



Trois jours pleins, pour se reconnecter, immergé dans la nature et déconnecté de l'agitation urbaine et des obligations professionnelles et personnelles. Offrez-vous le temps de vous ressourcer et profiter des bienfaits des arbres et de la respiration consciente, dans le cadre exceptionnel de la forêt de Compiègne et du gîte du moulin de l'Ortille !

Guidé par un expert forestier, animateur de méthodes de ressourcement et un coach expérimenté, vous explorerez la méthode Shinrin Yoku des bains de forêt*, avec ses bénéfices pour la santé et des séquences d'éveil énergétique, pour recharger vos batteries.

Ce stage équilibre des séquences de méditation et de respiration consciente avec des moments de découverte de la forêt et de ses arbres remarquables, des apports scientifiques sur la santé et l'équilibre personnel et des connaissances sur les arbres et leurs bienfaits. Les temps de marche en forêt se font à vitesse très modérée, pour faciliter l'observation de la nature, l'éveil sensoriel et le recentrage personnel. C'est une période favorable pour changer de rythme intérieur.

La synergie entre Respiriologie Vital'Respir** et Bains de forêt s'avère être très efficace. Chaque participant pourra se ressourcer profondément, s'approprier des exercices et des pratiques à reproduire en toute autonomie, pour cultiver forme et vitalité dans la durée.



Stage organisé
par l'Association pour la
Promotion de la
Respirologie et
l'Education à la Santé,
En partenariat avec :



A.P.R.E.S
Le Flegmatique - Face 50 quai Alphonse le
Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 06 87 06 54 72
www.respirologie-france.com

Yoga & Danse Méditerranée
45 rue Clappier - 83000 Toulon
Tél. : 06 09 41 75 86
www.yoga-danse-mediterranee.com

LE PROGRAMME

En fonction des participants et de la météo, il sera adapté et régulé chaque jour avec le groupe. Il se déroule dans un lieu accueillant et confortable, en pleine nature, au beau milieu de la forêt.

Vendredi 7 Juin :

- **14H00-15H00** : Accueils au gîte du Moulin de l'Ortille et à la gare de Compiègne (pour les personnes qui arrivent en train)
- **15H00** : Début stage, présentation du programme du stage, des participants et de leurs attentes
- **16H00-17H30** : Initiation aux bases de la Respirologie en extérieur (parc ou forêt)
- **18H00-19H30** : Initiation « Bain de Forêt »
- **20H00-21H00** : Dîner
- **21H00-21H45** : Méditation

Samedi 8 Juin :

- **07H30-08H15** : Eveil Corporel
- **08H15-09H00** : Petit déjeuner
- **09H30-11H00** : Les systèmes nerveux sympathiques et parasympathiques : compréhension de leur fonctionnement et exercices permettant de les stimuler ou ralentir consciemment
- **11H00-13H00** : « Bain de Forêt »
- **13H00-14H00** : Déjeuner-Pique-nique
- **14H00-14H45** : Relaxation en forêt
- **14H45-17H00** : « Bain de Forêt »
- **17H30-19H00** : Travail en salle sur la gestion du stress et de l'équilibre de vie
- **19H30-20H30** : Dîner
- **20H30-21H30 ou 22H00** : Marche de nuit et méditation en forêt

Dimanche 9 Juin :

- **07H30-08H15** : Eveil Corporel
- **08H15-09H00** : Petit déjeuner
- **09H30-12H30** : « Bain de Forêt »
- **12H30-13H30** : Déjeuner-Pique-nique
- **13H30-14H15** : Relaxation en forêt
- **14H15-15H30** : Marche retour
- **16H00-18H00** : Visite de Saint Jean aux Bois avec vocalises sur le site de l'Abbaye
- **18H30-19H30** : Travail en salle sur le plan d'action à mettre en place pour une meilleure gestion de stress et équilibre de vie
- **21H00-22H00** : Méditation

Lundi 10 Juin :

- **07H30-08H30** : Séance d'éveil avec respiration, étirements, massages
- **08H30-09H30** : Petit-déjeuner
- **10H00-11H00** : Débriefing plan d'action et départ du lieu de stage
- **11H00-13H00** : Bain de Forêt dans le secteur de Pierrefonds
- **13H00-14H00** : Clôture du stage

