

Formation :

La Cohérence cardiaque : méthode simple et efficace de bien-être

PROGRAMME

UNE PRATIQUE PERSONNELLE
AU SERVICE DU COLLECTIF !



- **Effectif** : 12 personnes maximum
- **Durée** : 1 jour
- **Tarif** : voir convention
- **Intervenante** : *Hélène Cozannet*, Ingénieure, Coach spécialiste en gestion du temps et du stress, Praticienne en Hypnose et Thérapies Brèves

Le secret professionnel de l'intervenante et le devoir de réserve des participants sont des règles essentielles à respecter.

OBJECTIFS DE FORMATION

- A l'issue de la formation, les participants sont en mesure d'utiliser la cohérence cardiaque, méthode de respiration efficace, dans leur quotidien pour leur bien-être.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Au cours de cette journée, chaque participant :

- découvre et expérimente les bienfaits de la respiration
- expérimente la pratique de la cohérence cardiaque

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Place de la cohérence cardiaque parmi diverses méthodes de respiration.
- La cohérence cardiaque : une méthode de respiration complète et équilibrante.
- Effets sur l'organisme. Les différents champs d'application de la cohérence cardiaque.
- La cohérence cardiaque : outil de développement personnel.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Exposés
- Pratiques
- Démonstration des effets de la cohérence cardiaque grâce à un outil de biofeedback.