

# LA LETTRE

## DE LA RESPIROLOGIE



### EDITO

*2017 fut pour nous une belle année de respiration dans une coopération riche avec nos réseaux de professionnels certifiés à la Respirologie Méthode Vital'Respir, nos partenaires, nos nombreux intervenants aux rencontres de l'A.P.R.E.S, nos adhérents, sympathisants, amis et supporters... Qu'ils soient ici tous remerciés !*

*Nous avons prévu pour 2018, de poursuivre ensemble le chemin avec de nouvelles belles occasions de rencontres :*

*« Les Conf' d'A.P.R.E.S », le « Café Respiro », « Les Rencontres Régionales de Respirologie », « Les Journées de l'A.P.R.E.S », le « Congrès Mondial de l'Inspiration », les ateliers et formations ... et de nous laisser surprendre aussi par le flux de la vie !*

Ont collaboré à cette lettre :

Martine Bullier - Bruno Cames - Agnès Stacke-Overli - Edouard Stacke

### SOMMAIRE

EDITO P.1 & 2

RETOUR EN IMAGES P.3 & 4

ZOOM P.5

TEMOIGNAGES P.6

AGENDA P.8 & 9

### 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 – 06.80.11.49



2  
0  
1  
8

Nous vous souhaitons une Année 2018  
pleine de joies et porteuse d'un nouvel élan !

# RETOUR EN IMAGES

Le colloque A.P.R.E.S LES RESSORTS DE LA SANTE GLOBALE, des 2 & 3 décembre derniers au Mercure Paris Porte de Saint-Cloud : « Instants choisis »

Crédits photos : Bruno Cames



Agnès Stacke-Overli introduit la journée sur « **Stress, anxiété et burn-out : comprendre, traiter, prévenir** »



Avec (de gauche à droite) Catherine Frade, Psychologue et Psychopathologue du travail, Edouard Stacke, Anne Lebelt, Coach et Facilitatrice



Et Dominique Buratti-Verbauwen (au centre), Psychothérapeute



Une pause respiration avec notre partenaire Bol d'Air Jacquier !



Merci au Professeur Michel Crépin (au centre des photos de gauche), Oncologue Chercheur INSERM pour sa participation très active et ses contributions aux échanges de la journée !



Edouard Stacke (à gauche) introduit la journée du 3 décembre sur « **Sport performance, sport santé** » avec Olivier Girault, Champion olympique de hand-ball et Président d'honneur de l'A.P.R.E.S



(De gauche à droite) Cécilia Berder, Vice-championne du monde de sabre ; Edouard ; Nelly Michelin, Coach et Psychologue ; Jean-François Rousset, Préparateur mental et physique



Eric Salanoubat (à gauche), DGA Culture et Sports de la Ville de Boulogne-Billancourt et Jean-Pierre Epars, Président Général de l'ACBB



Edouard en compagnie de Claude Lalonnier, Responsable des sports Novotel Thalassa Oléron et Martine Bullier, Coach sportive, Référente établissements scolaires de l'A.P.R.E.S



Dernière table-ronde « Etre bien dans sa peau, quel corps habiter » animée par Dany Parisi Claverie, Psychothérapeute, Professeur EPS et yoga et Edouard Stacke. Puis, synthèse collective avec Michel Claverie, Psychothérapeute et Thierry Autric, Dirigeant

Le **Congrès Mondial de l'Inspiration** (Global Inspiration Conference – GIC) est un congrès annuel unique soutenu par l'International Breathwork Foundation – IBF (la Fondation Internationale des Pratiques de Respiration) ; l'organisation mondiale des praticiens en respiration et de ceux qui sont intéressés par le pouvoir de transformation de la respiration. Du 28 juillet au 4 août 2018 à la Pommeraye (49620).

Renseignements : <http://www.ibfnetwork.com/gic/2018/conferences/>



**GIC 2018**  
*Respirez la joie!*

FRANCE  
25<sup>e</sup> Congrès Mondial  
de l'Inspiration  
28 juillet - 4 août 2018  
La Pommeraye 49620

ibf INTERNATIONAL  
BREATHWORK  
FOUNDATION  
gic2018.fr

## « La cigale » pour respirer la joie ! » par Agnès Stacke-Overli

1. Commencer produire des sons à partir des voyelles A E I O U OU é, d'abord dans les graves, puis les médiums, puis dans les aigus. Passer ensuite des graves aux aigus dans une même expiration en variant l'intensité de fort à faible et inversement.

