

Cohérence cardiaque et

Gestion du stress

par **Catherine Spiller**

Consultante en PNL, coach et formatrice d'adultes

Delphinstrategien, Wingwave® et cohérence cardiaque

CHF 150.-/membre -

CHF 200.-/non-membre

- avec repas pris ou non -

samedi 13 octobre 2012

9.00h—17.00h

Hôtel Alpha-Palmiers / Rue du Petit-Chêne 34 / 1003 Lausanne

Objectif :

Savoir utiliser la cohérence cardiaque

- pour la gestion des émotions et du stress
- dans l'accompagnement de personnes
- dans le cadre d'autres thérapies et méthodes

Contenu :

- aspects théoriques et scientifiques de la cohérence cardiaque
- l'équilibre psychophysiologique : pensée, sentiment, action
- exercices
- applications dans le cadre de l'accompagnement par praticiens de la santé
- utilisation du biofeedback EmWave® de Heartmath®

En mesurant la variabilité du rythme cardiaque (VRC), nous pouvons observer comment nos pensées et émotions influencent directement le cœur et le système nerveux.

Les études scientifiques démontrent qu'en changeant son état émotionnel de manière intentionnelle par une activité centrée sur le cœur, la communication neurologique entre cœur et cerveau se transforme : Le rythme cardiaque devient cohérent, les fonctions corticales se modifient et l'équilibre psychophysiologique, le bien-être et les performances d'une personne sont améliorés.

La mesure de la (VRC) est une aide efficace et facile à utiliser

- pour la gestion des émotions et du stress
- pour l'entraînement régulier et à long terme
- la stimulation de l'autorégulation par le biofeedback
- dans l'accompagnement thérapeutique
- dans le cadre d'un changement de vie, de situation de stress