatrice, elle accompagne les entreprises dans le développement du leadership des managers et du mieux-être au travail.



Astrid Benoit-Delanoue, Vingt-cinq ans d'expérience dans le domaine des réseaux et télécommunications, Astrid a occupé des postes de chef de produit, de direction de projets et de management transverse. Coach certifiée et Praticienne-Instructrice en Respirologie Méthode Vital'Respir, elle accompagne depuis deux ans les entreprises dans la mise en œuvre de la Qualité de Vie et Conditions de Travail et le bien-être des salariés.

LES QUATRE AXES DE LA METHODE VITAL'RESPIR™



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Agnès Stacke-Overli - 06.87.06.54.72 (par sms) - agnes.stackeoverli@yahoo.com
www.respirologie-france.com