2. **Puisque vous respirez, chantez maintenant !**

Ne vous préoccupez pas de la mélodie ni de la qualité de votre voix. Chantez, même en sourdine, bouche fermée. Cela vous donne une autre manière de respirer plus profondément et de vous ressourcer. Pas besoin de connaître les paroles, fredonnez un air qui vous plaît est largement suffisant.

Choisissez des chansons de tonalités émotionnelles variées, avec des rythmes différents, du lent et doux au rythme syncopé et rapide, vous allez ressourcer votre état émotionnel, pour laisser de la place à la sérénité et même à la joie.

Si vous voulez déclencher l'enthousiasme, chantez à tue-tête (génial pour le sentiment de liberté), par exemple vitres fermées en voiture, pour ne pas craindre de gêner l'entourage. Au bout de vingt à trente minutes de chant à haute voix, à pleins poumons, euphorie garantie et disparition des soucis quotidiens !



### **Agnès STACKE-OVERLI :**

Consultante, coach et formatrice, elle accompagne les entreprises dans le développement du leadership des managers et du mieux-être au travail.

Thérapeute psychocorporelle, formatrice à la méthode Vital'Respir, praticienne en Psychosynthèse, en gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque, elle accompagne les personnes à prendre en mains leur bien-être et à augmenter leur capital santé-vitalité. Fondatrice et Vice-Présidente de l'Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S).

**Contact** : [agnes.overli@100ways.net](mailto:agnes.overli@100ways.net)  
0687065472 - [respirologie-france.com](http://respirologie-france.com)

# TEMOIGNAGES

## « Des entraînements autrement ». Par Martine Bullier

Depuis 2016, à la demande des maîtres d'arme, j'interviens au pôle compétition dans la section escrime Fleuret pour les jeunes en potentiel.

Le pôle compétition de la jeune Sévrienne a un regard bienveillant sur ses jeunes athlètes et leur propose de jouer les cartes qui leur permettront de s'épanouir et de se réaliser complètement dans leur sport et donc dans leur vie de jeune adulte.

A raison d'une fois par mois, j'ai en charge le groupe des jeunes qui se préparent aux compétitions, tant au niveau départemental ; régional, national et même international.

Pour ce temps, il n'est pas question de s'équiper de son matériel d'escrime et de prendre son fleuret en main. Cependant les exercices et les jeux s'enchaînent ayant comme fil conducteur le sport qui est le leur.

Mais surtout il s'agit d'être dans une relation ouverte à l'autre qui permet de donner un retour à tout moment de la séance, aussi bien côté escrimeur que du mien.

L'acceptation de l'autre dans sa globalité physique et mentale est une priorité au sein de ces séances.

Ici, concentration rime avec efficacité, visualisation rime avec technicité et confiance en soi. Le calme intérieur qui s'installe chez chacun d'entre eux est un moyen pour prendre conscience du geste.

Les exercices de respiration sont intégrés pour qu'à chaque moment l'escrimeur puise l'énergie nécessaire.

En effet, les assauts sont parfois de courte durée mais d'une intensité aigue.

Les phases d'attente, parfois longues en compétition doivent elles aussi être gérées.

Les outils mis à disposition notamment l'observation de sa respiration et les phases d'énergisation avant les attaques sont des moyens de mobiliser la combativité qui est en eux.

Pour reprendre les règles d'or de Nelly Michelin, Psychologue et Coach, intervenante au colloque A.P.R.E.S « Sport performance et sport santé » du 3 décembre dernier : « l'entraîneur doit donner à son athlète : **Calme intérieur, Confiance, Créativité, Concentration et Combativité** ».

Aussi dans ces "Entraînements Autrement", je m'efforce d'exploiter ces règles pour que chaque jeune puise en lui le meilleur de ses ressources.



**Martine Bullier** est Coach sportif (Master STAPS, DESS métiers de la forme), Respirologue Vital'Respir, Représentante au niveau des établissements scolaires au sein de l'A.P.R.E.S.

Martine propose des « Café Respiro » au Campanile de Chaville.

**Contact :** [bullier.chaville@free.fr](mailto:bullier.chaville@free.fr) – 06 14 94 24 03  
<https://www.facebook.com/Gymcado/>

## « Sport et performance pour jeunes à potentiel ». Par Edouard Stacke

Le G.R.A.S.P (Groupe de Recherche-Action Souffle et Performance) poursuit son action de recherche avec une deuxième étape d'entraînement de « jeunes à potentiel » pratiquant une discipline sportive ou artistique et propose un stage les 28 février, 1<sup>er</sup> et 2 mars 2018 à la Patinoire de Boulogne-Billancourt.

