

# LA VOIE DU SOUFFLE : MÉDITATION ET ACTION

Avec Edouard STACKE

**Découvrez comment vous recentrer, prendre du recul, mobiliser vos énergies pour décider et agir.**

Un stage pour :

- Vous reconnecter à votre être et vous recentrer
- Vous mettre à l'écoute de votre corps et de ses rythmes énergétiques, de vos émotions profondes, de vos capacités d'attention et de discernement
- Prendre du recul vis-à-vis de vos habitudes et de vos scénarios pour réaligner vos priorités

*Le programme conjugue méditations statiques et dynamiques, découverte du souffle dans toutes ses modalités, mouvements conscients et complexes, temps de réflexions et de partages.*

Date et horaires : samedi 9 novembre 2019, de 10h à 17h

Lieu : Boulogne-Billancourt (l'adresse sera communiquée à la réservation)

Tarif : 90€ par personne (hors déjeuner)

*Groupe limité à 10 participants*



**Edouard STACKE** : créateur de la méthode Vital'Respir, consultant-coach international, ancien professionnel de la santé (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur) et de l'accompagnement (psychothérapeute). Il a entraîné des milliers de managers et de professionnels de la santé, d'artistes et de sportifs. Auteur de plusieurs ouvrages, dont « Les vertus de la respiration », conférencier, ancien chargé de cours à l'université de Montréal et du Master IRH de Paris V. Co directeur du Cycle de Formation Certifiante à la Respirologie méthode Vital'Respir. Président de l'A.P.R.E.S (Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé).

## Quelques ouvrages à découvrir :



« **L'entreprise humaniste** » - Sous la Direction de Jacques Horovitz, Fondateur des maisons de séminaires Chateauform, avec les contributions de Edouard Stacke et d'une équipe de 25 consultants, (Ellipses, 2013)

Qu'est-ce qu'une entreprise humaniste ? C'est une entreprise qui a fait le choix du management par les valeurs plutôt que par les règles, et qui met les hommes et les femmes au cœur de l'entreprise au lieu de la performance. Une équipe de vingt-six consultants dévoile dans cet ouvrage les clés pour comprendre, mettre en place et faire vivre cette nouvelle forme de management, illustrée par des exemples concrets d'expériences réussies...



« **Les vertus de la respiration** » - Edouard Stacke (Guy Trédaniel Éditeur, 2013)

La respiration – fonction vitale de l'organisme – nous accompagne jour et nuit tout au long de notre vie sans que nous lui accordions l'importance qu'elle mérite. Activité physique méconnue car autorégulée, elle nous alimente en permanence sur un mode spontané et inconscient. Et pourtant, le plein usage du potentiel de la respiration consciente est la garantie d'un meilleur équilibre physique, énergétique, affectif et psychique. Grâce à cet ouvrage, vous allez comprendre les mécanismes psychophysiologiques de la respiration ainsi que leurs effets sur la santé, l'humeur, la vigilance, le comportement...



« **La liberté de s'accomplir** » - Edouard Stacke (Souffle d'Or, 2014)

Des clés pour trouver l'accomplissement dans notre vie : faire les bons choix, les assumer, et se réaliser en suivant sa voie vers le bonheur. Qui sommes-nous ? Quel sens donner à notre vie ? Comment accorder nos rêves et nos ambitions à nos choix de vie ? Comment gérer les crises de l'existence et faire les bons choix aux carrefours de nos vies ? Ou plus simplement : comment mener une vie équilibrée et heureuse et s'accomplir pleinement ?