



LA LETTRE DE LA RESPIROLOGIE

Mars-avril-Mai 2025

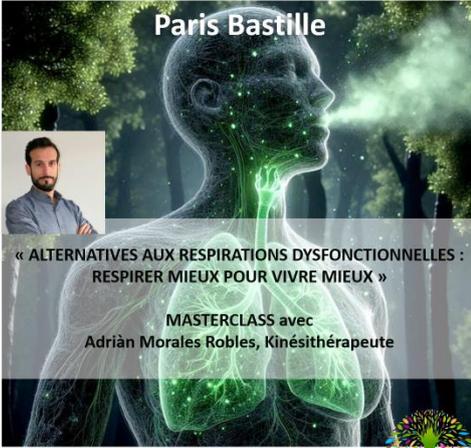
Bonjour !

Nous sommes heureux de vous annoncer un trimestre rempli d'opportunités pour explorer et approfondir vos connaissances dans le domaine du bien-être et de la santé.

Au programme : des visio-conférences enrichissantes, des masterclass et stages immersifs pour découvrir de nouvelles pratiques, ainsi que nos propositions pour la Journée Mondiale de la Respiration, un moment dédié à la pleine conscience de notre souffle.

A vos agendas, de nombreuses occasions et des moments d'explorations, de ressourcement et d'apprentissages vous attendent !

Samedi 29 mars - 09h30-17h30



Paris Bastille

« ALTERNATIVES AUX RESPIRATIONS DYSFONCTIONNELLES :
RESPIRER MIEUX POUR VIVRE MIEUX »

MASTERCLASS avec
Adrián Morales Robles, Kinésithérapeute

WWW.RESPIROLOGIE-FRANCE.COM

Samedi 29 mars - 9h30-17h30 : Masterclass « Alternatives aux respirations dysfonctionnelles : respirer mieux pour vivre mieux »
- Animée par Adrian Morales Robles, kinésithérapeute

Cette masterclass est une base pédagogique de réflexion partant des typologies de respiration dysfonctionnelle (ou des schémas respiratoires anormaux) permettant de mieux identifier ce qui peut être défaillant dans sa propre respiration ou celles des autres. Nous partirons de la respiration consciente comme moyen de ressenti de son souffle et base de travail pour les exercices permettant de cibler les éléments à optimiser (amplitude, rythme, volume). À partir d'une sensation plus juste, il vous sera ensuite possible de définir le travail du rythme de façon juste à l'aide de moyens numériques, pouvant ainsi reproduire les exercices au plus juste et continuer à les faire évoluer.

MASTERCLASS en présentiel

Lieu : CORPORIS FABRICA - 10 rue Saint-Nicolas - 75012

Tarif par personne : 120 € (Déjeuner non compris)

[PROGRAMME ET INSCRIPTION ICI](#)

Jeudi 3 avril - 19h-21h
« Pranayama yoga : la maîtrise du souffle »



LIVE ZOOM avec
NICOLAS PAULIAT,
Professeur de yoga, Respirologue Vital'Respir

Le pranayama est un trait d'union entre le corps et l'âme de l'homme, il est aussi l'axe de la roue du yoga. La pratique du pranayama est le gage d'un esprit stable, d'une volonté forte et d'un jugement sain. Cette visio-conférence est un préambule à la masterclass du 10 mai dédiée à ce sujet. Points abordés lors de cette conférence :

- Présentation et origine du yoga
- Les 8 étapes du yoga
- Prana et pranayama
- Mudras et bandhas
- Nadis et Chakras

Jeudi 3 avril - 19h-21h : Visio-conférence « Pranayama yoga : la maîtrise du souffle » - Animée par Nicolas Pauliat, professeur de yoga

Le pranayama est un trait d'union entre le corps et l'âme de l'homme, il est aussi l'axe de la roue du yoga. La pratique du pranayama est le gage d'un esprit stable, d'une volonté forte et d'un jugement sain. Cette visio-conférence est un préambule à la masterclass du 10 mai dédiée à ce sujet. Points abordés lors de cette conférence :

