

Atelier COHÉRENCE CARDIAQUE

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 via application VITALÔRÉFLEX sur smartphone

