

# LA LETTRE

## DE LA RESPIROLOGIE



### EDITO

*Après les pluies torrentielles printanières un peu partout en France et ailleurs, Oui, l'été est bien là ! Et nous comptons bien en profiter... Vous aussi j'espère ? L'été est là avec son flot d'évènements en tous genres et en tous lieux. Il y en a plein qui ont retenu notre attention et que nous soutenons d'une manière ou d'une autre et d'autres auxquels nous participons activement. Voici pêle-mêle : « Dialogues en humanité » (Lyon), « Stage d'été de danse orientale avec Assia Guemra » (Paris), « Hip-Hop Apéro Géant au Wanderlust » (Paris), « La grande soirée blanche » (Château de Meung sur Loire), « Respirations et huiles essentielles » (Guadeloupe), « Les nouvelles métamorphoses » (17ème festival Art contemporain - Orangerie de la Mothe St-Héray), « Blues passions » (Cognac), « 5e Congrès Annuel de Naturopathie ICNM » (Londres), ... et « GIC 2018, le congrès international de la respiration consciente en France » (La Pommeraye), avec des ateliers Vital'Respir et une table-ronde sur « Le développement de la respiration consciente vers un large public ». Alors, demandez l'programme et amusez-vous !*

**Agnès Overli-Stacke**

#### Ont collaboré à cette lettre :

Mireille Autric - Martine Bullier - Michelle Laurent - Agnès Stacke-Overli - Edouard Stacke

### SOMMAIRE

EDITO	- P.1
RETOUR EN IMAGES	- P.2
ZOOM	- P.4
TEMOIGNAGE	- P.6
DECOUVERTES	- P.7
AGENDA	- P.9

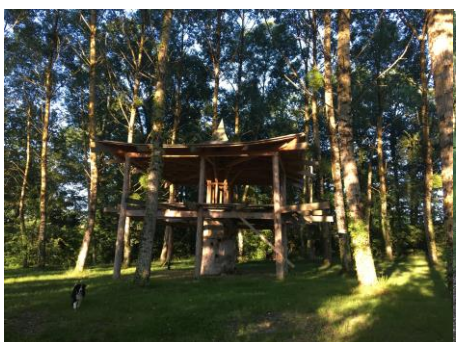
### RESPIROLOGIE FRANCE

- 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

# RETOUR EN IMAGES

A la fin du printemps, **La Fontaine des Energies** a clos son année par une pratique de Qi Gong et un délicieux dîner concocté par Hélène et Stéphane, les maîtres de ce lieu magique et unique : L'Île aux Cabanes à Sainte Colombe (17210). Près de 70 personnes étaient réunies pour partager cette soirée à laquelle a été conviée Agnès Overli-Stacke qui intervient plusieurs fois par an, en Charente - à l'initiative de la Fontaine des Energies - en animation d'ateliers et de stages sur la méthode Vital'Respir.



C'est dans ce même lieu que se déroule, les **6, 7 et 8 août prochains**, le **stage de Qi Gong animé par Maguy Michel**, la fondatrice de la Fontaine des Energies.

Stage de **Qi Gong**



Dans un cadre poétique,  
niché au Sud  
de La Charente-Maritime,  
à St Colombe.

STAGE OUVERT À TOUS,  
INSCRIPTIONS LIMITÉES.

Été 2018  
6/7&8 Août

Ce stage est encadré par  
Maguy Michel

**INFORMATIONS :** <http://www.respirologie-france.com/index.php/activites/agenda/147-stage-de-qi-gong-avec-maguy-michel?date=2018-08-06-09-00>

## Au mois de juin, trois professionnelles ont été certifiées à la méthode Vital'Respir



### De gauche à droite :

- **Mireille AUTRIC**, Professeure de yoga - Toulon - Yoga Danse Méditerranée
- **Florence FRANCOIS**, ancienne Responsable Commerciale, investie dans le domaine de la compétition sportive - Compiègne
- **Sylvie SALIGNAC** - Thérapeute psycho-corporelle - Chambéry/Genève - Sylvie Salignac Auralis

Retrouvez leur profil complet sur : <http://respirologie-france.com/index.php/vital-respir/praticiens>

