

# INITIATION A LA RESPIROLOGIE

## Vital Respir™



La RESPIRATION, fonction importante et méconnue, nous accompagne jour et nuit, tout au long de notre vie. Son bon fonctionnement, voire sa maîtrise, sont garants d'une vitalité pérenne et d'un bon équilibre psychologique. Venez découvrir les bénéfices et les pratiques de la Respiriologie et explorer la méthode Vital Respir. Nous en partagerons les mécanismes, ainsi que leurs effets sur la santé, la gestion des émotions, les attitudes et comportements, l'ergonomie des gestes

quotidiens (effort, repos, tonus utilisé).

### PUBLIC CONCERNE :

Professionnels de la santé, du coaching et de la formation, de la relation d'aide, du sport et amateurs éclairés

### 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 bouddhistes, Asie du Sud-Est et Zen Japonaise «Bompu Zen»)
- ⓐ Exercices personnalisés

### MODALITES :

**Date** : samedi 25 mai 2013 de 9h00 à 18h30 (prévoir une tenue souple)

**Autres dates prévues** : 15/06/13 - 07/09/13 - 12/10/13 - 23/11/13 - 07/12/13

**Prix** : Prof. indépendants : 180 € TTC - Entreprises : 300 € TTC - Particuliers : 150 € TTC

**Lieu** : Boulogne-Billancourt (l'adresse sera communiquée à l'inscription)

**Animatrices** : Agnès OVERLI & Laure GALVEZ

**Pour vous inscrire, adresser votre règlement par chèque à l'ordre de 100 Ways.**



# Master Class

Les 1<sup>er</sup> et 2 juin 2013, de 9h à 18h30  
A Boulogne-Billancourt

## «La vie est un théâtre, comment jouez vous la pièce ?»

Découvrez l'accès à la puissance personnelle par la respiration : impact sur l'image de soi, la confiance en soi, la vitalité, le charisme.

### PROGRAMME :

- Psycho-Physiologie de la respiration
- La vie affective et ses impacts sur la respiration, conséquences pathologiques (exemples : la dépression, l'instabilité émotionnelle)
- Pratiques des quatre émotions de base et de leurs modalités respiratoires (selon Jean-Louis Barrault)
- Prévention Santé et équilibre émotionnel. Pratiques régulières de la Relaxation, méditation, chant, expressions des émotions
- La Présence à soi et l'Expression théâtrale de soi. Les jeux avec les émotions (légèreté de la comédie, gravité de la tragédie). Hyperventilation / hypoventilation et leurs impacts. Stabilité et justesse de la réactivité émotionnelle

Animé par **Edouard STACKE**, Fondateur de la méthode **Vital Respir**, Consultant-Coach, Psychothérapeute, Kinésithérapeute, Ancien Enseignant-Chercheur aux Universités de Montréal et ParisV, Auteur de « La liberté de s'accomplir » Editions 100 Ways, « Coaching d'entreprise », « L'effet Booster ».

### MODALITES :

**Date** : samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 juin 2013, de 9h00 à 18h30 (prévoir une tenue souple)

**Prix** : Prof. indépendants : 600 € HT (TVA 19,6%) - Particuliers : 350 € TTC (déjeuners en sus)

**Lieu** : Boulogne-Billancourt (l'adresse sera communiquée à l'inscription)

Renseignements : Edouard STACKE

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

E-mail : edouard.stacke@100ways.net

### Formation certifiante à la **Respirologie** :

Trois modules de 2 jours (en journées d'études), Boulogne-Billancourt

Cycle 2013-2014 :

Module 1 : 7 & 8 septembre 2013

Module 2 : 23 & 24 novembre 2013

Module 3 : 21 & 26 janvier 2014

