



**Prenez votre bien-être en mains !**



« Consultante, Coach et Formatrice depuis plus de dix ans, j'accompagne les entreprises dans la prévention des risques psychosociaux et le développement du mieux-être au travail. Thérapeute psycho-corporelle, praticienne en Respirologie, en Psychosynthèse, en gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque et convaincue que l'individu est responsable de sa santé et de son bien-être, j'ai créé **Concentré de Santé** (Ateliers, formations, stages, conférences, coaching), une approche pluridisciplinaire pour prendre en mains son bien-être, développer vitalité, efficacité et libérer les énergies». **Agnès Overli**

**06 87 06 54 72 • agnes.overli@100ways.net**

---

### • Janvier 2014 •

« Je vous souhaite une année 2014 douce et pétillante à la fois, une année de récolte abondante et de croissance ! Je suis très heureuse de vous adresser la toute première lettre de Concentré de Santé qui regorge d'occasions pour prendre soin de vous, de partager avec d'autres pour vous délester un peu, des occasions pour danser votre vie ! »

---

**Sommaire :** Actualités • Le cadeau du mois • Respirer en conscience • Développer vitalité et efficacité • Gérer stress et émotions par la relaxation • Entraînement à la cohérence cardiaque • Pause reconnexion • Découvrir son talent et sa posture d'excellence • Coaching individuel • L'événement du mois • Le livre du mois : « les Vertus de la respiration » • Témoignages

### Actualités

Les 23 et 24 janvier prochains, à Paris, j'anime une formation inter-entreprises, sur le thème : « **Oser dire, Savoir dire, Se faire entendre !** »

Vous souhaitez vous faire entendre et trouver votre juste place dans votre vie personnelle et professionnelle ? Mais comment faire pour vous affirmer de façon constructive ?

"Oser dire - Savoir dire", une formation de deux jours pour gérer les désaccords, affronter toutes les situations et savoir être vous-même !

**Découvrir le programme et les modalités d'inscriptions**

[Cliquer ici](#)



Cadeau du mois

**Une réduction de 10 €\* sur votre inscription à un atelier ou une formation d'une journée !** (\* valable pour une inscription effectuée avant le 31 janvier 2014. Préciser le code KDO-01, lors de votre réservation)



### **Respirer en conscience pour cultiver vitalité et sérénité**

Le bon fonctionnement de la respiration et sa maîtrise, sont garants d'une vitalité pérenne et d'un bon équilibre psychologique. Pour cela, il faut en prendre conscience - s'entraîner à cette

maîtrise régulière dans tous ses aspects, avec des techniques simples et accessibles - en comprendre les mécanismes psychophysologiques 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 (sport, danse, théâtre, etc.).

**Programme :** Anatomie du système respiratoire et repérage corporel (colonne vertébrale, cage thoracique, voies respiratoires, poumons, muscles respiratoires) Pratiques de la respiration consciente simple (prise de conscience du schéma corporel appliqué à la respirologie) • Exercices solo, à deux, test des cycles respiratoires spontanés • Physiologie du système respiratoire (les échanges gazeux, le circuit de l'oxygène dans la circulation sanguine, les muscles et les tissus) • Exercices de concentration sur la respiration et pratiques orientales (Pranayama du Yoga indien, le souffle dans les méditations bouddhiste, Asie du Sud-Est et Zen Japonaise « Bompou Zen ») • Exercices personnalisés

**Ateliers (de 14h à 18h) - Formations d'une journée (de 9h30 à 18h00).**

### **Prochaines dates :**

**Ateliers :** 11 janvier - 08 février - 8 mars

**Formations :** 25 janvier - 12 février - 22 mars

### **Tarifs :**

**Ateliers :** 50 € (tous publics)

**Formations d'une journée :**

100 € (particuliers) ; 120

€TTC (professionnels ind.) ;

250 €TTC (entreprises)

*Déjeuner à la charge du participant*

**Lieu :** Boulogne ou Paris

(10ème ou 15ème), l'adresse est communiquée à la réservation.