### Petit délire d'après formation d'une Respirologue en herbe...

**R** ... Comme **Respirez**... ça ira mieux

**E** ... Comme **Exprimez-vous**... on se sent plus léger après

**S** ... Comme **Stackes**... oui au pluriel car ils s'y mettent à 2 !

**P** ... Comme **Puissance du dragon**... vous y arrivez, vous, à cracher du feu ?

**I** ... Comme **Immense** telle est la perspective des 4 axes... il est encore loin le bout de l'axe ?

**R** ... Comme **Regarde-moi** dans les yeux laisse monter l'émotion... merci Edouard on n'a plus de Kleenex

**O** ... Comme **Optimiste** « que la joie soit avec toi » ...oups Maître Yoda sors de ce corps !

**L** ... Comme **Lumineuse**... c'est la nouvelle tête de mes amies de Respiro

**O** ... Comme **Orizon** qui s'est ouvert... zut j'ai oublié qu'il fallait un H

**G** ... Comme **Gagner en sérénité**... même si c'est pas gagné

**I** ... Comme **Inspirez**...

**E** ... Comme **Expirez**...



Allez mes amies et amis c'est parti ! Bonne Pratique à toutes et à tous.  
Et un grand merci à Agnès et Edouard. **Mireille AUTRIC**



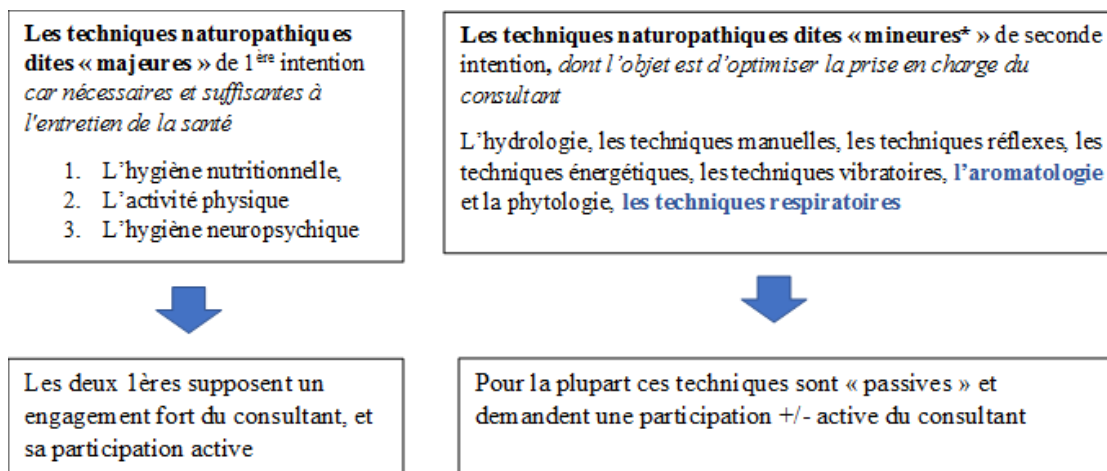
## « Êtes-vous prêt à vous engager dans la voie de la naturopathie ? » par Michelle Laurent

S'engager dans la voie de la naturopathie c'est être conscient du lien qui existe entre nos comportements et notre santé, c'est donc faire le choix d'une médecine non symptomatique et être à priori « prêt » à modifier les comportements à l'origine des dérèglements grands ou petits de notre organisme.

Oui mais entre être prêt à passer à l'action, à modifier notre comportement d'hygiène de vie et modifier effectivement notre comportement, il n'y a pas qu'un pas à franchir.

Nous ne sommes pas égaux dans l'engagement : il y a ceux qui ont réfléchi à leurs comportements, ont conscience des avantages qu'ils tireraient à le modifier : mais ne sont pas prêts et n'ont pas l'intention de modifier leurs comportements et de passer à l'action, et ceux qui sont prêts à construire un meilleur équilibre de vie.

Il est important en consultation de repérer très rapidement dans quelle catégorie se trouve le consultant, car l'attitude du thérapeute et la proposition thérapeutique devront être alors adaptées et corrélées au degré d'engagement, de participation du consultant. C'est tout l'art du naturopathe : proposer la technique adaptée aux objectifs et à la motivation du consultant.



