

# LA LETTRE DE LA RESPIROLOGIE

Eté 2024



Bonjour,

Voici un résumé de nos actions respirologiques depuis le mois de janvier. Nous vous souhaitons de l'émerveillement, de l'enthousiasme et du repos pour vous ressourcer cet été !

## LABORATOIRE DU CORPS CONSCIENT

En février dernier, nous avons amorcé, avec Jacques Clet, notre cycle Laboratoire du Corps Conscient, avec l'intervention du Dr en anthropologie [Eric Caulier](#) qui a introduit son art martial interne du Tai Chi, qu'il enseigne depuis 30 ans.

Du 20 au 27 juillet, Focus « LE LABORATOIRE DU CORPS CONSCIENT » A l'Espace des Possibles, à Meschers.

*Face au dilemme : Qu'est-ce que le corps? Notre propos a été de décoder la manière dont chaque être humain l'explore et évolue avec lui, dans une intrication permanente du biologique et du culturel. Chacun porte une grille de compréhension du corps qui peut varier du corps-outil de l'artisan à la maîtrise de soi du yogi indien ou à la connaissance fine du neurochirurgien. Chacun peut découvrir son corps, se l'approprier, dans la richesse de ses multiples facettes. Support de son identité, le corps est le soubassement de la personnalité.*

Dans un lieu extraordinaire de créativité, l'Espace des Possibles, à Meschers (17), nous avons co-animé ce Focus du 20 au 27 juillet : Le Laboratoire du Corps Conscient, articulants, chaque jour, 4 ateliers complémentaires, tissés d'une approche pluridisciplinaire et multiculturelle, et articulés dans deux tables-rondes, pour en partager l'esprit avec les résidents de l'Espace.

Ces actions ont rencontré un très vif succès, avec plus de 250 participants, dont de nombreux professionnels de la santé, de l'éducation et de l'accompagnement, très assidus, venus interagir avec nous. Ils ont contribué à une synthèse de l'expérience. Elle fera l'objet d'une publication dans la Lettre de l'Espace d'ici l'automne. Merci à Yves Donnars, fondateur de l'Espace, de son engagement et du soutien, ainsi que toute l'équipe d'organisation de l'EDP pour la mise en place et la coordination.

Les quatre ateliers quotidiens :

Développer son potentiel respiratoire, avec Astrid BENOIT-DELANOUE



Boxe en conscience, avec Jaques CLET



Découvrir ses espaces intérieurs, avec Edouard STACKE



Danse médecine de guérison, avec Cyrille CHANTEREAU



Témoignage de Caroline, sage-femme : « Une semaine pour se rencontrer, se découvrir, s'écouter avec finesse et bienveillance. 4 portes d'entrée pour plonger dans son intimité : respiration, boxe, corps en mouvement, danse. 4 formateurs pour accompagner cette exploration du Soi, du corps en conscience. Chacun avec sa sagesse, invite à visiter ses espaces intérieurs. Une belle aventure du dedans pour être bien aussi en dehors. Didactique, ludique, pratique, musclé, en musique, guidé par les 4 éléments (Terre/Feu/Eau/Air), chaque enseignant avec ses outils pose les bases de l'ancrage, de la respiration, de l'énergie qui circule et nous met en mouvement. Ce fut aussi découvrir comment nos émotions influencent notre posture, notre respiration et à l'inverse comment notre mise en mouvement ou notre façon de respirer nous permet de réveiller ces émotions. C'est donc une plongée en soi avec joie, tristesse, colère et peur. Un réveil de l'enfant intérieur qui joue. Allez Souriez ! et je dis En-Corps. »



Ouvertes également au grand public, **une master class** s'adressant, en priorité, aux enseignants, professionnels de la santé et de l'accompagnement, psychologues, thérapeutes, coaches, formateurs et spécialistes en ressources humaines, **aura lieu à Paris Bastille, le samedi 14 septembre** sur ce thème. Elle a pour but la transmission d'outils et de savoir-faire applicables dans l'accompagnement, l'acquisition d'une meilleure compréhension des multiples dimensions du corps, le développement d'une attention et perception plus fines et une intégration plus large des dimensions «corps/émotions/esprit». Programme détaillé sur demande.

#### Contacts et inscription :

[Jacques CLET](#) - 06.44.06.03.78

[Edouard STACKE](#) - 06.80.42.11.49

## Le réseau des Respirologues s'étoffe 2 futures instructrices

**Astrid BENOIT-DELANOUE**, Vingt cinq ans d'expérience dans le domaine des réseaux et télécommunications, Astrid a occupé des postes de chef de produit, de direction de projets et de management transverse.