Les objectifs de ce stage : favoriser l'accès aux potentiels de chacun, mobiliser ses ressources, développer la maîtrise de soi (concentration, calme, confiance, geste maîtrisé, conscience corporelle globale).

### Programme :

- L'enracinement et les appuis, dans le geste sportif et dans les attitudes
- Le mouvement conscient, avec le travail en rotation, et en particulier l'articulation train inférieur, taille et transmission de la puissance au buste et train supérieur, visualisation du geste
- La maîtrise du geste complexe, la coordination, la créativité et le rythme, le mouvement libérateur
- Le corps énergétique et le schéma corporel, la maîtrise du tonus et de l'intensité
- La Respiriologie avec toutes les modalités de la respiration, de l'approfondissement du calme à la concentration et l'engagement intense
- Partage d'expériences, conseils personnalisés adaptés aux activités de chacun

### Modalités :

*Horaires* : Accueil à 9H30.

Clôture à 17H. 16H-18H

d'activités

*Lieu* : Patinoire de Boulogne-Billancourt (salle au 1<sup>er</sup> étage), 1 rue Victor Griffuelhes (M° Marcel Sembat)

### Participation aux frais :

contribution de 120€, incluant la cotisation de 50€ à l'Association de Promotion de la Respiriologie et de l'Education à la Santé

### Inscriptions :

Merci de confirmer votre participation en adressant votre inscription avec le chèque de règlement à l'ordre de l'A.P.R.E.S à l'adresse suivante : A.P.R.E.S – A l'attention de Edouard Stacke – Le Flegmatique – Face 50 quai Alphonse Le Gallo – 92100 Boulogne-Billancourt

### Informations :

Edouard Stacke :  
[edouard.stacke@100ways.net](mailto:edouard.stacke@100ways.net)  
06 80421149 - [respirologie-france.com](http://respirologie-france.com)

Martine Bullier :  
[bullier.chaville@free.fr](mailto:bullier.chaville@free.fr)  
06 14942403

### Animateurs :



**Edouard Stacke :** Consultant- coach, professionnel de la santé et de l'accompagnement (kinésithérapeute, ostéopathe, acupuncteur, psychothérapeute). Il a formé des milliers

de professionnels de la santé aux thérapies psychocorporelles. Fondateur de la méthode Vital'Respir™, auteur du livre « Les vertus de la respiration » Editions Guy Trédaniel et « La liberté de s'accomplir » aux Editions Le Souffle d'Or. Président de l'Association pour la Promotion de la Respiriologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S)



**Martine Bullier** est Coach sportif (Master STAPS, DESS métiers de la forme), Respiriologue Vital'Respir, Représentante au niveau des établissements scolaires au sein

de l'A.P.R.E.S. Martine propose des « Café Respiro » au Campanile de Chaville.



**Chloé Ata Njoya,** Professeure de danse

# AGENDA

## Nouveau ! « Les Conf'd'A.P.R.E.S »



### Prochaines conférences :

**Mercredi 24 janvier** : « Le chemin du renouveau » avec Edouard Stacke

**Vendredi 23 février** : "Oser la transformation et déployer ses ailes" avec Agnès STACKE-OVERLI

**Lundi 26 mars** : "Puissance de l'imaginaire et confiance en soi" avec Nelly MICHELIN

**Jeudi 26 avril** : "Corps et incarnations" avec Edouard STACKE

**Vendredi 25 mai** : "Forme et nutrition" avec Jean-François ROUSSET

Plus d'informations : <https://www.weezevent.com/les-conf-d-apres>



**CAFE RESPIRO** pour une pause respiration avec un Respirologue Vital'Respir™ ! A la sortie des cours, après le boulot... offrez-vous un temps de pause avec un spécialiste de la respiration et repartez serein et gonflé à bloc :-). Au programme : exercices de relaxation, concentration, visualisation, dynamisation, expression ; apports sur les mécanismes de la respiration et ses impacts sur votre santé ; puis un temps de partage.

