



La cohérence cardiaque

Retrouver l'**équilibre** intérieur, gérer le stress et l'anxiété, améliorer le sommeil grâce à des techniques scientifiquement validées

Mots clefs de l'Atelier découverte

Avant-propos

En matière de cohérence cardiaque, tout est explicable, les explications sont *physio... logique*

Comprendre

Lien entre cœur/cerveau, rôle du Système Nerveux Autonome (sympathique/parasympathique) et de la VFC (Variabilité de la Fréquence Cardiaque)

Expérimenter

Découverte du paysage émotionnel

Règle d'Or du 3-6-5. Apprentissage et pratique guidée de la technique de base 3-6-5

Explication détaillée de la technique (3 fois par jour, 6 respirations/minute, pendant 5 mn)

Visualiser

"Voir le système nerveux autonome s'équilibrer en direct, c'est toucher du doigt la physiologie de la paix intérieur".

L'effet de la pratique est illustré par une expérimentation collective grâce au biofeedback (logiciels et capteurs)

Aller plus loin

Impacts sur la gestion du stress et des émotions. Présentation des bénéfices cliniques (cortisol, anxiété, sommeil). Cohérence avec l'émotion positive (gratitude, compassion). Découverte des techniques utilisant la focalisation sur le cœur et les émotions pour amplifier la cohérence

Intégrer

La cohérence cardiaque prend de l'importance dans la vie si on la pratique

D'où l'importance d'établir une routine durable afin d'établir une meilleure gestion du stress et des émotions, développer les capacités cognitives (concentration, mémorisation, prise de décision...) et bénéficier d'une régulation optimale de toute la physiologie interne

Transmettre

Expérimenter à travers une pratique collective. S'accompagner en s'enrichissant mutuellement.