

LA LETTRE

DE LA RESPIROLOGIE



EDITO

C'est la fin de l'année (nous n'avons pas vu le temps passer !) ... Et nous avons déjà de nombreuses perspectives à l'horizon 2019 : le ressourcement associé aux « Bains de forêts » avec Thierry Autric, Respirologue certifié Vital'Respir et forestier dans l'âme ; le lancement d'une recherche clinique, avec des établissements et des professionnels de santé, pour explorer l'aide de la respirologie Vital'Respir à l'amélioration des états dépressifs, conjointement aux autres traitements ; un séminaire itinérant en Val de Loire, sur les traces de François Rabelais, écrivain joyeux, moine et médecin, qui nous invite à donner toute sa place au rire dans nos vies, pour les équilibrer, relativiser les événements et cultiver la sagesse au quotidien... et des chants vibratoires dans les église romanes ! Pour tout cela, Nous avons besoin de vos énergies et de vos contributions, pour sensibiliser à la santé globale, fédérer les bonnes volontés individuelles, favoriser des rencontres stimulantes, près de chez vous, créer des opportunités de partage des talents, renforcer le lien social et « rire ensemble ».

Nous vous souhaitons une fin d'année joyeuse et sereine !

Directeurs de rédaction : Agnès Stacke-Overli - Edouard Stacke

SOMMAIRE

EDITO - P.1

RETOUR EN IMAGES - P.2

ZOOM - P.4

DECOUVERTES - P.5

AGENDA - P.6

RESPIROLOGIE FRANCE

- Vital'Respir™
- Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S)
- Groupe de Recherche-Action Souffle et Performance (G.R.A.S.P)

WWW.RESPIROLOGIE-FRANCE.COM
06.87.06.54.72 – 06.80.42.11.49

RETOUR EN IMAGES

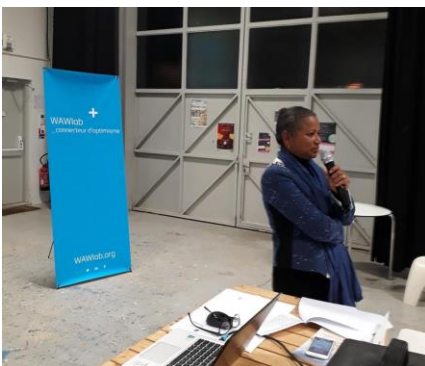
Les 21 & 22 septembre derniers, à Lyon, en partenariat avec Holiste Edouard Stacke a animé une **initiation à la Respirologie Vital'Respir** avec un groupe dont deux intervenants d'Holiste qui ont démarré le cycle de formation Vital'Respir.



Du 27 octobre au 1^{er} novembre derniers, en Charente, Agnès Overli-Stacke a facilité une retraite en jeûnant visant le retour à soi, l'allègement de ses pensées et de ses humeurs, le nettoyage de son organisme... Les huit participants étaient très heureux de faire pause, de profiter des bienfaits des marches dans la nature et de profiter des explorations en développement personnel.



Le 8 novembre, à la demande du WAWlab Paris-Saclay, Agnès Overli-Stacke a animé une conférence-atelier sur la Respirologie Vital'Respir avec un public (de plus de quarante personnes) issu de l'entreprise. Merci à Fatima Bakhti et à Nicolas Dortindeguy, co-fondateur du WAWlab Paris-Saclay !



Les 22 et 23 novembre derniers, Vital'Respir était au salon Silver Economy aux côtés de nos partenaires Ino-Sens, pour promouvoir la méthode dans les établissements de santé (cliniques, ephad).



SENIORS, préservez et cultivez votre capital santé avec la Respirologie méthode Vital'Respir !

ACCOMPAGNEMENTS
INDIVIDUELS,
ATELIERS, STAGES ET
FORMATIONS EN
GROUPE (Tous publics)

Grâce aux progrès de la médecine moderne, le développement des médecines naturelles et le confort de vie, nous vivons de plus en plus vieux mais pas toujours en bonne santé.