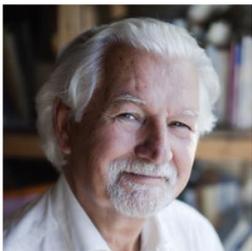
***La méthode Shinrin Yoku** : pratique médicale très populaire au Japon, cette médecine de la forêt nous invite à nous rapprocher de la nature, de son harmonie, afin de nous reconnecter avec notre capacité innée à guérir. Concernant les seuls bains de forêt, le professeur Yoshifumi Miyazaki et le docteur Qing Li qui ont menés depuis 1990 et 2005 des recherches avancées sur leurs effets physiologiques, ont pu démontrer qu'ils produisent chez les participants : une diminution de l'activité nerveuse sympathique (qui augmente dans les moments de stress) et une augmentation de l'activité nerveuse parasympathique (apparaissant dans les moments de détente), ce qui aboutit à une diminution de la tension artérielle, de la fréquence cardiaque et de la concentration en cortisol (hormone du stress), une augmentation de la sensation de bien-être et de calme. Un bain de forêt comprend différentes séquences basées sur la respiration consciente, l'ouverture des sens, des marches sur différents rythmes, des temps de relaxation et méditations.

****La méthode Vital'Respir™** : Elaborée et développée par Agnès et Edouard STACKE, Vital'Respir™ est une méthode pédagogique et préventive d'éducation à la respiration consciente permettant d'augmenter le capital Santé-Vitalité-Sérénité de tous. Conjuguant approche scientifique, expérimentation et synthèse des multiples pratiques modernes et traditionnelles, la méthode se déploie sur quatre axes complémentaires : la dimension visant le retour au calme, la détente, le ressourcement ; la prise de recul par le centrage sur l'observation du souffle, l'intériorisation, la conscience globale du corps, la présence ; la dynamisation par la stimulation des réflexes archaïques et du cerveau reptilien ; l'expression, l'extériorisation, par la mobilisation de la puissance du souffle, le jeu avec la voix, le son, la théâtralité des modulations.

ANIMATEURS DU STAGE :



Thierry Autric est relaxologue, praticien certifié en Respiriologie (méthode Vital'Respir™) et cohérence cardiaque, guide de Shinrin Yoku (bains de forêts). Il a exercé pendant 10 ans en tant que Garde des Eaux et Forêt dans le département des Alpes Maritimes. Passionné par le développement personnel, il a enseigné à temps plein, de 1989 à 1992 des pratiques de relaxation et de rééquilibrage énergétique. Ancien dirigeant dans l'industrie et dans des organisations professionnelles du secteur des énergies renouvelables. Il a développé une pratique assidue de la cohérence cardiaque et de la méditation Tibétaine. Enfin, et comme une sorte de synthèse entre son premier métier de garde forestier et son intérêt constant pour les techniques de bien-être, il suit fin 2018 une formation de guide en Shinrin Yoku (dénomination Japonaise des bains de forêt) qui lui permet aujourd'hui de proposer une large palette de techniques centrées sur la respiration consciente et la gestion du stress.



Édouard STACKE : Consultant-coach international, ancien professionnel de la santé (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur) et de l'accompagnement (psychothérapeute). Créateur de la méthode Vital'Respir™, Fondateur du premier Colloque Interprofessionnel de Respiriologie, à la Cité des Sciences, en 2015, Il a entraîné des milliers de managers et de professionnels de la santé, d'artistes et de sportifs. Auteur d'ouvrages, dont « Les vertus de la respiration », Éditions Guy Trédaniel et « La liberté de s'accomplir », Éditions Le Souffle d'Or, conférencier, « Coaching d'entreprise » (Village mondial), ancien chargé de cours à l'université de Montréal et du Master IRH de Paris V. Responsable de la formation certifiante Vital'Respir pour les professionnels. Président de l'Association pour la Promotion de la Respiriologie et l'Education à la santé (A.P.R.E.S).

MODALITES :

Dates : 3 jours pleins : vendredi 7 juin (14H accueil) samedi 8, dimanche 9, lundi 10 juin 2019 (15H clôture).

Hébergement : en demi-pension, pique-nique mutualisé le midi, en ballade dans la nature
Plus d'infos sur le Moulin de l'Ortille : www.lemoulindehortille.com

Tarif normal : 490 € - **Tarif réduit** : 450€ (uniquement pour les membres associations A.P.R.E.S. et Yoga-Méditerranée (à jour de leur cotisation). **Ces tarifs incluent l'hébergement en chambre double ou triple, en demi-pension.**

Inscription :

- Par chèque à l'ordre de l'A.P.R.E.S. à adresser à A.P.R.E.S, Le Flegmatique - Face au 50 Quai Alphonse le Gallo - 92100 Boulogne-Billancourt
- Par CB ou chèque, en ligne à : <https://www.helloasso.com/associations/association-pour-la-promotion-de-la-respiriologie-et-l-education-a-la-sante-a-p-r-e-s/evenements/ressourcement-et-bains-de-foret-2>

Renseignements :

Edouard STACKE 06 80 42 11 49 - mail : edouard.stacke@100ways.net
www.respiriologie-france.com