



# Cohérence cardiaque & Sophrologie

## La résilience émotionnelle

*« Prends soin de ton cœur et  
ton cœur prendra soin de ton cerveau...  
Prends soin de ton cerveau et ton cerveau  
prendra soin de ton cœur. »*

**Alfonso Caycedo**

*Neuro-psychiatre et créateur de la  
méthode authentique de la Sophrologie*

# **PROGRAMME**

## **3 ATELIERS DE 3H**

*La cohérence cardiaque transforme nos façons limitantes pour une vie plus sereine et plus positive*

- 1 – Notion de cohérence cardiaque**
  - Relation coeur-cerveau
  - Respiration, cœur et pression artérielle
  - Coeur, émotions et pensées
- 2- Les 2 grands régulateurs physiologiques**
  - Le système nerveux autonome
  - Le système Baroréflex
- 3- La respiration**
- 4- Le grand régulateur psychologique**
- 5- Effets et applications**
  - Transformation de nos façons limitantes de fonctionner avec la cohérence cardiaque
- 6- Le couple cohérence cardiaque et sophrologie**
  - Renforcement du schéma corporel
  - Synchronisation du rythme respiratoire
  - Renforcement des ressources internes
  - Ancrage
- 7- Les principaux effets du stress et de l'anxiété selon 2 axes :**
  - nerveux
  - hormonal
  - Apprendre à dé-stresser et à se régénérer
- 8- Pourquoi la cohérence cardiaque est efficace pour diminuer le stress et l'anxiété**
  - Principaux effets du stress et de l'anxiété sur le système nerveux autonome et hormonal
- 9- Pourquoi la cohérence cardiaque est efficace pour améliorer le Sommeil**

# **PROGRAMME**

**Suite**

**10- La cohérence cardiaque pour la gestion des émotions et la performance intellectuelle**

- Stress et réactivité émotionnelle
- Comment réguler les réactions émotionnelles

**11- La résilience émotionnelle**

**12- Faciliter la prise de décision**

**13- Les techniques :**

- Calme mental
- Anti-stress
- Sortir de la confusion mentale
- Pratique de la cohérence cardiaque physiologique
- Pratique de la cohérence cardiaque émotionnelle
- Régénération mentale
- Relaxation dynamique en Sophrologie basée sur la cohérence cardiaque
- Sophro substitution mnésique et sophrologie
- Préparation d'évènement stressant
- Pratique de gestion émotionnelle
- Marche méditative avec la cohérence cardiaque
- Pratique sophroliminale et protection du sommeil

**TOUTES LES TECHNIQUES SONT ENREGISTREES ET REMISES  
AUX PARTICIPANT(E)S**