

LA COHÉRENCE CARDIAQUE : UN OUTIL POUR TOUS (PARENTS, ENFANTS ET ADOLESCENTS)

Conseillée par les professionnels de santé, depuis plus de 20 ans, pour aider à mieux gérer son stress, la cohérence cardiaque est une pratique respiratoire simple et facile à pratiquer.

C'est quoi ?

Pourquoi ça marche ?

Lorsque nous sommes stressés, notre cœur se met à battre plus vite. Mais, si on respire profondément, on parvient à ralentir ce rythme : il faut donc apprendre et s'entraîner à bien respirer !

- Une meilleure concentration
- Une meilleure performance intellectuelle
- Un système immunitaire renforcé
- Un sommeil de meilleure qualité

Quels autres bénéfices apportent une pratique régulière ?

Comment pratiquer ?

En téléchargeant l'application :
« Ma cohérence cardiaque » (Google play store)
« Respirelax+ » (App store)



LA COHÉRENCE CARDIAQUE : UN OUTIL POUR TOUS (PARENTS, ENFANTS ET ADOLESCENTS)

Conseillée par les professionnels de santé, depuis plus de 20 ans, pour aider à mieux gérer son stress, la cohérence cardiaque est une pratique respiratoire simple et facile à pratiquer.

*L'exercice
dure
5 minutes*



Vous pouvez aussi expérimenter la rosace qui gonfle et se dégonfle de Florence Servan-Schreiber sur youtube : <https://bit.ly/2MYwZY4>

Pratiquer l'exercice 3 fois par jour (matin, midi et soir).

Les études montrent que l'effet bien-être est de 4 heures en moyenne.

*Recommandation
des
professionnels*

*Et pour les plus
jeunes
(maternelle,
CP, CE1) ?*

Un temps de 3 minutes suffit, une fois que l'habitude commence à être installée, les plus grands enfants peuvent faire l'exercice 5 minutes. Voici le lien d'une cohérence cardiaque guidée pour les enfants : <https://bit.ly/3d4XJAT>

Cliquez ici →

