



Comment ça marche ?

Le cœur communique avec l'ensemble des organes de multiples façons, c'est pour cela que nous disons que c'est la principale centrale de communication qui émet plus d'informations vers le cerveau que le cerveau ne lui en envoie.

Le cœur est l'organe le plus puissant sur le plan électrique et électromagnétique du corps humain.

En utilisant ces propriétés nous envoyons une onde au cerveau pour lui indiquer que tout va bien... Un logiciel adapté permet de mesurer les effets de cette technique sur l'amélioration de la santé physiologique et psychologique, d'apprécier les progrès réalisés et d'adapter l'entraînement en conséquence.

La cohérence cardiaque

Le concept de cohérence cardiaque est issu des recherches médicales en neurosciences et en neurocardiologie. Il est apparu aux Etats-Unis il y a une quinzaine d'années, et son impact bénéfique sur la gestion du stress a été mis en lumière par l'Institut HeartMath. Qui a créé des outils simples et efficaces pour intervenir au niveau de l'affect. Il a notamment été montré que cette méthode a de nombreux bénéfices sur la santé.



Les pilotes de chasse gèrent leur stress avec la cohérence cardiaque.

Découverte de la cohérence cardiaque

Expérimentez en séance individuelle les outils utilisés dans les techniques de cohérence cardiaque pour devenir rapidement autonome (au bout de 4 / 5 séances habituellement) afin de :

- Générer facilement un meilleur fonctionnement physiologique et intellectuel
- Dénouer les stratégies et croyances limitantes héritées de nos expériences passées
- D'améliorer des problématiques physiologiques et psychiques comme l'anxiété, le stress, l'hypertension artérielle, les insomnies et mauvaise qualité de sommeil, les addictions (tabac, alcool, surpoids, ...)

« Un changement qui vient du cœur change tout. »



Prix d'une séance

Une séance dure 1 heure et permet d'expérimenter plusieurs protocoles utilisés pour augmenter le niveau de cohérence cardiaque et ensuite pouvoir les utiliser dans la vie quotidienne.

Tarif : 50€ TTC l'heure



ATELIER

Apprentissage de la pratique de la cohérence cardiaque adaptée à la vie quotidienne

Cet atelier se déroule sur un ensemble de 3 séances les samedis matin. Il forme une progression et permet de pratiquer pendant les intervalles entre séances.

Cet atelier a pour objectifs de vous apprendre :

- ✓ Comment gérer le stress dans sa vie professionnelle et personnelle de façon simple, rapide et efficace,
- ✓ Comment accroître ses capacités d'adaptation pour faire face aux défis de la vie,
- ✓ Comment transformer les vieux schémas de fonctionnement devenus inadaptés,
- ✓ Comprendre et intégrer les impacts de la cohérence cardiaque sur les processus cérébraux cognitifs et émotionnels,
- ✓ Comment ne plus être ballotté(e) par les événements et les émotions,
- ✓ Comment gagner en sérénité et joie de vivre,

et vous permettre de comprendre :

- ✓ D'où provient l'efficacité des outils de cohérence cardiaque dans la gestion du stress et de l'anxiété,
- ✓ Comment ces techniques agissent sur le cerveau pour générer des changements durables, comment un entraînement régulier et à séances courtes peut grandement aider dans des problématiques comme la dépression, les troubles du sommeil, les problèmes de surpoids, les addictions, etc.
- ✓

Pour connaître les dates : chloe.nopre.sophrologie@gmail.com