**Dates à Boulogne-Billancourt** : 12 janvier – 2 & 16 février – 1<sup>er</sup> mars – 5 & 27 avril – 10 & 31 mai – 14 & 28 juin, de 19h à 20h30

**PAF : 10€ (sur place) + une consommation obligatoire - Réservation obligatoire au 06.87.06.54.72**

**Dates à Chaville** : 22 & 26 janvier – 5 & 13 février, de 14h45 à 16h15

**PAF : 10€ (sur place) + une consommation obligatoire - Réservation obligatoire au 06.14.94.24.03**



### CYCLE DE FORMATION CERTIFIANTE A LA RESPIROLOGIE METHODE VITAL'RESPIR en Guadeloupe

Après l'introduction à la Respirologie en Guadeloupe en février 2016 et dans le prolongement du développement de la Respirologie dans l'Hexagone depuis cinq ans, expérimentez la méthode de Respirologie Vital'Respir™, lors du cycle de formation certifiante, au Lamentin (Guadeloupe).

**Dates** : 12 & 13/03 – 14 & 15/03 – 16 & 17/03 - 18 & 19/03

**PROGRAMME & MODALITES** : <http://respirologie-france.com/images/cycle2018-vitalrespir-gwada.pdf>



### CYCLE DE FORMATION CERTIFIANTE A LA RESPIROLOGIE METHODE VITAL'RESPIR en région parisienne

Venez acquérir une nouvelle compétence en santé globale pour accompagner vos clients.

Module 1 : 20 & 21 janvier

Module 2 : 2, 3 & 4 mars

Module 3 : 20, 21 & 22 avril

Module 4 : 1<sup>er</sup>, 2 & 3 juin

**PROGRAMME ET MODALITES** : <http://respirologie-france.com/images/programme-calendrier-tarifs-cycles-VR-2018.pdf>



### ATELIERS "SOUFFLE, VOIX ET CHARISME NATUREL" avec Patrick Minod

On dit que la voix véhicule la pensée, les émotions. Certainement, mais la voix est aussi ce souffle, cette énergie qui nous habite, nous traverse dans notre chair, notre sang. C'est aussi grâce à elle que sommes présents à nous même, aux autres et que nous pouvons laisser notre imaginaire et notre rapport sensuel au monde s'exprimer. Vecteur de pensées et d'émotions la voix - véritable instrument de musique- révèle aussi notre identité et apporte nuances et profondeur à nos relations - celles que nous avons avec nous-même et celle que nous avons avec les autres.

**Dates** : 10 janvier - 14 février - 14 mars - 11 avril - 16 mai - 20 juin 2018, de 18h45 à 20h45 à Paris 20

**INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS** : <http://respirologie-france.com/index.php/activites/agenda/113-souffle-voix-et-charisme-naturel>



### ATELIERS VITAL'RESPIR EN FORET avec Martine Bullier : 1h30 de lâcher-prise et de bonne humeur !

Lors de ces ateliers de 1h15, découvrez la Respiriologie et la méthode

Vital'Respir ! Martine vous invitera à : ouvrir vos espaces respiratoires, vous enraciner, retrouver vos appuis, puiser la source de l'énergie vitale, déployer vos ailes et vous relaxer.

**Lieu :** dans la forêt de Fausses Reposes à Chaville (92370)

**PAF :** 10€ par personne

**Dates :** 10 & 11 mars - 7 & 8 avril - 5 & 6 mai - 2 & 3 juin - 7 & 8 juillet

**RESERVATION** au 06.14.94.24.03 - <http://respirologie-france.com/index.php/activites/agenda/115-ateliers-vital-respir-en-foret?date=2017-10-07-09-30>



### 2<sup>ème</sup> Rencontre Régionale de Respiriologie : « Respiration et équilibre de vie »

L'ambition de cette deuxième Rencontre Régionale de Respiriologie est de contribuer à une politique active de prévention et de développement du capital santé-vitalité des Français, en associant largement les professions de santé, de l'éducation, du sport et de

l'accompagnement en complément des autres démarches existantes.

Accordez-vous une journée pour découvrir, expérimenter, apprendre, partager et confronter des méthodes, des expériences professionnelles et ouvrir de nouvelles dimensions.

**Dates :** 10 mars, de 9h à 18h, au Novotel Thalassa Oléron

**INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :** [www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)

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

*Prochaine lettre : avril 2018*

La Lettre de la Respiriologie\* est publiée par Agnès et Edouard Stacke et avec la contribution du réseau des Respiriologues Vital'Respir™.

(\*Tous les droits sont réservés)

[www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)