



DECOUVRIR LA RESPIROLOGIE

Avec Agnès Stacke-Overli & Astrid Benoit-Delanoue

2 & 3 novembre 2024
Boulogne-Billancourt

La fonction respiratoire impacte tout le fonctionnement humain physique, psychique et émotionnel. Quand elle est automatique, elle est source de dysfonctionnements et de pathologies.

A l'inverse, quand la respiration devient consciente et maîtrisée, elle est source d'équilibre, de stabilité émotionnelle, de vitalité et de sérénité. Venez découvrir les processus et les pratiques qui vous permettront d'accéder à des ressources insoupçonnées.

PROGRAMME

- Apprendre les bases anatomiques et physiologiques de la respiration
- Explorer le schéma corporel appliqué à la Respirologie et des différentes modalités respiratoires
- Pratiquer la respiration consciente simple ou complète. Concentration sur la respiration et techniques orientales (Pranayama du Yoga, méditation bouddhiste Zen, Tai-Chi-Chuan, Qi Gong)
- Explorer les modulations et les variations du souffle (ralentir- accélérer- accueillir les perturbations)

MODALITES PRATIQUES :

Date et horaires : samedi 2 (9h30 - 18h00) et dimanche 3 (9h30 - 17h00) novembre 2024

Lieu : Boulogne-Billancourt (92100) - l'adresse exacte sera communiquée à l'inscription

Tarif : 360 € par personne (déjeuner non compris)

Public concerné : tout professionnel des secteurs santé, éducation, sports, relation d'aide et accompagnement ressources humaines

CONTACTS :

Agnès STACKE-OVERLI - Tél. : 06 87 06 54 72 - agnes.stackeoverli@yahoo.com

Astrid BENOIT-DELANOUE - Tél. : 06.07.51.94.91 - astrid.delanoue.ad@gmail.com

www.respirologie-france.com

ADMINISTRATION : Agnès STACKE-OVERLI - N° Siret : 847 659 000 00016 - APE : 7022Z

Le Flegmatique - Face 50 quai Alphonse Le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt

BULLETIN D'INSCRIPTION (à adresser avec votre règlement à l'adresse ci-dessus)

Nom.....Prénom.....

Profession.....Société.....

Adresse.....

CP.....Ville.....

Tél. fixe.....Tél. portable.....

Mail.....

Je m'inscris à la Masterclass Respiro « Découvrir la Respirologie », les 2 & 3 novembre 2024, à Boulogne (92100)

Une facture vous sera adressée. Son règlement validera votre participation.

Date..... Signature.....