

Programme de Formation

Initiation à la pratique de la Cohérence Cardiaque

La Cohérence Cardiaque

La cohérence cardiaque s'intéresse à la variabilité du rythme cardiaque qui est l'une des manifestations physiologiques de nos sentiments et de nos émotions. Elle est reconnue comme un marqueur puissant de l'activité du système nerveux autonome et de son équilibre. Le cœur et le cerveau interagissent en permanence. Lorsque l'un s'emballe, l'autre suit. C'est ainsi que notre état émotionnel influence les battements de notre cœur. Grâce à des techniques simples et avec l'aide de logiciels de bio-feedback, on peut apprendre à agir sur son rythme cardiaque pour apaiser ses émotions, mieux gérer son stress et prendre de meilleures décisions.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Apporter aux stagiaires les compétences suffisantes pour comprendre le processus de la cohérence cardiaque, l'impact sur le stress et les émotions et pouvoir l'appliquer au quotidien.

- Cohérence cardiaque et variabilité de la fréquence cardiaque (ou du rythme cardiaque)
- Les bases physiologiques pour comprendre le phénomène
- Le cœur témoin de l'adaptation générale
- Respiration et cohérence cardiaque
- Qu'entraîne la cohérence cardiaque?
- Effets physiologiques, biologiques, psychologiques
- Action sur le système nerveux autonome (ou végétatif)
- L'entraînement et l'induction
- La cohérence cardiaque et la gestion du stress.
- Expérimenter les méthodes d'entraînement

Niveau requis: Sophrologue certifié ou en cours de certification. Une attestation de formation sera fournie en fin de formation.

Formation animée par Yannick Delamare, Formateur Praticien certifié en Cohérence Cardiaque, Sophrologue RNCP, Coach international

Durée 1 jour **Coût** 150 €