

Cohérence cardiaque

Technique axée sur différents types de respiration.

Comme toute technique de bien-être et performance, elle est à privilégier en anticipation.

3 grands avantages :

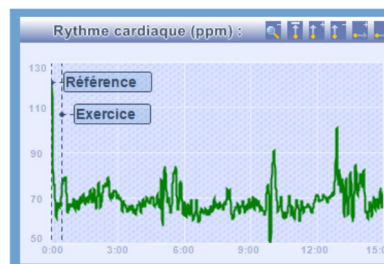
1. Développe la capacité de concentration
2. Permet de récupérer d'une fatigue physique
3. Permet d'appréhender les situations difficiles avec plus de bon sens, de gérer nos émotions fortes (celles qui nous font parfois temporairement perdre notre bon sens).

La clé de la technique est de rétablir la communication entre les différents systèmes du corps humain : système cardio-vasculaire, système digestif, système endocrinien (qui gère les hormones), système immunitaire (qui protège notre organisme des agressions extérieures), systèmes nerveux (central, parasympathique, sympathique),... la liste est longue.

Au quotidien, notre rythme cardiaque est chaotique, notre cœur bat avec un rythme irrégulier .

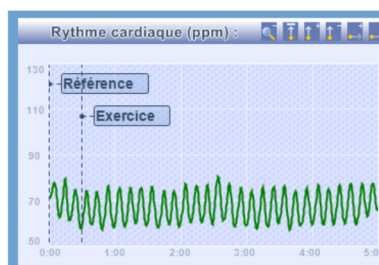
Cette irrégularité est fatigante, mais notre corps s'adapte.

A savoir que, même pendant notre sommeil, notre rythme cardiaque n'est pas régulier.



L'expérimentation d'un exercice respiratoire régulièrement a plusieurs avantages.

Plus on s'entraîne, plus notre concentration augmente, plus la courbe du rythme cardiaque devient régulière, plus la communication des différents systèmes du corps humain s'établit et rééquilibre ce qu'on appelle l' « homéostasie » (équilibre du corps humain dans son ensemble).



Cet équilibre va permettre au corps de trouver plus facilement les ressources pour récupérer physiquement, psychologiquement, intellectuellement et émotionnellement.



FORMATION CONSEIL

Vers le Bien-être et la performance

Techniques de Préparation mentale

Relaxation et Dynamisation :

Sophrologie • Cohérence cardiaque • Auto-hypnose
(en individuel et collectif)

Agnès RIOT | 06 11 54 43 11 | www.snfconsult.com

