



Atelier thématique

La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque

- C'est la synchronisation de notre Coeur et de notre Cerveau grâce à un rythme respiratoire adapté.
- C'est le Dr David Servan-schreiber dans son livre "Guérir, le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse" qui a introduit la notion de Cohérence Cardiaque (en 2003)
- En respirant 6 fois par minute (5 sec à l'inspiration et 5 sec à l'expiration) et pendant 5 minutes, nous enclenchons toute une série de réactions : baisse du taux de cortisol et donc du stress, état de calme et de vigilance accrue.
- Grâce à un entraînement régulier, nous créons de nouveaux circuits neuronaux dans notre cerveau.
- On trouve actuellement un grand nombre d'applications dans des domaines très variés → *applications thérapeutiques, en médecine, en psychologie et en thérapie émotionnelles.*

SUGGESTIONS D'APPLICATIONS A TELECHARGER POUR S'ENTRAINER :



- SUR IPHONE :
- ***MA COHERENCE CARDIAQUE***

- SUR ANDROID :
- ***RESPI RELAX +***
- ***COHERA...***

- **https://www.passeportsante.net/fr/The_rapies/Guide/Fiche.aspx?doc=la-coherence-cardiaque**