



## La **cohérence cardiaque** pour mieux gérer son **stress** et ses **émotions**

**Saviez-vous que le cœur contient 40 000 neurones et qu'il envoie plus d'informations au cerveau que le cerveau ne le lui envoie ?**

**Saviez-vous qu'en interagissant d'une manière bien précise sur les rythmes de notre cœur, nous obtenons un état interne physiologique et émotionnel optimal ?**

**Utilisée par les sportifs de haut niveau, par les pilotes de chasse et les astronautes, la cohérence cardiaque est une technique simple, rapide et très efficace pour mieux gérer son stress et améliorer sa performance physique, mentale et émotionnelle.**

**Découvrez ses bienfaits par une pratique ludique avec un appareil de biofeedback.**

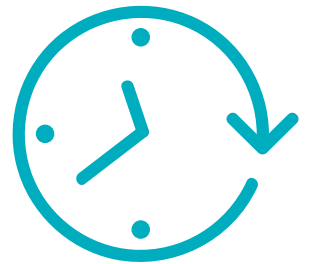
### CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

- Comment le cœur influe sur notre cerveau et sur la gestion de notre stress ;
- L'importance de l'équilibre du système nerveux sympathique et parasympathique ;
- Les bénéfices physiques, intellectuels, émotionnels et relationnels de la cohérence cardiaque ;
- Les bienfaits de la cohérence cardiaque par une expérimentation collective avec à l'appui, un appareil de biofeedback afin de constater, en un réduit, les bienfaits de cette pratique.

### CE QUE VOUS ALLEZ EN TIRER

- Une meilleure connaissance du fonctionnement de votre cœur et de votre cerveau ;
- Une meilleure gestion de votre stress ;
- Une meilleure gestion de vos émotions ;
- Une meilleure forme mentale et physique ;
- Un moment convivial et privilégié pour vous-même.

### DURÉE



**1h30**  
Q/R inclus

### PUBLIC



Tout public