



**RESPIROLOGIE FRANCE - NOVEMBRE 2023**

Bonjour,

Découvrir la Respirologie et vous entraîner à la respiration consciente dans toutes ses modalités, échanger et partager sur l'amélioration de la qualité de vie au travail, expérimenter les facettes du corps conscient, retrouvez-nous à l'occasion de nos prochains événements, pour approfondir votre exploration des richesses humaines !



### MASTERCLASSE EN PRESENTIEL « DECOUVRIR LA RESPIROLOGIE » - 18 & 19 NOVEMBRE 2023

La formation certifiante à la méthode Vital'Respir™ s'adresse aux professionnels de la santé et de la relation d'aide, les enseignants, les professionnels du sport, du bien-être et du développement personnel, souhaitant transmettre à tous les publics une bonne maîtrise de cette fonction puissante à cultiver : la RESPIRATION. Dans cette formation de 9,5 jours, nous avons rassemblé et synthétisé un ensemble de connaissances et de pratiques, incluant les bases scientifiques nécessaires, les expériences des techniques d'expression artistique, de relaxation et de méditation, d'entraînement sportif, d'accompagnement psychologique, afin d'accéder à toute la richesse du processus de la respiration et à l'ampleur de ses possibilités.

Venez expérimenter la richesse de la méthode Vital'Respir et l'étendue de ses potentialités, à l'occasion de cette masterclasse, sans engagement sur la suite du cycle de formation.

#### INFOS



RESEAU TRESSER

### SEMINAIRE « AMELIORER LA QUALITE VIE AU TRAVAIL, POURQUOI, COMMENT ? » n 25 NOVEMBRE 2023

OBJECTIFS : favoriser le partage d'expériences et de méthodologies d'interventions QVT. A l'issue de la journée, les participants auront une meilleure compréhension de la QVT, de son amélioration et de son importance majeure dans les organisations. Avec Magali CAPRON, Astrid DELANOUE, Gérard JANDIN, Agnès STACKE-OVERLI, Edouard STACKE

#### INFOS



## ATELIERS VITAL'RESPIR AVEC AGNES STACKE-OVERLI - 2023-2024

### Un cycle de 5 ateliers pour :

Connaître vos modalités respiratoires et les impacts sur votre santé et votre forme,  
Développer votre potentiel respiratoire,  
Pratiquer de nombreux exercices applicables au quotidien,

Développer santé-vitalité-sérénité

### Prochaines dates :

- 21 octobre : Initiation à la Respiriologie
- **2 décembre : Se détendre, s'apaiser, respirer en conscience**
- 20 janvier 2024 : Développer sa vitalité, sa vigilance et son efficacité
- 24 février 2024 : Se dynamiser : oser dire, se faire entendre
- 23 mars 2024 : Gérer ses émotions, s'exprimer avec aisance, développer son charisme

### INFOS



## SAVE THE DATE !

### LANCEMENT DU LABORATOIRE DU COPRS CONSCIENT - FEVRIER 2024

Trois journées - 3 février, 27 avril, 1<sup>er</sup> juin - d'exploration des facettes du corps conscient, avec Jacques CLET, professeur EPS, coach certifié, thérapeute corporel et Edouard STACKE ; avec les interventions de Agnès STACKE-OVERLI et Eric CAULIER, anthropologue, enseignant de Tai Chi et auteur de nombreux livres.

### PROGRAMME DETAILLE SUR DEMANDE



## JOIN US!

### ADHESION A L'A.P.R.E.S - 2023-2024

Adhérer à l'Association pour la promotion de la Respiriologie et l'Education à la Santé, c'est :

- Faire partie d'un réseau de professionnels et de membres engagés dans l'éducation à la santé
- Participer à des événements de promotion et de diffusion de la démarche ; l'association peut coopérer à des événements initiés par ses membres professionnels. Chaque projet sera analysé pour valider les enjeux et les modes de coopération
- Bénéficier de tarifs préférentiels pour tous les événements organisés par l'A.P.R.E.S.

### ADHERER

