



Initiation à la cohérence cardiaque

Soins - Bien-être

Continue

Durée

3h

Tranche d'âge

18 à 25 ans

25 ans et +

Finalité

Attestation

Pratique en entreprise / Alternance

Non

Métier en pénurie / Fonction critique

Non

La cohérence cardiaque est une méthode simple, naturelle et efficace qui fonctionne rapidement. Révélée par le Dr David SERVAN-SCHREIBER, la cohérence cardiaque est une pratique thérapeutique reconnue par la science grâce à de nombreuses études mondiales. C'est une méthode simple de respiration guidée et facile à mettre en œuvre. Elle permet de maîtriser les effets du stress et d'améliorer sa santé générale à long terme. Le soir même, vous pourrez déjà tester ses effets sur votre sommeil.

Les bienfaits prouvés de la méthode :

Réduit le stress, l'anxiété, l'hypertension et les douleurs chroniques

Améliore le sommeil, l'endormissement et le lâcher prise

Augmente l'énergie, la concentration et les apprentissages

Prévient des maladies cardio-vasculaires et du burn-out

Accompagne le recentrage émotionnel par la mise à distance des émotions négatives



Aide à diminuer les fringales et les kilos émotionnels

Améliore le fonctionnement des systèmes digestif et immunitaire

Soutien une période de sevrage

Programme

Cet atelier pratique est destiné à toute personne désireuse d'apprendre un outil simple pour mieux gérer son stress. La formatrice apportera son expertise acquise par de pratique.

Déroulé :

Présentation brève de la cohérence cardiaque et de son impact sur la santé.

Les bienfaits d'une pratique régulière.

Quand et comment pratiquer facilement et efficacement.

Mise en pratique en direct pour apprendre à devenir autonome au quotidien.

Présentation de guides et applications gratuites, ainsi que plusieurs éléments de renforcements.

La cohérence cardiaque chez l'enfant, en support d'autres techniques d'aides et de soins ...