« L'art du naturopathe réside dans le fait de proposer la technique adaptée aux objectifs et à la motivation du consultant »

Et c'est cet art qui aujourd'hui me fait dire que la respiration, les techniques respiratoires, alors même que classées techniques « mineures\* » dans la naturopathie, s'avèrent particulièrement pertinentes et quasi « majeures », pour accompagner les consultants qui ne sont pas prêts à prendre la décision d'agir.

En couplant respiration et aromatologie, nous allons pouvoir agir sur le corps physique (ce qui est généralement la demande du consultant) et sur le corps émotionnel ; Sur le système nerveux central (par la voie de l'olfaction) et sur le système nerveux autonome par la voie de la respiration.

# « Les huiles essentielles pour mieux se porter » par Michelle Laurent

## 5 huiles essentielles pour gérer les compulsions liées au stress :

- 1- Camomille romaine
- 2- Lavande vraie
- 3- Mandarine/orange douce/bergamote/pamplemousse
- 4- Marjolaine des jardins ou à coquille
- 5- Verveine citronnée

## 5 huiles essentielles pour passer à l'action et rester motivé(e) dans nos changements d'hygiène de vie :

- 1- Basilic tropical : je reprends le contrôle
- 2- Angélique : je décide d'agir
- 3- Laurier noble : l'huile des vainqueurs, je retrouve ma motivation, j'ai confiance, j'ose
- 4- Cyprès de Provence : je m'affirme
- 5- Romarin à verbenone : je ne craque pas

## 1 METHODE, 1 MAITRE MOT : FAIRE SIMPLE :

On privilégiera l'olfaction, en approchant le flacon du nez. Pas d'exercice de respiration compliqué, simplement prendre le temps de l'inspire et de l'expire, apprécier le parfum de l'huile essentielle et émettre une intention, une résolution, une pensée positive pour soi, en lien avec l'objectif recherché. 1, 2, 3 fois

*Les huiles essentielles sont à utiliser avec modération et en respectant bien les précautions d'utilisation relatives à chacune d'entre elles. En dehors de tout avis ne pas utiliser pour les bébés, les enfants de moins de 3 ans, les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes ayant des problèmes neurologiques et épileptiques ou ayant des problèmes de santé graves.*



**Michelle Laurent :**  
Une formation juridique (Master Droit), un cursus diplômant à HEC EPL Management, un parcours professionnel riche (25 ans à

des postes de direction en entreprises), c'est le parcours de Michelle quand elle apprend en 2012 qu'elle a un cancer du sein. Loin de se laisser abattre elle décide que la maladie sera pour elle une occasion d'apprentissage. 2013 marque la fin des traitements et la fin d'un parcours professionnel en entreprises. A la croisée des chemins elle rencontre le docteur Bérengère ARNAL gynécologue et phytothérapeute et ensemble elles créent l'association Au sein des femmes France Outre-mer. Elle s'engage dans la vie associative et rejoint Françoise SELLIN au Collectif K, et est membre des Dragon Ladies de Paris et du Fight Club Cancer. En 2014, elle intègre l'université des Patients à l'université de Médecine Pierre et Marie Curie (Sorbonne Universités) et obtient en 2016 un Master 2 en Éducation Thérapeutique du Patient (ETP). Parallèlement, elle suit une formation de naturopathe. Michelle est aujourd'hui en formation à la méthode Vital'Respir.

### Contact :

[michlaurentnaturo@gmail.com](mailto:michlaurentnaturo@gmail.com)  
[www.michlaurentnaturo.fr](http://www.michlaurentnaturo.fr)  
07.83.82.59.76

*Respir'essences*  
Respirations conscientes et aromathologie

**Respirations & Huiles essentielles**  
pour libérer le mental, relâcher les tensions musculaires,  
libérer les intestins, détoxiner, régénérer

**Stage 1 journée**  
dimanche 15 juillet 2018  
de 9h à 17h  
PAF : 110€  
Espace Orphée (Lamentin - Guadeloupe)

Repartez avec en cadeau votre stick inhalateur personnalisé et le livret de stage

Une journée pour comprendre, dessiner, explorer, observer et ressentir votre respiration - comprendre et découvrir les huiles essentielles en olfaction

Inscriptions & informations : [michlaurentnaturo@gmail.com](mailto:michlaurentnaturo@gmail.com)  
07 83 82 59 76