A partir de 50 ans, comment préserver et développer son capital santé en optimisant son hygiène de vie : sommeil, nutrition, activités physiques, respiration, mémoire, relations sociales... et adopter un mode de vie équilibré, stimulant et ressourçant ?

Découvrez les ressorts de la santé globale avec Vital'Respir!

 **RESPIROLOGIE**
FRANCE
www.respirologie-france.com

« Pour un meilleur équilibre, « Respirons la Forêt » ! - Thierry Autric

« D'aussi loin que je me souviens, c'est-à-dire mes premières vacances en Sologne vers l'âge de 5 ou 6 ans, la forêt a toujours exercé sur moi fascination et attirance, à tel point que j'avais exprimé le souhait étant jeune de devenir bucheron. Cet engouement fut vite réfréné par une conseillère d'orientation citadine très surprise que quelqu'un puisse avoir envie de faire un tel métier. J'ai malgré tout concrétisé en partie ce souhait en devenant pendant 10 ans, de 1979 à 1989, Garde des Eaux et Forêt dans le département des Alpes Maritimes.

Je me suis orienté par la suite vers le secteur des énergies renouvelables où j'ai occupé pendant 26 ans plusieurs postes à responsabilité dans l'industrie et en tant que dirigeant d'organisations professionnelles du secteur. Pour faire face au stress généré par ces activités très prenantes, la forêt est alors devenue pour moi un lieu de ressourcement, indispensable à mon équilibre personnel, venant en complément d'une pratique assidue de la cohérence cardiaque et de la méditation.

C'est de cette expérience personnelle du stress et des solutions permettant d'y remédier en toute autonomie, qu'est né mon souhait de me professionnaliser dans la pratique de la respiration consciente et de la relaxation, ainsi que dans celle des bains de forêt.

J'ai pu ainsi découvrir et me former à la Respirologie (méthode Vital'Respir™), à la Relaxation et à l'accompagnement en tant que guide en Shinrin Yoku (dénomination Japonaise des bains de forêt). La synergie entre Respirologie et Bains de forêt s'avère être très efficace avec de nombreux exercices de respiration consciente particulièrement adaptés à une pratique en forêt et dont les effets physiologiques seront amplifiés dans cet espace privilégié.

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 (laquelle augmente dans les moments de stress) et une augmentation de l'activité nerveuse parasympathique (laquelle augmente dans les moments de détente),
- 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.

Pour optimiser ces résultats, il est important d'introduire systématiquement dans la pratique du bain de forêt une série d'exercices de respiration consciente et d'ouverture des sens qui permettent à chaque participant d'être totalement présent à l'expérience.

Et parce que nous n'avons pas tous une forêt à proximité, un autre intérêt de ces exercices, est de pouvoir les pratiquer en milieu urbain (dans un parc par exemple) ou simplement chez soi ou sur son lieu de travail. Dans ces deux derniers cas les effets bénéfiques de la forêt seront reproduits à partir de l'utilisation d'images de paysages forestiers qui agissent directement sur le cerveau reptilien, l'introduction de plantes, ou encore l'usage d'huiles essentielles adaptées.

C'est cette combinaison des pratiques de respiration consciente et de bain de forêt que nous vous proposons de découvrir à l'occasion d'un stage «Ressourcement et Bains de Forêt» que j'aurais le plaisir de coanimer avec Edouard Stacke, spécialiste de la Respirologie, qui se déroulera du 7 au 10 Juin 2019 en forêt de Compiègne. »

Renseignements :

thierry.autric@wanadoo.fr - 06 10 79 54 28
edouard.stacke@100ways.net - 06 80 42 11 49