### **Développer vitalité et efficacité**

Dans un contexte en crise, il y a nécessité de mieux s'armer pour faire face aux nombreuses contraintes et pressions de l'environnement et éviter stress chronique, anxiété, perte d'efficacité. La nouvelle donne est lancée : savoir être serein, confiant et actif !

Le temps d'une journée, venez apprendre à vous détendre, vous ressourcer, vous stimuler, à cultiver votre vigilance, aiguïser votre efficacité.

**Programme :** Introduction : conjuguer efficacité et vitalité • Identifier les facteurs perturbants et les réactions au stress • Les sources d'amélioration - Développer l'attention sans tension - La respiration - Se détendre - Récupérer rapidement - Se stimuler • Les facteurs d'équilibre - Les techniques de relaxation - La physiologie du sommeil - Les bases de la nutrition • Rédaction de son programme personnel « Vitalité »

**Formations d'une journée (de 9h30 à 18h00).**

### **Prochaines dates :**

15 janvier - 01 février - 19 février - 26 mars

### **Tarifs :**

100 € (particuliers) ; 120

€TTC (professionnels ind.) ;

250 €TTC (entreprises)

*Déjeuner à la charge du participant*

**Lieu :** Boulogne ou Paris

(10ème ou 15ème), l'adresse est communiquée à la réservation.



## Gérer stress et émotions par la relaxation

Apprendre à gérer ses émotions, à savoir réagir devant des situations difficiles, à expérimenter des techniques, à connaître des moyens à mettre en œuvre pour ne plus subir nos émotions négatives qui jouent un rôle majeur dans le maintien de la souffrance psychologique.

**Programme :** Définitions du stress et de l'émotion • Les émotions dans l'anxiété • Les émotions négatives : le cercle vicieux • Neurobiologie des émotions • Psychologie des émotions • La régulation des émotions • La relaxation comme outil de gestion des émotions • Techniques de relaxation, de méditation et de visualisation

Formations d'une journée (de 9h30 à 18h00).

### Prochaines dates :

22 janvier - 22 février - 05 mars - 29 mars

### Tarifs :

100 € (particuliers) ; 120 €TTC (professionnels ind.) ; 250 €TTC (entreprises)  
*Déjeuner à la charge du participant*

**Lieu :** Boulogne ou Paris (10ème ou 15ème), l'adresse est communiquée à la réservation.



## Entraînement individuel à la cohérence cardiaque

Mettez-vous au diapason avec votre cœur pour rendre plus pertinentes vos réponses au stress, ne pas vous laisser submerger par vos émotions, développer sérénité, attention et efficacité.

**Contenu :** L'accompagnement inclut des exercices guidés et mesurés avec l'outil biofeedback, dans un cycle de 4 techniques de base : Contrôle respiratoire • Relaxation musculaire • Méditation de pleine conscience • Visualisation

Un module thérapeutique en 11 séances d'une heure, en individuel.

**Le processus de l'accompagnement :** 1- Informations sur la pratique et évaluation de départ (1h) 2- Pratique + mesure + plan d'actions (8h) 3- Approfondissement (1h) 4- Evaluation globale (1h)

### Modalités :

Sur rendez-vous

### Tarifs du module complet :

800€ (particuliers) ; 950€TTC (professionnels ind.) ; 1500€TTC (entreprises)

**Lieu :** Boulogne-Billancourt



## Offrez-vous une pause Reconnexion

Vous vous sentez tendu(e) ?  
Vous avez des troubles de la digestion ?  
Vous vous sentez fatigué(e) au réveil ?  
Vous vous repliez sur vous-même ?  
Vous avez du mal à passer à l'action ?

Ne vous laissez pas vous installer dans la fatigue physique et psychique ... Réagissez !