Michelle Laurent Naturopathe

# TEMOIGNAGE

## « Progresser et faire progresser » par Martine Bullier

*« Après une pause professionnelle de 15 ans, j'ai découvert il y deux ans, la méthode de respirologie Vital'Respir, liant ainsi mon parcours et ma formation en éducation physique et sportive. Et je me suis remise en selle. Depuis un an j'exerce dans le domaine du coaching sportif : j'anime des cours à domicile et au sein d'associations, j'encadre des escrimeurs dans un pôle compétition dans ce que j'appelle des « entraînements autrement ». J'ai initié et j'anime des « Café Respiro » et des « Ateliers Respiro en Forêt », j'ai co-organisé une conférence et un salon du bien-être sur Chaville... et plein d'autres projets sont à venir !*

*Aujourd'hui, animée par l'envie de m'investir sur des terrains qui me sont chers, je me lance dans l'accompagnement des jeunes. Sensible à leur équilibre et à leur épanouissement et tout particulièrement j'ai à cœur de leur permettre de développer en eux ce potentiel qui ne demande qu'à murir et surgir, tant au niveau sportif, artistique qu'émotionnel.*

*Lors du stage G.R.A.S.P de février dernier, dans lequel nous avons accompagné cinq jeunes pendant trois jours, les transformations ont été époustouflantes. Ces jeunes ont découvert que le corps et l'esprit sont intimement liés. Ils ont appris à ressentir et dire, à observer et à ne pas juger, à se concentrer mais aussi à se relâcher. Leur capital confiance s'est révélé, ils n'en sont qu'au début de leur exploration et tout est là, bien en place au travers des personnalités différentes mais dont le potentiel est explosif. Ils ont déployé leurs ailes !!!*

*C'est aussi pendant le séminaire de ressourcement en Charente - facilité par Edouard Stacke en avril dernier - que je me suis affirmée dans ce choix. Ayant comme chacun des limites et des freins mais surtout des atouts et des cartes à jouer, j'ai cherché en moi et avec les autres, me laissant guider pour enfin regarder les solutions qui s'offrent à moi. J'y ai puisé de quoi réaliser mes projets professionnels et personnels. Un de ces projets vise l'épanouissement des jeunes, ces futurs adultes de demain, pour qu'ils trouvent en eux, le désir et les moyens pour réaliser leurs rêves.*

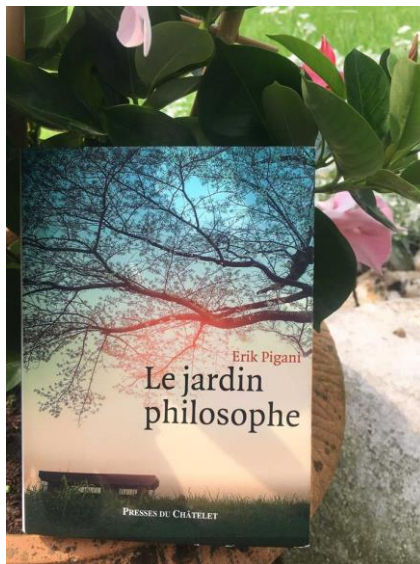
*Pour en parler concrètement et le vivre, Je vous donne rendez-vous en novembre prochain pour une journée de conférences, d'échanges et d'ateliers pratiques dédiée à « L'apprentissage et l'éducation à la santé des enfants et des jeunes » organisée par l'A.P.R.E.S. ».*

# DECOUVERTES

« Ça y'est : la nouvelle édition de mon petit "Jardin philosophe" est en librairies... » par Erik Pigani (Texte en « » et photos issus de la page Facebook de l'auteur)

« Il y a quelques années, alors que je disais à mon éditeur qu'il n'existait en français aucune anthologie de textes sur le jardin et le jardinage, il m'a simplement répondu que je n'avais qu'à me mettre à l'ouvrage... Ce que j'ai donc fait avec un bonheur non contenu – mais ce qui m'a valu quand même des heures de galère en bibliothèque, vu que le terrain était vierge ! Et c'était tant mieux. Pendant des mois – une tonne de mois ! –, dès que j'avais un peu de temps, j'ai relevé des dizaines de textes, poèmes et citations sur le jardin et le jardinage à travers quelques siècles de littérature. Et même quelques millénaires, puisque j'ai commencé par la Bible... Cette nouvelle édition est un livre de petit format composé d'une intro et de 8 chapitres thématiques.

