



Comprendre et expérimenter la Cohérence Cardiaque

 Mme GEOFFROY Patricia

INFORMATIONS

 Visio-conférence

 Début le mardi 28 mars 2023

 DURÉE : 02:00

PROFILS : Hygiéniste-Naturopathe-Energéticienne

PRE REQUIS :

Pas de prérequis.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 7AD319

Prix : 5.00 €

DESCRIPTION

Au programme :

Observer et comprendre le système nerveux autonome.

Observer et comprendre l'impact de la respiration sur ce système nerveux.

Mettre en pratique les différents types de respiration en fonction des besoins.

La cohérence cardiaque : un fabuleux outil de gestion du stress, des douleurs, des émotions...



Comprendre et expérimenter la Cohérence Cardiaque



Mme GEOFFROY Patricia

OBJECTIFS

Faire de la respiration une ressource de bien être au quotidien dans la durée. Apprendre à l'adapter à toutes les circonstances pour vivre en cohérence sur tous les plans.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	28-03-2023	19:00	02:00	VISIO-CONFERENCE