Coach certifiée, Astrid est Praticienne en Respirologie Vital'Respir et en formation d'Instructrice en Respirologie. Elle accompagne depuis deux ans les entreprises dans la mise en œuvre de la Qualité de Vie et Conditions de Travail et le bien-être des salariés.

« La formation à la méthode Vital'Respir est très complète et inspirante, à tel point que j'ai souhaité suivre le cursus de certification pour devenir instructrice en Respirologie. »

Cette méthode s'articule autour de 4 axes : se concentrer, s'exprimer, se stimuler et se relaxer. C'est une méthode holistique qui permet d'apprendre à accueillir ses émotions, gérer son stress, améliorer sa santé, sa vitalité, sa sérénité au quotidien. Je l'expérimente tous les jours au niveau personnel et j'ai à cœur de la partager et de la transmettre dans mes accompagnements professionnels. La respiration est une fonction vitale sur laquelle nous/vous pouvons/pouvez agir, alors n'hésitez pas ! »

[Astrid Benoit-Delanoue](#) – 06.07.51.94.91

**Rachida BENAALLA**, Coach humaniste, Napsothérapeute, Praticienne en Respirologie Vital'Respir et en formation d'Instructrice en Respirologie.



« Tout au long du cursus de formation à la méthode de Respirologie Vital'Respir, j'ai énormément apprécié la dimension humaine de votre démarche et la qualité de votre apprentissage. J'ai été touchée par votre générosité en temps, énergie et ressources. Cette formation m'a permis de comprendre et d'intégrer les clés principales de la respiration consciente. »

[Rachida Benaalla](#) – 06.40.30.55.57

## Vital'Respir en Savoie Initiation à la Respiro

Le lundi 15 juillet, à Aix-Les-Bains, Agnès Stacke-Overli a animé une initiation à la Respirologie avec le soutien de Nathalie Cuglietta, en formation à la Respirologie. Les participants, agréablement surpris par les apports théoriques et pragmatiques de la méthode ont vivement apprécié l'expérimentation.



## A VENIR

- **Du 19 au 24 août, RETRAITE-DETOX** avec Agnès Stacke-Overli et Maguy Michel - *Il reste encore quelques places !* [Renseignements](#)
- **Les 7 & 8 septembre, MASTERCLASS « S'exprimer avec aisance et puissance »** avec Edouard Stacke - [Renseignements](#)
- **Les 20 & 21 septembre, MASTERCLASS RESPIROLOGIE - « Découvrir la Respirologie »** avec Astrid Benoit-Delanoue et Agnès Stacke-Overli
- **A partir du 19 octobre, ATELIERS VITAL'RESPIR** avec Astrid Benoit-Delanoue et Agnès Stacke-Overli
- **A partir de septembre**, Edouard Stacke propose des consultations individuelles sur l'exploration du corps conscient, son décodage et pour les professionnels, des stratégies d'accompagnement psychocorporels. **Renseignements :** [Edouard Stacke](#) - 06.80.42.11.49

## Initiation à la Respirologie à l'école



En Mai 2023, Astrid BENOIT-DELANOUE a proposé à Mme Roulot - maîtresse d'école - d'organiser, un Atelier découverte sur la Respirologie pour sa classe, et celles de ses autres collègues s'ils étaient intéressés et bien sûr en accord avec la Directrice de l'école J Monnet à Clamart. Elle a donc animé, dès le mois de Juin, 6 ateliers « Découvertes » de 45 min avec • 2 classes de CE1 • 2 classes de CM1 • 1 classe CM1/CM2 • 1 classe de CM2, soit environ 150 élèves. Suite à un accueil très positif, de ces expérimentations, aussi bien des enfants que de l'équipe pédagogique (composée d'une douzaine d'enseignants), elle a poursuivi par la mise en place d'un véritable projet pédagogique pour l'année scolaire 2023/2024. A ce jour, Astrid a fait découvrir la respirologie à environ 350 élèves entre les séances « Découvertes » et les « Ateliers à thèmes ».

[> TELECHARGER LA SYNTHÈSE COMPLÈTE ICI](#)

## Coopération en éducation santé globale avec une mutuelle Intériale Prévention Plurielle



Le projet Prévention Plurielle de la mutuelle Intériale, propose un accompagnement de ses 250.000 adhérents fonctionnaires (Police, gendarmerie, pompiers et fonctionnaires des collectivités locales et territoriales) sur trois thèmes majeurs : « santé mentale » • « maladies chroniques » • « augmenter son capital santé ». **En juillet, août et septembre 2024, Agnès**



**Stacke-Overli anime des ateliers « Ressourcement » pour les agents de la Police Nationale, pour les soutenir dans cette période des Jeux Olympiques de Paris.**