Et comme, pour moi, le jardin est un espace intermédiaire entre le matériel et l'immatériel, le profane et le sacré, le visible et l'invisible, le fond est teinté de spiritualité. Et bien sûr d'écologie ».



Le Jardin philosophe - Erik Pigani - Presses du Châtelet (218 p.).

## Un hommage aux charmes de la nature

La Nature est un temple où de vivants piliers / Laisent parfois sortir de confuses paroles..." Dans son poème Correspondances, Baudelaire nous dit combien est mystérieuse la nature. "Une forêt de symboles", mais qui "observe l'homme d'un regard familier". Parfois considérée comme ennemie, plus souvent comme amie - voire comme maîtresse -, la nature n'a cessé d'inspirer. Dans cette anthologie, Erik Pigani rassemble quelque 100 aphorismes, poèmes et extraits littéraires ; autant d'évocations s'adressant à tous les amoureux de Dame Nature et classées par thèmes : jardins, plantes, fleurs, arbres, temps de saison. Leurs auteurs, philosophes (Confucius, Montaigne, Rousseau, dalaï-lama) ou écrivains (Colette, Gide, Le Clézio), ont su, chacun avec sa sensibilité, exprimer les bonheurs que recèle le jardin."

« En mai est sorti un joli petit « Livre Blanc du Développement Personnel » par Edouard Stacke

« En mai est sorti un joli petit « Livre Blanc du Développement Personnel », très vivifiant, publié par les Editions Le Souffle d'Or, auquel j'ai eu le plaisir de contribuer sur « L'histoire et le devenir de la psychologie humaniste et transpersonnelle, les perspectives » (pages 9-28). En voici un court extrait : « L'humain est en devenir. Il lui appartient de se découvrir, pour déployer toutes ses richesses, se dégager de ses

limites et de ses freins, tout au long de sa vie, dans tous les compartiments de sa vie personnelle, professionnelle et sociale. C'est ainsi que l'on pourra recréer du lien social, du savoir mieux vivre ensemble, en partageant des valeurs et des projets communs, alors que les sociétés modernes, et encore pire dans les grandes agglomérations, se fragmentent et s'étiolent, et laissent les individus dans

l'isolement et le sentiment de solitude profonde, livrés à eux-mêmes. » (Pages 18 et 19).



« Le livre blanc du développement personnel » - Editions Le Souffle d'Or - 2018

## « Une forme précieuse de bénévolat : Les Blouses Roses » par Edouard Stacke

*Le 31 mai, j'ai participé à une soirée organisée à l'Espace Christiane Peugeot, par l'Association Les Blouses Roses, fondée en 1945, qui regroupe 5 000 bénévoles, dans toute la France, qui interviennent dans des établissements de santé auprès d'enfants malades et de personnes âgées, pour leur apporter du réconfort. C'est près d'un million de personnes qui ont été accompagnées avec bienveillance en 2017.*

*L'un des parrains de l'association, Jean-Louis Etienne, est venu partager son chemin de vie et ses aventures, ainsi que son nouveau projet de navigation autour de l'Antarctique, avec un bateau de conception révolutionnaire, dont la coque descendra à 80 M sous l'eau, pour mieux observer les différents niveaux des océans.*

*Si vous souhaitez soutenir les actions des Blouses Roses :*  
**[www.lesblousesroses.asso.fr](http://www.lesblousesroses.asso.fr)**  
**[siegenational@lesblousesroses.asso.fr](mailto:siegenational@lesblousesroses.asso.fr)**



### De gauche à droite :

La présidente des Blouses Roses, Joseline Duquerrois, Christiane Peugeot, Edouard Stacke, Jean-Louis Etienne et un sponsor de l'Oréal



# AGENDA DE L'ÉTÉ

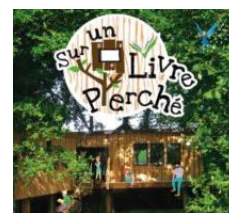
## SAUBION (40230)

- 6 juillet - 20h30-22h30 : Conférence-atelier

**Informations :** Sur Un Livre Perché

06.31.06.93.82 - 05.58.77.41.46 - surunlivreperche@free.fr

www.sur-un-livre-perche.fr



## MONT DE MARSAN (40192)

- 6 juillet - 20h30-22h30 : Conférence-atelier
- 7 & 8 juillet - 9h30-18h00 : Stage « Introduction à la Respiriologie »