**Dans un lieu paisible et agréable en bordure de Seine, je vous propose de vous reconnecter avec votre vitalité et votre sensorialité pour vous réapproprier votre énergie.**

**Contenu de l'offre :** 1h30 d'accompagnement - 1-Temps d'écoute et exercices (respiration, visualisation, ...) (30 mn) • 2-Modelage manuel (relaxant, équilibrant ou dynamisant) avec huile (45 mn) • Temps de partage et de conseils personnalisés (15 mn)

### Modalités :

Sur rendez-vous

### Tarif :

150 €TTC

**Lieu :** Boulogne-Billancourt



## Découvrez votre talent et votre posture d'excellence dans votre vie personnelle et professionnelle

A travers une expertise unique, Map'Up\*, vous découvrirez vos talents innés, vos

motivations intrinsèques et vos mécanismes de fonctionnement optimal, vous permettant d'activer votre potentiel et d'optimiser votre efficacité personnelle et professionnelle.

*\*Issue d'une recherche pluridisciplinaire en Sciences humaines, associant les apports des neurosciences, la cybernétique, la systémique, les mécanismes de l'action et la psychologie de la motivation, Map'Up est une expertise unique qui révèle les Talents et les logiques spécifiques du fonctionnement optimal d'une personne.*

### Les étapes de l'accompagnement proposé :

1-Entretien exploratoire de partage sur votre dynamique actuelle et de présentation des fondamentaux (1h) • Remplissage du questionnaire Map'Up (env. 250 questions) • Restitution des résultats (dans un délai de 10j) lors d'un entretien de deux heures. Un support pédagogique est fourni pour faciliter la compréhension et la mise en œuvre de façon autonome

Trois heures pour mettre de la cohérence entre vos talents et votre projet personnel et professionnel !



## Osez la transformation et déployez vos ailes !

**Du coaching en face à face pour découvrir votre vrai désir, libérer toutes vos énergies et aller au-delà de la personne que vous pensez être**

Coach, formatrice, thérapeute psychocorporelle, je reçois en séance individuelle d'une heure dans

mon bureau à Boulogne-Billancourt, sur rendez-vous.

**L'accompagnement :** une première séance nous permettra de faire connaissance et déterminer vos objectifs principaux. La deuxième séance sera consacrée à l'élaboration de votre programme d'évolution, ainsi que du nombre de séances et de leur fréquence (de ponctuel, à suivi ou intensif).

## L'événement du mois

Conférence « Les vertus de la respiration » avec Edouard Stacke et plusieurs praticiens Vital'Respir, organisée par le Monsieur Le Maire de Maisons-Laffitte et Député des Yvelines et le Conseiller Municipal délégué, Chargé des Sports, de la Jeunesse et des Associations

### Modalités :

Sur rendez-vous

### Tarif :

Sur demande

**Lieu :** Boulogne-Billancourt

Contactez-moi au  
06 87 06 54 72 pour  
prendre rendez-vous

**Mercredi 15 janvier  
A 18h30**

**Ancienne Eglise  
Place de La Vieille Eglise  
Maisons-Laffitte**

## Le livre du mois

Grâce à cet ouvrage, vous allez comprendre les mécanismes psychophysiologiques de la respiration ainsi que leurs effets sur la santé, l'humeur, la vigilance, le comportement...

DE NOMBREUX EXERCICES PRATIQUES issus de la connaissance scientifique moderne, de l'entraînement des sportifs ou encore des pratiques thérapeutiques occidentales et psychophysiques orientales vous permettront de percevoir de nouvelles sensations, d'accroître vos capacités et d'acquérir un meilleur usage de cette fonction vitale.

### L'auteur :

Edouard STACKE, coach international, professionnel de la santé et de l'accompagnement, a entraîné des milliers de professionnels à travers le monde. Il est le créateur de la méthode Vital'Respir.



« Les vertus de la respiration »

**Edouard STACKE**

Editions Guy Trédaniel - 2013

170 pages environ - Prix : 16 €

ISBN : 978-2-8132-0599-5

[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)

## Témoignages

« Vendredi 13 décembre 2013 : Club de Chance a appris à respirer... » [Cliquez ici](#)