

COHÉRENCE CARDIAQUE : L'ATOUT DÉTENTE

La méthode de cohérence cardiaque est une technique de respiration rythmée qui vise à harmoniser les battements du cœur avec la respiration permettant de réduire le stress, mieux gérer ses émotions. En prenant conscience de l'importance de sa respiration sur la santé, on favorise la clarté mentale, la prise de décision et on améliore les capacités intellectuelles et créatrices.

Cette méthode de relaxation aide également à prendre du recul et à lâcher prise lors de situations difficiles. Les études scientifiques démontrent qu'en pratiquant 5 min 3 fois par jour, on conserve les bénéfices de la détente durant toute la journée.

Durée : 30 min à 1 heure en présentiel ou distanciel

Lieu requis : Espace calme

Nombre maximum de participants : 12 en présentiel - 50 en distanciel

Attendus de cet atelier Bien-Être

1. Comprendre les principes de base de la cohérence cardiaque
2. Apprendre comment se pratique la cohérence cardiaque

Descriptif du déroulé

INTENTION DE SÉANCE : apprendre à gérer son stress en 5mn.

- Explication des avantages pour la santé mentale et pour la santé physique :
- Quand et comment pratiquer la cohérence cardiaque : théorie de la technique
- Expérimentation de la technique
- Retour du vécu, impressions et sensations après la pratique.

Évaluation à chaud des participant(e)s