- Présentation et origine du yoga
- Les 8 étapes du yoga
- Prana et pranayama
- Mudras et bandhas
- Nadis et Chakras

[PARTICIPATION LIBRE - INSCRIPTION ICI](#)

Jeudi 10 avril - 19h-21h
« La respirologie Vital'Respir à l'école »



LIVE ZOOM avec
ASTRID BENOIT-DÉLANOUE,
Praticienne-institutrice Vital'Respir

Depuis mai 2023, Astrid a fait découvrir la respirologie à environ 350 élèves avec des séances « Découverte » et des « Ateliers à thèmes ». Lors de cette visio-conférence, elle témoignera de son expérience et développera les questions suivantes :

- Comment accompagner les enfants dans l'apprentissage de la respiration consciente ?
- Quels sont les enjeux et les bénéfices pour les élèves et enseignants, en termes de :
 - Gestion du stress
 - Maîtrise des émotions
 - Concentration et confiance en soi ?

Jeudi 10 avril - 19h-21h : Visio-conférence « La respirologie Vital'Respir à l'école » - Animée par Astrid Benoit-Delanoue, praticienne-institutrice respirologie Vital'Respir

Depuis mai 2023, Astrid a fait découvrir la respirologie à environ 350 élèves avec des séances « Découverte » et des « Ateliers à thèmes ». Lors de cette visio-conférence, elle témoignera de son expérience et développera les questions suivantes :

- Comment accompagner les enfants dans l'apprentissage de la respiration consciente ?
- Quels sont les enjeux et les bénéfices pour les élèves et enseignants, en termes de :
 - Gestion du stress
 - Maîtrise des émotions
 - Concentration et confiance en soi ?

[PARTICIPATION LIBRE - INSCRIPTION ICI](#)

11 avril 2025 • 09h-18h

Journée mondiale de la respiration

Profitez de séances gratuites, en présentiel ou en distanciel.

Avec les Respirologues Vital'Respir et les Acteurs de la Santé Globale de l'A.P.R.E.S

Vendredi 11 avril : Journée Mondiale de la Respiration

La Journée Mondiale de la Respiration vise à sensibiliser le public à l'importance de la respiration et à promouvoir la santé respiratoire. A l'occasion de cette journée, l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S), ainsi que son réseau de Respirologues Vital'Respir, acteurs de la santé globale, offrent de multiples occasions au large public pour prendre conscience de sa respiration dans toutes ses modalités et à cultiver : santé, sérénité, vitalité. Ces actions ont lieu dans diverses régions de France dont la Guadeloupe.

[Le 9 avril, de 9h à 12h](#) : Tests respiratoires en présentiel avec Adriàn Morales Robles, kinésithérapeute.

[GRATUIT - INSCRIPTION ICI](#)



LABORATOIRE DU CORPS CONSCIENT avec Edouard Stacke

Deux ateliers-découverte samedi 12 avril

Ces ateliers découverte s'adressent aux sportifs, ainsi qu'à toute personne souhaitant améliorer son mode respiratoire et sa gestuelle.

ATELIER 1 : de 09h30 à 12h30

Découvrez l'étendue des modalités de votre respiration

Venez explorer les multiples possibilités de votre fonction respiratoire, pour mieux la maîtriser et améliorer vos performances sportives et votre vitalité.

ATELIER 2 : de 14h30 à 17h30

Explorez les multiples dimensions du corps

Explorez votre posture et votre gestuelle, pour améliorer votre présence et votre impact. Vous bénéficierez de l'analyse de votre posture, de vos mouvements, de votre démarche, et de conseils personnalisés pour gagner en aisance et l'intégrer dans votre quotidien.

INSCRIPTION ICI



Du jeudi 1^{er} mai au mardi 6 mai : Retraite-Détox avec Agnès Stacke-Overli et Maguy Michel - Chatenet (17210)

Six jours pour cultiver l'art du détachement et rompre avec la routine, pour sentir la fluidité dans votre corps et votre esprit, pour alléger vos pensées et vos humeurs...

