

# Mettez-vous au diapason avec votre cœur !



Pour :

- *Rendre plus pertinentes vos réponses au stress*
- *Ne pas vous laisser submerger par vos émotions, mais les maîtriser*
- *Développer sérénité, vigilance et efficacité*

Le cœur est soumis en permanence à « l'accélérateur » et au « frein » du système nerveux autonome, générant stress, fatigue, anxiété, dépression et autres troubles mentaux et physiques. Ce qui se passe dans le cœur impacte notre cerveau émotionnel, tout comme ce qui se passe dans notre cerveau émotionnel impacte notre cœur. C'est une boucle qui influence notre relation au monde et à notre physiologie. La cohérence cardiaque est liée à une faible variabilité cardiaque et elle est induite par une respiration plus lente, des pensées et des images positives et reposantes...

**L'objectif : grâce au recentrage, renforcer la connexion «cerveau émotionnel-cœur» pour une meilleure adaptabilité.**

## **Cohérence cardiaque : un module thérapeutique**

en 10 séances d'une heure, en individuel

**L'accompagnement inclut des exercices guidés et mesurés avec l'outil biofeedback, dans un cycle de 4 techniques de base :**

- Contrôle respiratoire
- Relaxation musculaire
- Méditation de pleine conscience
- Visualisation

**Le processus d'accompagnement :**

**1-** Informations sur la pratique et évaluation de départ (1h) **2-** Pratique + mesure de progression + plan d'actions (8h) **3-** Approfondissement (1h)  
**4-** Evaluation globale (1h)

**Prix : 900 € TTC (particulier) - 1 500 € HT (entreprise)**