



Stage de cohérence cardiaque

Retrouver un équilibre intérieur, simplement

Bien plus qu'une pratique de relaxation et de respiration, la **cohérence cardiaque** est une pratique douce et accessible qui permet de réguler le stress, apaiser les émotions et trouver un état de stabilité intérieure.

Au fil des séances, vous apprenez à utiliser la cohérence cardiaque comme un **véritable outil d'auto-régulation émotionnelle**.

Un accompagnement progressif sur 3 semaines

Je vous propose un cycle de **4 sessions d'1 heure**, en petit groupe, pour découvrir et intégrer la pratique en profondeur.

Au programme :

- Apprendre les différentes approches de la cohérence cardiaque : pratique de base (respiration rythmée), pratiques émotionnelles et pratiques avancées
- Comprendre ses effets sur : le corps (physiologique), le mental (apaisement, clarté) et les capacités cognitives
- Intégrer la pratique dans votre quotidien, pas à pas
- Suivre votre évolution grâce au biofeedback (outil HeartMath)

Pour qui ?

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant :

- mieux gérer son stress
- apaiser ses émotions
- retrouver plus de calme et de clarté

👉 **Aucun prérequis. La pratique est simple et accessible à tous.**

Modalités

👥 Groupe limité à **4 à 5 personnes**

📅 Accompagnement sur **3 semaines consécutives**

Tarif & lieu

105 €

3 parc des Fontenelles – 78870 Bailly

Autres formats

- Accompagnement individuel : **3h – 210 €**
- Session privée (amis, famille) sur demande
- 💡 D'autres créneaux peuvent être ouverts sur demande