



Introduction à la Respirologie Méthode Vital'Respir Avec **Edouard Stacke**

Conférence Jeudi 11 avril 2019

De 19H à 21H

Atelier Samedi 13 avril 2019

De 9h30 à 18h00

Moulin de L'Ortille - Compiègne

La RESPIRATION, fonction importante et méconnue, nous accompagne jour et nuit, tout au long de notre vie. Son potentiel est sous-utilisé par le plus grand nombre. Son bon fonctionnement, sa maîtrise consciente, sont garants d'une bonne vitalité pérenne et d'un meilleur équilibre psychologique. **Venez découvrir les bénéfiques et les pratiques de la Respirologie et explorer la méthode Vital'Respir™.** Nous en partagerons les dimensions psycho-physiologiques, ainsi que leurs effets sur la santé, la sérénité, la gestion des émotions, les attitudes et comportements, l'ergonomie des gestes quotidiens (effort, repos, niveau de tonus utilisé), ou exceptionnels (sports, danse, théâtre, etc.).

Edouard Stacke : consultant-coach international, professionnel de la santé et de l'accompagnement (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur, psychothérapeute). Il a formé de très nombreux managers au plein usage de leurs ressources, ainsi que de milliers de professionnels de la santé aux thérapies psychocorporelles. Ancien chargé de cours aux universités (Montréal et Paris Descartes), fondateur de la méthode Vital'Respir™, auteur du livre « Les vertus de la respiration » Editions Guy Trédaniel et « La liberté de s'accomplir » aux Editions Le Souffle d'Or, créateur du premier Colloque interprofessionnel de Respirologie. Président de l'Association de Promotion de la Respirologie et de l'Education à la santé (A.P.R.E.S).

PUBLIC CONCERNE :

Grand public, Professionnels de la santé, du sport, de l'art corporel, du coaching, de la formation et de l'éducation, de la relation d'aide, sophrologues, enseignants et pratiquants de yoga, Tai Chi, Qi Gong.

PROGRAMME DE L'ATELIER du samedi :

- Introduction de l'atelier et partage des attentes
 - Les quatre axes de la méthode Vital'Respir
 - **Comprendre la dynamique du souffle** : bases anatomiques et physiologiques du système respiratoire et repérage corporel (colonne vertébrale, cage thoracique, voies respiratoires, poumons, muscles respiratoires)
 - **Pratiques de la respiration consciente** : prise de conscience du schéma corporel appliqué à la Respirologie. Exercices solos, à deux, test des cycles respiratoires spontanés ; déployer son amplitude, s'ouvrir au souffle. Découvrir ses modalités respiratoires et plan de progrès.
 - **Souffle et esprit : développer la sérénité** : Exercices de concentration sur la respiration et pratiques orientales (Qi Gong, Pranayama du Yoga, le souffle dans les méditations taoïstes et bouddhistes)
- Développer la vitalité** : Exercices personnalisés, modulations et variations du souffle. Dynamisation. Souffle et voix
Echanges, débat avec les participants, conseils personnalisés
Evaluation, synthèse et clôture

MODALITES :

Dates :

Conférence : jeudi 12 avril 2019, de 19H à 21H - **Atelier** : samedi 13 avril 2019, de 9H30 à 18H00

Participation : 10 € pour la conférence du jeudi – Atelier du samedi : 90€ pour les particuliers - 130€ pour les professionnels

Lieu : Moulin de l'Ortille – 60200 Compiègne (près de Vieux-Moulin)

www.lemoulindelortille.com

Inscription préalable nécessaire par envoi d'un chèque à l'ordre de l'Association A.P.R.E.S et à envoyer à l'adresse : A.P.R.E.S. Le Flegmatique face au 50 quai Alphonse le Gallo 92100 Boulogne-Billancourt.

Renseignements : Edouard Stacke - edouard.stacke@100ways.net - 06 80 42 11 49
www.respirologie-france.com