

## STAGE : COHERENCE CARDIAQUE ET GESTION DU STRESS



Bien plus qu'une pratique de relaxation et de respiration, la cohérence cardiaque est un véritable outil de transformation et d'auto-régulation émotionnelle. C'est une technique simple et accessible à tous, outil privilégiée pour prévenir et diminuer les symptômes du stress.

Je vous propose un programme de 4 sessions pour

- **aborder les différents types de pratique de cohérence cardiaque :**
  - o **pratique de base** (cohérence cardio-respiratoire),
  - o **pratique de gestion émotionnelle** (cohérence cardiaque),
  - o **pratique avancée** (cohérence cardiaque supérieure)
- **découvrir les principaux effets** sur les plans physiologiques, psychiques et cognitifs
- **vous accompagner dans votre quotidien sur 3 semaines consécutives à intégrer la pratique et observer les bénéfices immédiats**
- **suivre vos progrès** et **vous aider** à ajuster votre pratique grâce au logiciel biofeedback Heartmath.

Stage ouvert et accessible à tous (adolescents – adultes)

Limité à 4 personnes pour un suivi personnalisé

4 séances d'une heure

Dates : Les jeudis : 30 mars, 6, 13 et 20 avril 2023

2 sessions : - de 14h30 à 15h30  
- de 18h30 à 19h30

Tarif : 95 euros

Possibilité de suivre le programme en individuel (3h00 – 180€) ou d'organiser une session privée (amis-famille)

Séverine d'Argoubet  
Coach en cohérence cardiaque

Informations et Inscriptions :

06.62.24.76.09

dargoubet.severine@free.fr