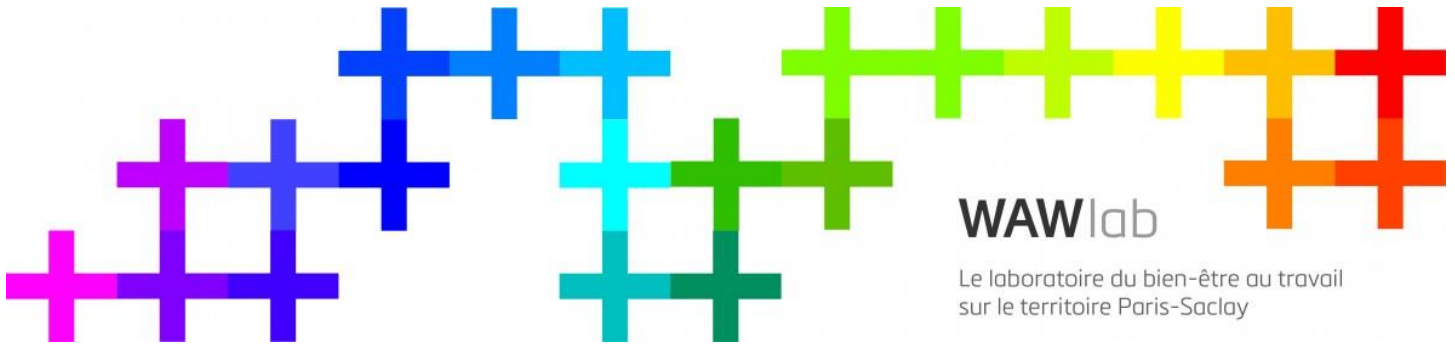


Thierry Autric est relaxologue, praticien en Respirologie (méthode Vital'Respir™) et cohérence cardiaque, guide de Shinrin Yoku (bains de forêts). Il débute sa carrière en 1979 et exerce pendant 10 ans en tant que Garde des Eaux et Forêt dans le département des Alpes Maritimes. Il s'intéresse en parallèle à différentes techniques de développement personnel et enseignera à temps plein, de 1989 à 1992 des pratiques de relaxation et de rééquilibrage énergétique. Il occupe ensuite pendant 26 ans plusieurs postes à responsabilité dans l'industrie ainsi qu'en tant que dirigeant d'organisations professionnelles du secteur des énergies renouvelables. Pour faire

face au stress généré par ces activités très prenantes il développe une pratique assidue de la cohérence cardiaque et de la méditation sous la conduite, pour cette dernière, de deux maîtres Tibétains : Phakyab Rinpoche et Ghéshé Lobsang Thupten. Ghéshé Lobsang Thupten lui demande en 2015 d'assurer à Toulon l'animation d'ateliers de méditation hebdomadaires qu'il conduira bénévolement jusqu'en 2018. De son expérience personnelle du stress et des solutions naturelles permettant d'y remédier est né le souhait de se professionnaliser dans différentes techniques mettant en œuvre la respiration consciente. Il suit donc en 2017 une formation de praticien en Respirologie (méthode Vital'Respir™) pour laquelle il sera certifié début 2018. Il se forme également en 2018 un tant que Relaxologue (certification obtenue en novembre 2018) et praticien en cohérence cardiaque (certification obtenue en mai 2018). 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 de stress.

DECOUVERTES

« WAWlab Paris-Saclay » - par Agnès Overli-Stacke (Textes de www.wawlab.org)



Le WAWlab Paris Saclay est le laboratoire du bien-être au travail sur le territoire Paris Saclay : « WellnessAtWork Laboratory Paris Saclay ».

Il est animé par un groupe de sept passionnés, professionnels expérimentés salariés d'entreprises du territoire *. (* Fatima Bakhti (Nokia), Gilles Degrange (Nokia), Nicolas Dortindeguy (Renault Design), Florence Dossagne (Nokia), Hatem Marzouk (EDF), Hervé Plessix (Danone Research), Thierry Roussel (CEA)).

Il s'adresse au monde professionnel du territoire : étudiants, salariés, entrepreneurs, dirigeants de toutes structures (PME, grands groupes, start-up, grandes écoles et universités).

Déterminés pour qu'avec Paris-Saclay, se construise un écosystème synonyme d'innovation d'où jaillira une prospérité durable, les fondateurs du WAWLab sont persuadés que le chemin du succès passera par le bien-être au travail de ses acteurs. Ayant chacun déjà exploré des démarches innovantes d'amélioration du bien-être personnel et collectif dans le monde du travail, ils veulent faire évoluer le regard porté sur le travail, en se concentrant sur l'humain et son bien-être et pour cela s'appuyer sur la pratique et l'échange.

