

# LA COHÉRENCE CARDIAQUE CONTRE LE STRESS

## LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Grâce à des **exercices de respiration** simples, la cohérence cardiaque est une pratique accessible à tous et à tout moment. Elle nous permet de **réguler notre rythme cardiaque** et donc notre stress et nos émotions.

## ACCESSIBLE À TOUT LE MONDE

### RÉSULTATS IMMÉDIATS

- Apaisement
- Détente
- Calme
- Concentration
- Gestion émotionnelle

## DE NOMBREUX BIENFAITS À COURT ET LONG TERME

- Meilleure qualité du sommeil
- Réduction du stress
- Améliore la concentration et l'apprentissage
- Aide à l'équilibre émotionnel
- Régulation de l'hypertension artérielle
- Prévention des troubles cardio-vasculaires



## 5 MINUTES DE COHÉRENCE CARDIAQUE POUR 4 HEURES DE BIENFAITS

Les effets à court terme s'appliquent pour une durée de 4h. Les effets à plus long terme apparaissent sous 10 à 15 jours de pratique.

### EN PRATIQUE



1. inspiration sur 5 secondes



2. expiration sur 5 secondes



5' pendant 5 minutes

### LA MÉTHODE 365



**3** séances par jour : au réveil, au déjeuner et au couché.

**6** respiration par minute (soit 5 secondes d'inspiration, puis 5 secondes d'expiration, à répéter 6 fois).

**5** minutes, la durée d'une séance.

Avec une **pratique régulière**, cette technique peut s'exercer partout et apporter des résultats concrets.

Commencez par vous exercer lors de situation calme et adopter une **posture assise**, au calme, le dos bien droit, en fermant les yeux.

Concentrez-vous sur votre respiration et adoptez le **rythme d'inspiration et d'expiration** souhaité pendant 5 minutes.

- **AIDEZ-VOUS D'UN CHRONOMÈTRE OU D'UNE MONTRE AVEC TROTTEUSE**
- **AIDEZ-VOUS D'UNE APPLICATION\* OU D'UNE VIDÉO YOUTUBE SUR LA COHÉRENCE CARDIAQUE**

\*APPLICATION  
RESPIRELAX+  
GESTION DU STRESS



WWW.CESI.BE

