



*Se reconnecter à soi
avec la respiration consciente*

AGNÈS ET EDOUARD STACKE

SAMEDI 9 JUILLET 2022 • 9H-18H • BOULOGNE-BILLANCOURT

UNE JOURNEE POUR SE RECONNECTER A SOI, APPRENDRE A ETRE BIEN DANS SON CORPS, A ACTIVER SA SENSORIALITÉ, SE DONNER DES MOMENTS DE RÉPIT ET APPRENDRE A SE RESSOURCER.

Dans un cadre bucolique, vous bénéficierez d'un accompagnement motivant et serein pour élaborer votre stratégie personnelle d'équilibre de vie et de santé globale.

Programme :

09h00 : Présentation, partage des objectifs, identification de la dynamique personnelle et des pièges à déjouer

10h00 : Retrouver du souffle, explorer toutes ses potentialités respiratoires

11h00 : Cultiver sa sensorialité et savoir vivre au présent

12h30 : Déjeuner (tiré du sac et partagé)

14h00 : Revisiter ses scénarios de vie pour trouver un meilleur équilibre

15h00 : Affirmer ses besoins et les mettre en œuvre au quotidien ; s'ancrer, s'incarner et rayonner

17h00 : Trouver sa boussole et construire son road-book

18h00 : Evaluation et clôture

Animateurs :

Agnès Stacke, coach, formatrice, thérapeute psychocorporelle, fondatrice de Concentré de Santé

Edouard Stacke, psychosociologue, consultant-coach, auteur (« La liberté de s'accomplir », « Les vertus de la respiration »)

Agnès et Edouard Stacke sont les co-créateurs de la méthode de Respirologie Vital'Respir - www.respirologiefrance.com

Modalités :

Samedi 9 juillet 2022, de 9h à 18h

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

Tarif : 120€ par personne (déjeuner non compris ; pauses incluses)

INFORMATIONS/INSCRIPTIONS : Agnès Stacke - 06.87.06.54.72 - agnes.stackeoverli@yahoo.com