**Informations :** Association Cœur & Sens

Mathilde Gallié - 06.67.97.37.84 - m.gallie@orange.fr - www.coeuretsens.fr



Coeur & Sens

## SALLES D'ANGLES (16130)

- Du 15 au 22 juillet : Cycle de formation certifiante à la Respiriologie Méthode Vital'Respir - avec Agnès et Edouard Stacke

**Informations :** Edouard Stacke

06.80.42.11.49 - edouard.stacke@100ways.net - www.respirologie-france.com



## LA POMMERAYE (49620)

- Du 28 juillet au 4 août : Ateliers et table-ronde au Congrès Mondial de l'Inspiration (GIC) « Respirez la joie ! »

**Informations :** Edouard Stacke

06.80.42.11.49 - edouard.stacke@100ways.net - www.gic2018.fr



## ANTIBES (06160)

- 25 & 26 août : Stage (adultes) « Les vertus de la respiration »
- 27 & 28 août : Stage (enfants/jeunes) « Les vertus de la respiration »

**Informations :** Association Espace Ilette

Marion Rozo - 06.80.50.60.62 - asso.espaceilette@gmail.com

www.espaceilette.org



## NOUVELLE FORMULE

**A la rentrée 2018, nouvelle formule du Cycle de Formation Certifiante à la Respiriologie Méthode Vital'Respir : 9,5 jours de formation, soit 80h**

Cycle #1 - 2018-2019 <i>Région parisienne</i>	Cycle # 2 - 2019 <i>Région parisienne</i>	Cycle # 3 - Résidentiel - été 2019 <i>Charente</i>
<b>Module 1 :</b> 6 & 7 octobre <b>Module 2 :</b> 7, 8 & 9 décembre <b>Module 3 :</b> 8, 9 & 10 février <b>Module 4 :</b> 5, 6 & 7 avril	<b>Module 1 :</b> 15 & 16 juin <b>Module 2 :</b> 23, 24 & 25 août <b>Module 3 :</b> 18, 19 & 20 octobre <b>Module 4 :</b> 6, 7 & 8 décembre	<b>Module 1 :</b> 12 & 13 juillet <b>Module 2 :</b> 14, 15 & 16 juillet <b>Module 3 :</b> 17 & 18 juillet <b>Module 4 :</b> 19, 20 & 21 juillet

**INFORMATIONS :** <http://respirologie-france.com/index.php/vital-respir/pour-les-professionnels>

## EVENEMENTS PARTENAIRES :

# stage de Qi Gong



Dans un cadre poétique,  
niché au Sud  
de la Charente-Maritime,  
à St Colombe.

STAGE OUVERT À TOUS,  
INSCRIPTIONS LIMITÉES.

Été 2018  
6/7&8 Août

Ce stage est encadré par  
Maguy Michel

Étude du Dao Yin Yang Sheng Gong :  
de MAÎTRE ZHANG GUANG DE

La pratique régulière de ce Qi Gong en musique procure la détente mentale et  
physique, ainsi qu'une meilleure santé !  
Des exercices d'accouplement et de tonification viendront étayer cette étude,  
ainsi que des temps de méditation.

La pratique se déroulera dans un site unique qui s'étend sur 5  
hectares de terrain et de bois autour d'un étang.

Participation : 150 € le stage complet

Pour confirmer l'inscription et tous renseignements:

LA FONTAINE DES ENERGIES

05.46.49.52.88 / 06.76.03.51.50 lafontainedesenergies@orange.fr  
La Cloiterie 17210 CHATENET

STAGE  
TAIJIQUAN  
- style Yang  
QIGONG  
ERQUY

Dimanche 19 - Samedi 25 août 2018

Infos stage Qi Gong : <http://respirologie-france.com/index.php/activites/agenda/147-stage-de-qi-gong-avec-maguy-michel?date=2018-08-06-09-00>

Infos stage Tai Chi Chuan : <http://respirologie-france.com/index.php/activites/agenda/148-stage-tai-chi-chuan-erquy?date=2018-08-19-09-00>

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

**Prochaine lettre : septembre 2018**

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

(\*Tous les droits sont réservés)

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