



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**