

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 avec Edouard STACKE, qui en a exploré toutes les facettes et modélisé l'usage. 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 :

09h00 : accueil des participants, présentation du programme et partage des attentes

09h30 : Anatomie du système respiratoire et repérage corporel (colonne vertébrale, cage thoracique, voies respiratoires, poumons, muscles respiratoires)

11h15 : Pause

11h30 : 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

13h00 : Déjeuner

14h00 : Physiologie du système respiratoire (les échanges gazeux, le circuit de l'oxygène dans la circulation sanguine, les muscles et les tissus)

15h00 : 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 »)

16h00 : Pause

16h15 : Exercices personnalisés

17h30 : Partage d'expériences et questions-réponses

18h30 : Fin

MODALITES :

Date : samedi 10 mars 2012 de 9h00 à 18h30 (prévoir une tenue souple)

Prix : Prof. indépendants : 180 € TTC - Entreprises : 300 € TTC – Partic. : 150 € TTC

Lieu : 30 rue Vauthier à Boulogne-Billancourt 92100 (Métro : Jean-Jaurès - Ligne 10)

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

