



## Programme Respirologie méthode Vital'Respir™

De septembre à Décembre 2018

Toulon et Saint Cyr Sur Mer

### ✚ Atelier « les bases de la Respirologie » (méthode Vital'Respir™)

Cet atelier permet à chaque participant de comprendre et ressentir sa propre dynamique respiratoire, de s'ouvrir à la respiration consciente et de développer sérénité et vitalité sur la base d'exercices qui pourront être répétés dans la vie quotidienne.

Cet atelier sur les bases de la Respirologie sera proposé tous les deux mois environ à Toulon et Saint Cyr sur Mer.

Ceux qui auront suivi ce premier atelier pourront participer aux ateliers thématiques complémentaires qui seront régulièrement proposés sur des thèmes comme : « Activation des systèmes nerveux sympathique et parasympathique », « pratique de la Respiration consciente dans le 4 axes de la méthode Vital'Respir™ », « gestion du stress et des émotions par la respiration consciente » etc.

Durée 2H00

Participation aux frais 20€

Animation : Thierry et/ou Mireille Autric

**Le 22 Septembre et 10 Novembre à 15H** au 45 rue Victor Clappier,  
83000 Toulon. Renseignements et inscriptions 06 10 79 54 28 ou  
thierry.autric@wanadoo.fr

### ✚ Stage « Boostez votre Vitalité (méthode Vital'Respir™):

L'objectif de ce stage est de donner à chacun les clefs pour Booster sa vitalité sur la base d'exercices d'étirement, de respiration et de relaxation que chacun pourra s'approprier et pratiquer en fonction de ses besoins.

L'atelier est structuré en 3 temps incluant une pause « jus de fruits frais ».

- Postures d'étirement en dynamique et en statique
- Les bases de la respiration consciente
- Initiation à la relaxation

Durée 3H00

Participation aux frais 25€

Animation : Thierry et Mireille Autric

**Le Samedi 20 Octobre 2018, de 15H à 18H**  
1 allée des Pins, 83270 Saint Cyr sur Mer.  
Renseignements et inscriptions 06 10 79 54 28 ou  
thierry.autric@wanadoo.fr

### **Ateliers mensuels Souffle et méditation :**

Ces ateliers sont organisés sur la base de 9 ateliers thématiques et progressifs d'initiation à la méditation et aux pratiques de respiration consciente, répartis sur l'année (une fois par mois environ à Toulon et à Saint Cyr sur Mer).

Chaque atelier est structuré en 4 temps :

- Des exercices courts de relaxation musculaire rapide, de respiration (observation en assise, respiration abdominale, en rythme, pranayama du yoga, pratique respiratoire des 9 souffles etc.)
- Une séance de 25 à 40 mn d'initiation guidée à la méditation :
  - o Premier trimestre : « concentration sur la respiration »
  - o Deuxième trimestre : « le calme mental par la visualisation »
  - o Troisième trimestre : « la pleine conscience »
- Un échange avec les participants.
- Un exercice de clôture et de redynamisation à partir d'exercices de respiration dynamique ou d'automassage.

Tous les exercices et méditations proposés sont issus de la méthode Vital'inspir™ ou des enseignements traditionnels du yoga et du Bouddhisme Tibétain.

Durée 1H 15 environ

Participation aux frais : 12€

Animation : Thierry Autric

**Les 15 Septembre, 13 Octobre, 17 novembre et 15 décembre à 15H**  
au 45 rue Victor Clappier, 83000 TOULON.

**Les vendredis 21 Septembre et 16 novembre à 19H**

1 allée des Pins, 83270 Saint Cyr sur Mer

Renseignements et inscriptions 06 10 79 54 28 ou

thierry.autric@wanadoo.fr

### **Pratique hebdomadaire Souffle et méditation :**

Possibilité pour ceux qui le souhaitent possibilité de se réunir pour pratiquer ensemble les exercices et méditations vus pendant les ateliers mensuels

Durée 1H00

Participation aux frais : 5€

Animation : Thierry Autric.

**Tous les samedis matin de 9H à 10H** au 45 rue Victor Clappier,  
83000 Toulon. Renseignements et inscriptions 06 10 79 54 28 ou  
thierry.autric@wanadoo.fr