DEMANDER LE PROGRAMME ET LES MODALITES



Samedi 10 mai - 09h30-17h30 : Masterclass « Pranayama yoga : la maîtrise du souffle » - Animée par Nicolas Pauliat, professeur de yoga

Le Pranayama dans le yoga est fondamental pour le développement personnel et le bien-être. Les différentes techniques de respiration issues du pranayama yoga, participent à apaiser le mental, améliorent la concentration et favorisent une meilleure santé physique. Objectifs de cette masterclass :

- Explorer la respiration à travers les différentes pratiques de Yoga
- Prendre conscience de l'importance de la respiration de manière simple
- Apprendre des méthodes efficaces pour gérer le stress, augmenter votre énergie et approfondir votre connexion avec vous-même
- Acquérir des compétences pour utiliser la respiration yogique au quotidien

MASTERCLASS en présentiel - Lieu : Paris-Région parisienne

Tarif par personne : 120 € (Déjeuner non compris)

PROGRAMME ET INSCRIPTION ICI

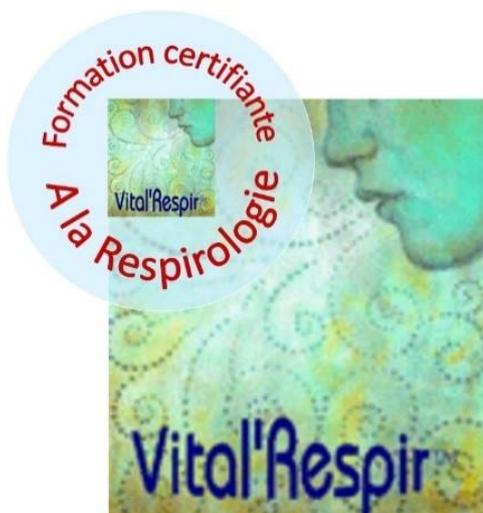


Jeudi 15 mai - 19h-21h : « Respiration consciente et santé mentale : Apaiser l'esprit et cultiver le bien-être mental » -

Animée par Eva Stacke, psychologue spécialisée en prévention et promotion de la santé

La thématique de la respiration consciente et la santé mentale touche à deux éléments fondamentaux du bien-être : la gestion des émotions et la connaissance de soi. Cette thématique, de plus en plus en vogue, est pourtant encore méconnue dans toute sa complexité. Cette conférence, introduction à la masterclass du 21 juin, vise à présenter une définition claire de la santé mentale ainsi que des enjeux individuels et collectifs qui la sous-tendent, à comprendre les circuits neuro-endocrino-physiologiques de la santé mentale, et à explorer le champ des possibles de la respiration consciente comme outil de prévention et de promotion de la santé mentale.

PARTICIPATION LIBRE - INSCRIPTION ICI



Samedi 24 & dimanche 25 mai : « Apprendre à réguler stress et émotions par les techniques de relaxation et la cohérence cardiaque » -

Animé par Agnès Stacke-Overli, co-créatrice de la méthode Vital'Respir & Eva Stacke, psychologue spécialisée en prévention et promotion de la santé

- Explorer les concepts de prévention santé et de promotion de la santé mentale et introduction à la création de contenus de promotion de la santé
- Comprendre la neurobiologie et la psychologie des émotions
- Découvrir les bases de la psychopathologie générale : anxiété, dépression, burn-out : les bienfaits de la respiration consciente méthode Vital'Respir (présentation de cas cliniques)
- Pratiquer la cohérence cardiaque et comprendre l'intérêt du biofeedback
- Apprendre et pratiquer un protocole d'accompagnement thérapeutique s'appuyant sur quatre techniques de base

INFOS ET INSCRIPTION ICI

*Le printemps nous rappelle que chaque jour est une renaissance,
nous vous souhaitons de profiter de cette merveilleuse saison !*