Le WAWlab organise ses activités autour des axes suivants :

- Des expérimentations : un groupe de volontaires s'engage pour expérimenter une thématique particulière. Démarré par un atelier, le projet se poursuit par la mise en pratique et des séances de partage, et se conclut par une communication plus large de retour d'expérience.
- Des séminaires et conférences permettant au plus grand nombre d'acteurs de bénéficier des éclairages d'experts du bien-être au travail et ainsi faire rayonner le territoire

- Une culture de partage par tous et pour tous, permettant à chacun-e de témoigner (« le WAWlab a testé pour vous ») sur son site internet.

Informations : www.wawlab.org

Contact : le.wawlab@gmail.com

« En phase avec les valeurs et les ambitions du WAWlab, c'est avec une immense joie que j'ai accepté d'animer le 8 novembre dernier, une conférence-atelier sur la *Respirologie Vital'Respir* et sur un thème qui m'est cher « le bien-être au travail », que je développe depuis 2010 dans les entreprises au travers de deux approches : « *L'entreprise respirante, l'entreprise inspirante* » et « *Concentré de Santé* ».



EVENEMENTS A VENIR

En décembre...



RESPIRER EN CONSCIENCE ET DEVELOPPER SANTE, VITALITE, SERENITE - ATELIER ANIME PAR AGNES STACKE-OVERLI

MODALITÉS :

Date et Horaires : samedi 15 décembre, de 14h00 à 18h00

PAF : 50 € + une séance d'oxygénation cellulaire naturelle avec le [Bol d'Air Jacquier](#) offerte

Lieu : Boulogne-Billancourt (l'adresse exacte est communiquée à l'inscription)

Réservation : agnes.overli@100ways.net - 06.87.06.54.72

En janvier...



LA VOIE DU SOUFFLE, ALCHIMIE ET TRANSFORMATION DE SOI - ATELIER MENSUEL AVEC EDOUARD STACKE A PARIS

MODALITÉS :

Horaires : le mercredi 16 janvier, de 19h45 à 22h00

PAF : 30 € par atelier ou 150 € pour les 6 ateliers

Lieu : Studio Jingya Yoga - 3 rue Grenéta - 75003 Paris

Réservation : edouard.stacke@100ways.net – 06.80.42.11.49



CAFE RESPIRO A CHAVILLE - ANIME PAR MARTINE BULLIER

MODALITÉS :

Date et Horaires : lundi 21 janvier, de 14H45 à 16H15

Participation : 10€ par personne + une consommation.

Lieu : Lounge bar du Campanile de Chaville

Réservation : 06.14.94.24.03

En avril...



RIRE AVEC RABELAIS – LES 4 & 5 AVRIL, PREMIER SEMINAIRE

ITINERANT EN VAL DE LOIRE, GUIDE PAR EDOUARD STACKE sur les traces de François Rabelais, écrivain joyeux, et aussi moine et médecin, nous invitant, il y a près de 500 ans, à donner toute sa place au rire dans nos vies, pour les équilibrer, relativiser les événements et cultiver la sagesse au quotidien. Nous commencerons par les visites de la Devinière, maison natale et musée Rabelais, près de Chinon, et celle de l'abbaye de Fontevault, près de Saumur. Les journées intégreront : temps de lecture des textes de François Rabelais, partage sur sa philosophie de vie, temps de méditation et de respiration, ainsi que des ateliers de « chants vibratoires » dans l'église romane de Cunault, guidés par Audrey Vezely, chanteuse de chants médiévaux et traditionnels du monde entier. Les conditions et modalités seront précisées ultérieurement. Groupe limité à 8 participants. Contact : **Edouard stacke** : 06 80 42 11 49 - edouard.stacke@100ways.net

RETROUVEZ TOUTES LES DATES DES ACTIVITES DES RESPIROLOGUES VITAL'RESPIR SUR :
<http://www.respirologie-france.com/index.php/activites/agenda>