

LA RESPIRATION PROFONDE & COHÉRENCE CARDIAQUE

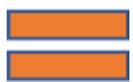


RESPIRATION PROFONDE

- Rééquilibre notre système nerveux autonome.
- Détoxifie votre corps
- Augmente l'oxygène dans le sang
- Augmente votre vitalité
- Diminue le stress et l'anxiété
- Améliore la posture
- Vous aide à gérer vos émotions
- Renforce le système immunitaire
- Améliore la concentration
- Améliore le sommeil
- Améliore la digestion



Durant un câlin
les hormones du
bonheur sont
relâchées.



DE L'ANXIÉTÉ ET



DU BONHEUR



Activez tous les bienfaits
en prenant 5 respirations
profondes et 5 câlins.



Un cocktail magique qui aide :

- À la diminution du stress
- Au développement de l'empathie
- L'augmentation de la confiance
- Au renforcement de l'attachement
- À la croissance de l'affection réciproque

la COHÉRENCE CARDIAQUE

est un état de la **variabilité cardiaque**

BUT

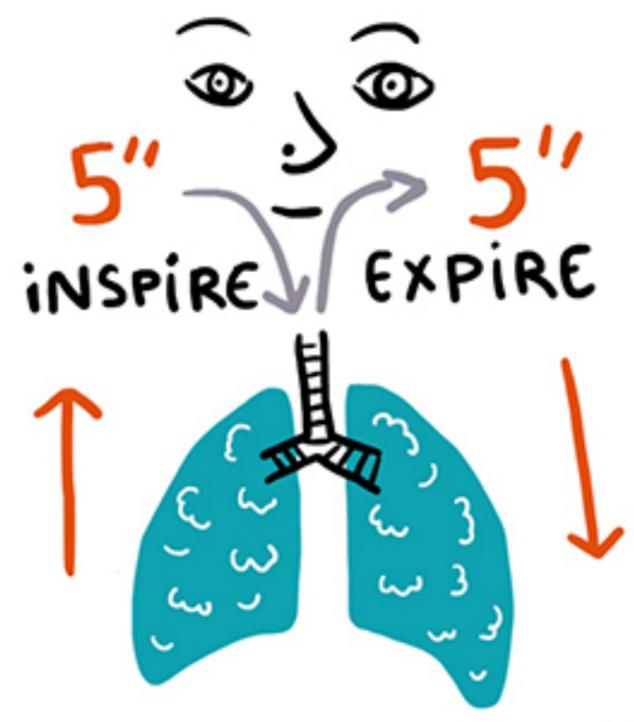
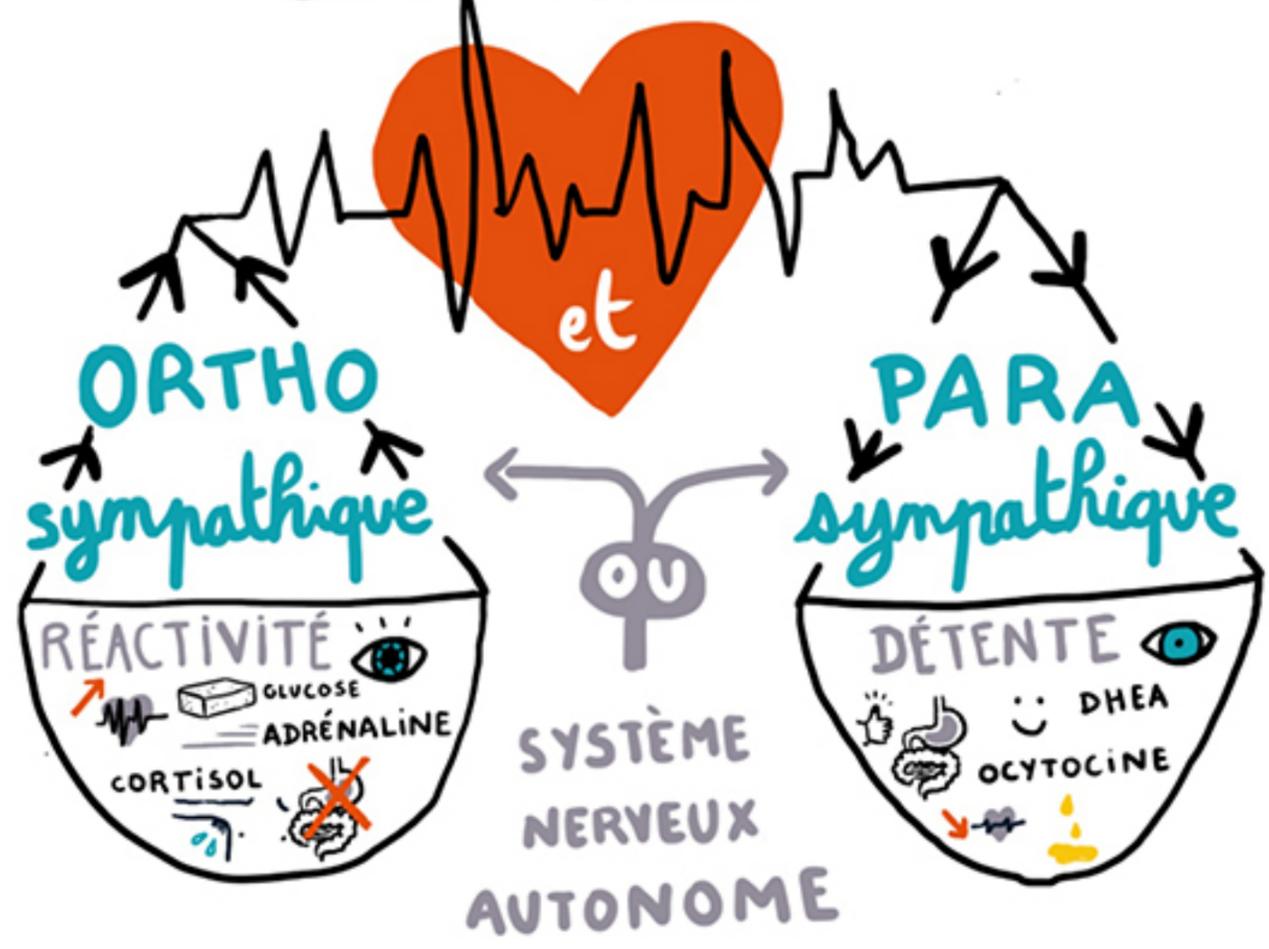
RÉDUIRE LE STRESS

pour éviter que le stress devienne chronique!

EN PRATIQUE

CONTRÔLER SA RESPIRATION

EN ÉQUILIBRANT LES SYSTÈMES



VARIATIONS POSSIBLES

RELAXATION
↑ 4" ↓ 6"

DYNAMISANT
↑ 6" ↓ 4"

3 fois / jour
avant ☀

6 respirations / minute
RÉSONNANCE

5 minutes / jour
5 jours / an

PAS D'EFFETS À LONG TERME

CALME X PRIES : 1 minute N'IMPORTE OÙ, N'IMPORTE QUAND