



Les secrets du **coeur** pour réduire son **stress** et mieux gérer ses **émotions**

Saviez-vous que le cœur contient 40 000 neurones et qu'il envoie plus d'informations au cerveau que le cerveau ne lui envoie ? Saviez-vous qu'en interagissant d'une manière bien précise sur les rythmes de notre cœur, nous entrons dans un état dit de « cohérence cardiaque » ?

Et saviez-vous que lorsque le cœur entre dans cet état particulier de cohérence, il va alors agir comme un chef d'orchestre qui va réguler de manière optimale nos émotions, notre physiologie interne et le fonctionnement de l'ensemble de nos organes, y compris, le cerveau ?

Utilisée initialement par les sportifs de haut niveau, par les pilotes de chasse et les astronautes, une population soumise à un stress très élevé, l'efficacité de la cohérence cardiaque est telle, qu'elle est aujourd'hui, de plus en plus pratiquée en entreprise.

À travers cette conférence-spectacle innovante et captivante, Intégralement réalisée en 3D et projetée en hologramme, vos collaborateurs vont découvrir et expérimenter les bienfaits de cette pratique et apprendre ainsi à développer leur intelligence émotionnelle et à mieux gérer leur stress.

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 gestion de votre stress et de vos émotions ;
- Un développement de vos capacités cognitives : une plus grande qualité d'écoute, de concentration, de mémorisation et de prise de décision ;
- Une meilleure qualité relationnelle ;
- Une régulation optimale de toute votre physiologie interne ;
- Un regain d'énergie et une meilleure performance physique ;

DURÉE



1h30
Q/R inclus

PUBLIC



Tout public