



La RESPIRATION, est une fonction importante et totalement méconnue. Indispensable et le plus souvent automatique, elle nous accompagne, jour et nuit, tout au long de notre vie. Son potentiel est sous-utilisé par le plus grand nombre, incluant les professionnels.

C'est pour eux que nous avons rassemblé et synthétisé un ensemble de connaissances et de pratiques, incluant les bases

scientifiques nécessaires, les expériences des techniques d'expression artistique, de relaxation et de méditation, d'entraînement sportif, d'accompagnement psychologique, afin d'accéder à toute la richesse du processus de la respiration et à l'ampleur de ses possibilités.

Le bon fonctionnement de la respiration, voire sa maîtrise, est garant d'une vitalité pérenne et d'un bon équilibre psychologique.

Pour cela, il faut :

- en prendre conscience (à part quelques soupirs de ci, de là, elle est plutôt inconsciente), en comprendre les mécanismes (par exemple : le diaphragme, c'est quoi au juste ?)
- s'entraîner à cette maîtrise régulière dans tous ses aspects
- en comprendre les mécanismes psycho-physiologiques et leurs effets sur la santé, l'humeur, la gestion des émotions et des comportements, l'ergonomie du geste quotidien (effort, repos, niveau de tonus utilisé), ou exceptionnel (sports, danse, théâtre, etc.)

Pour découvrir les bénéfices et les pratiques de la Respirologie, formez-vous avec Edouard Stacke et une équipe de professionnels, qui en ont exploré toutes les facettes et modélisé l'usage.

Cet enseignement s'adresse aux professionnels de la santé et de la relation d'aide, les enseignants, les professionnels du sport, du bien-être et du développement personnel, souhaitant transmettre à des adultes et des enfants une bonne maîtrise de cette fonction puissante à cultiver :

la RESPIRATION.

2ème Cycle de formation 2014

Module 1 : «Découvrir la Respirologie» - 5-6/07

- Les bases anatomiques et physiologiques
- Le langage populaire et le non-verbal
- Pratiques de la respiration consciente simple ou complète (prise de conscience du schéma corporel appliqué à la respirologie). Concentration sur la respiration et techniques orientales (Pranayama du Yoga indien, le souffle dans la méditation bouddhiste Japonaise « Bompou Zen », dans le Tai-chi-chuan et le Qi gong chinois)
- Modulations et variations du souffle (Ralentir- accélérer- accueillir les perturbations)
- Applications à la diction, l'expression et l'activité (travail, sport)

Module 2 : «Maîtriser stress et émotions par la cohérence cardiaque» - 20-21/09

- Neurobiologie et psychologie des émotions
- Comprendre la cohérence cardiaque et l'intérêt du biofeedback
- Protocole d'accompagnement thérapeutique s'appuyant sur quatre techniques de base : - contrôle respiratoire - relaxation musculaire progressive - méditation de pleine conscience - visualisation

Module 3 : «La vie est un théâtre, comment jouez-vous la pièce ?» - 18-19/10

- Psycho-Physiologie de la respiration
- La vie affective et ses impacts sur la respiration, conséquences pathologiques (exemples : la dépression, l'instabilité émotionnelle)
- La Présence à soi et l'expression théâtrale de soi (légèreté de la comédie, gravité de la tragédie). Hyperventilation / hypoventilation et leurs impacts. Pratiques et régulation des 4 émotions et de leurs modalités respiratoires
- Prévention Santé et équilibre émotionnel. Pratiques régulières de la Relaxation, méditation, chant, expressions des émotions
- L'accès à la puissance personnelle par la respiration : impact sur l'image de soi, la confiance en soi, la vitalité, le charisme

Module 4 : «Entraîner ses clients à la Respirologie» - 13-14/12

(strictement réservé aux Professionnels, ayant effectué les trois premiers modules)

- L'hyper vigilance, l'attention sans tension, la concentration, La stabilité de l'esprit
- La pédagogie de l'enseignement, la relation à l'autre. La construction des séquences d'enseignement (individuelle / collective) et selon les publics accompagnés
- L'usage des documents, l'expérimentation des techniques
- La mesure des risques, des limites et des conditions de succès

Cycle de 4 week-ends (en journées d'étude) :

Prix : 2.400 € HT par personne (2.870,40 €TTC) (déjeuners à la charge du participant)

Les séminaires se déroulent à Boulogne-Billancourt. *Le module 2 est animé par Agnès Overli (master gestion du stress et relaxation par la cohérence cardiaque), les autres modules sont animés par Edouard Stacke.*

Les modules de formation 1, 2 et 3 peuvent être suivis séparément au prix de 600 € HT par module.

Renseignements :

100 WAYS - Edouard STACKE

Tél. : 01 55 60 23 96 - 06 80 42 11 49

E-mail : edouard.stacke@100ways.net - www.100ways.net - www.edouardstacke.fr