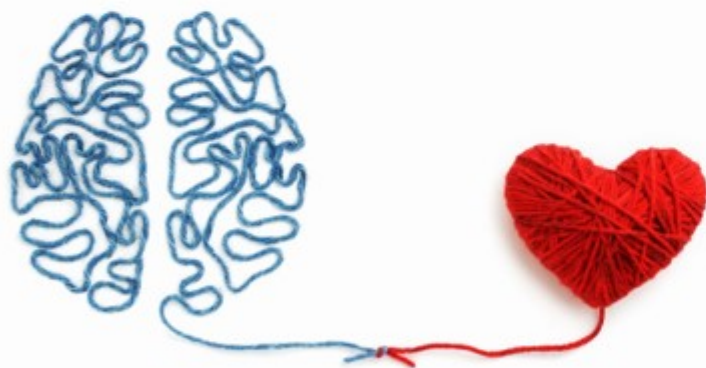




Formation

La Cohérence Cardiaque

Réguler son rythme cardiaque pour améliorer son état de santé physique et émotionnel



www.interieur-harmonie.com

Révélee par le Dr David Servan-Schreiber, la Cohérence Cardiaque est une pratique thérapeutique reconnue par la science grâce à de nombreuses études partout dans le monde. C'est une méthode simple de respiration guidée, facile à mettre en œuvre. Elle permet de maîtriser les effets du stress et d'améliorer sa santé générale à long terme. Le soir même, vous pourrez déjà tester ses effets sur votre sommeil !

Programme de la séance

Présentation de la cohérence cardiaque, ses spécificités, son lien avec le cortisol, ses bienfaits immédiats et à long terme, dans quelles situations l'appliquer, de la pratique en visualisant ensemble son fonctionnement, présentation de guides et applications gratuites, conseils et astuces, la cohérence cardiaque pour les enfants ...
En fin de séance, vous serez en mesure de pratiquer la cohérence cardiaque de manière autonome et efficace.

Public Pour tous

Durée 1h30

Inclus : un support écrit
+ un flacon Fleurs de Bach RESCUE
+ un accessoire mémo anti-stress de bureau

Prix de la séance 80 €

Plus d'infos :
www.interieur-harmonie.com

Les bienfaits prouvés de la méthode :

Réduit le stress, l'anxiété, l'hypertension et les douleurs chroniques. Améliore le sommeil, l'endormissement et le lâcher prise. Augmente l'énergie, la concentration et les apprentissages. En prévention des Maladies cardio-vasculaires et du burn-out. Accompagne le recentrage émotionnel par mise à distance des émotions négatives. Aide à diminuer les fringales et les kilos émotionnels. Meilleur fonctionnement des systèmes digestif et immunitaire. Soutien une période de sevrage ...

Lieu Centre Fleurs de Bach
rue de Grandvoir, 11
BE 6800 Neuvillers



Myriam Maury

Thérapeute avec coaching en DP
Mélanges Fleurs de Bach
Géobiologie & Feng Shui

+32 496 31 57 70
myriam.maury@proximus.be