

FORMATION À LA PRATIQUE DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Pour réduire les effets du stress sur le bien-être et la santé.

On attribue au stress le déclenchement et surtout l'aggravation de beaucoup de problèmes de santé physiques ou psychiques. Il nous concerne tous à des degrés divers. Certaines personnes en souffrent de façon chronique

La cohérence cardiaque renforce le système parasympathique (dont le nerf Vague). Elle régule les émotions comme la peur, cause de l'anxiété et de la dépression. Elle améliore aussi le fonctionnement de nombreuses fonctions, celles du système digestif en particulier.

La courte formation que je propose vous permettra de comprendre pourquoi cet exercice très simple (5 minutes 3 fois par jour) a d'autant d'effets aussi favorables, ce qui est attesté par de nombreuses études.

Nous réviserons les mécanismes du stress et je vous expliquerai comment fonctionne la cohérence cardiaque, comment la pratiquer et, si besoin, l'enseigner aux personnes que vous recevez.

- **Le jeudi 28 septembre à St Pierre**
- **Le vendredi 6 octobre à St Gilles**
- **Le jeudi 9 novembre à St Denis**
- **Le samedi 9 décembre à St André**

Horaire : de 19h à 21h30

Tarif : 70€ - (90€ sur place)

Programme et inscription : www.branswyck.org

