



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

**STAGE**

**Samedi 25 et dimanche 26 aout 2018**

**De 9h30 à 18h00**

**Espace Ilette - Antibes**

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 DU STAGE :**

- 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 solo, à deux, test des cycles respiratoires spontanés ; déployer son amplitude, s'ouvrir au souffle. Découverte de ses propres modalités respiratoires et plan de progrès.
  - **Souffle et esprit : développer la sérénité** : Exercices de concentration sur la respiration et pratiques orientales (Qi Gong chinois, Pranayama du Yoga indien, le souffle dans les méditations taoïstes et bouddhistes)
  - **Développer la vitalité** : Exercices personnalisés, modulations et variations du souffle. Dynamisation. Souffle et voix
- Echanges, applications à l'accompagnement selon disciplines, débat avec les participants, conseils personnalisés
- Evaluation, synthèse et clôture

## **MODALITES :**

**Dates** : samedi 25 et dimanche 26 août 2018 (de 9H30 à 18H00)

**Participation** : 120 € pour les particuliers - 180€ pour les professionnels (avec facture et TVA)

**Lieu** : Espace Ilette 1, avenue de l'Ilette, 06600 Antibes

**Inscription préalable nécessaire par envoi d'un chèque à l'ordre de Espace Ilette et à envoyer à l'adresse ci-dessus.**

**Coordination** : Marion ROZO 06 80 50 60 62 - asso.espaceilette@gmail.com - www.espaceilette.org

## **Infos complémentaires :**

edouard.stacke@100ways.net - 06 80 42 11 49

www.respirologie-france.com