

Maison Saint-François-de-Sales  
1, Parvis Jean-Paul II  
92100 Boulogne-Billancourt

WEEK-END

30 et 31  
MARS  
2019



Maison Saint-François-de-Sales  
1, Parvis Jean-Paul II  
92100 Boulogne-Billancourt



5<sup>ème</sup> édition

# JOURNÉES

intergénérationnelles

## MIEUX RESPIRER POUR MIEUX VIVRE

**TABLE RONDE**  
**ATELIERS SUR LE SOUFFLE ET LA SANTÉ**  
**SPECTACLE INTERGÉNÉRATIONNEL**



VILLE DE  
BOULOGNE-  
BILLANCOURT

**Pastorale**  
**de la Santé**  
de Boulogne-Billancourt

Pour toute information  
[www.pastoralesante-boulognebillancourt.fr](http://www.pastoralesante-boulognebillancourt.fr)  
06 09 85 95 43

crédit photo : 123RF



VILLE DE  
BOULOGNE-  
BILLANCOURT

**Pastorale**  
**de la Santé**  
de Boulogne-Billancourt



**Samedi 30 mars**

**ESPACE FORUM** - Réservé aux associations  
10H-12H

**INSCRIPTION AUX ATELIERS**  
13H30

**TABLE RONDE**  
14H

**MIEUX RESPIRER POUR MIEUX VIVRE**

*Le souffle et la respiration recèlent des ressources nombreuses pour l'équilibre et la santé globale. Cette table-ronde va conjuguer l'expertise et l'expérience de professionnels, apporter un éclairage spirituel, inciter à des échanges stimulants avec le public.*

Animée par Edouard Stacke, Psycho-sociologue, créateur de la méthode Vital Respir

- Jean-Paul Allaux  
*Kinésithérapie respiratoire et cardiovasculaire*
- Père Gérard Billon  
*Bibliste, Institut catholique de Paris*
- Serge Chouraqui  
*Ostéopathe, Formateur, Prévention santé*
- Jean-Philippe Santoni  
*Pneumologue, Fondation du Souffle*

**ATELIERS PRATIQUES**  
16H-17H30 et 17H30-19H

- Initiation à la respiration
- Prévention santé
- Apprenez à respirer à vos enfants
- Mesurer son souffle
- Souffle, Intériorité et Prière
- Le souffle dans l'art : *chant, théâtre, danse*

**Dimanche 31 mars**

**Journée Festive**

**ATELIERS PRATIQUES**

10H-11H30 et 11H 30-13H

- Prévention santé pour tous
- Souffle et Vitalité
- Souffle, Intériorité et Prière
- Printemps et détox rééquilibrage saisonnier
- Apprenez à respirer à vos enfants
- Gestion du stress et des émotions

**REPAS PARTAGE**

12H30

Apéritif et café offerts

**SPECTACLE INTERGÉNÉRATIONNEL  
ET PARTICIPATIF**

14H30

« **SOUFFLE, VIS ET DEVIENS !** »

Par la **Troupe InterG** de Boulogne-Billancourt de 7 à 97 ans  
*Conçu et mis en scène par Anne-Laure Teboul  
de la Compagnie Jayann'Act*

Participation de la **Chorale du Centre de Gérontologie  
Le Rouvray-Les Abondances.**

*Sous la direction d'Anne-Charlotte Beligné*

*Un spectacle autour du Souffle de vie, du devenir de l'être,  
à travers des saynètes créées par la **Troupe InterG**  
et de poésies dites, jouées et chantées.*

**GOÛTER DANSANT**

16H30

**Pendant tout le week-end**

**Tour de France des initiatives  
intergénérationnelles.**

**Des idées à découvrir et à partager !**