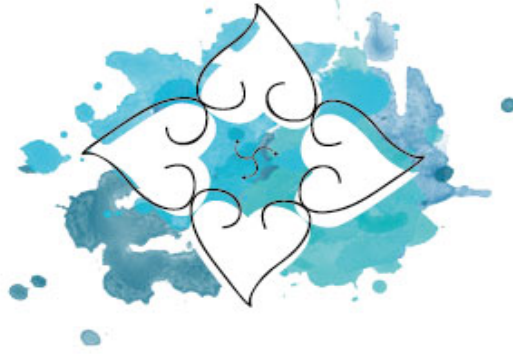


ATELIER DE COHERENCE CARDIAQUE

« COHERENCE DU COEUR »

Passer d'un état de chaos à un état de cohérence



INDUIRE UN ETAT PROFONDEMENT BENEFIQUE DE RESSOURCEMENT ET DE RECEPTIVITE AU NIVEAU PHYSIOLOGIQUE, MENTAL ET EMOTIONNEL.

L'ETAT DE COHERENCE INDUIT PAR LA PRATIQUE RESPIRATOIRE DE COHERENCE CARDIAQUE PERMET DE PREPARER ET DE POTENTIALISER LES BENEFICES DE LA SOPHROLOGIE, DU SOIN, DE L'ACCOMPAGNEMENT ET DU BIEN-ETRE

La pratique de la cohérence cardiaque est une formidable alliée de la sophrologie, de l'accompagnement, du soin et du bien-être. Elle est une méthode efficace et reconnue de gestion du stress et des émotions. Basée sur la respiration, elle équilibre le système nerveux central autonome et établit un état de cohérence entre le cœur et le cerveau. Elle est un outil simple et concret en parfaite adéquation avec la sophrologie et les différentes approches de l'accompagnement et du soin.

Cet atelier d'une journée a pour objectif de :

- Comprendre l'impact puissant de la, cohérence cardiaque sur la physiologie et sur la gestion du stress et des émotions
- Approcher la dimension intuitive et la sagesse du cœur
- Pouvoir pratiquer de façon autonome avec ou sans logiciel
- Pouvoir induire un état de réceptivité favorisant l'accès aux ressources
- Intégrer des protocoles alliant sophrologie, méditation, intériorité et cohérence cardiaque
- Savoir moduler la fréquence respiratoire en fonction des effets recherchés

Date : **dimanche 11 février 2018**

Tarif : **100 €**

Horaires : **9H30 à 13H – 14H30 à 18H30**

Lieu : **Marseille La Roseraie BT A2 20 traverse de la Buzine 13011**

Intervenante : **Anne-Marie TRIOLLE, Sophrologue, Coach, Praticienne en CNV et en Cohérence Cardiaque**

« Suis ton cœur le reste de ta vie » Sagesse Egyptienne



**CONNEXION
COEUR
DE VIE**

www.ecole-sophrologie-marseille.com

www.formation-sophrologie-coeurdevie.fr

La Valentine - La Roseraie - 20 traverse de la Buzine 13011 Marseille -06 84 61 1