







11/

LA COHÉRENCE CARDIAQUE



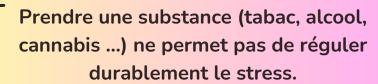
La cohérence cardiaque
est une pratique
personnelle de la gestion
du stress et des émotions.
C'est une technique de
respiration.

1 appli gratuite pour la cohérence cardiaque RespiRelax



On inspire sur 5 secondes
On expire sur 5 secondes
Pendant 5 minutes

3 fois par jour 6 respirations par minute pendant 5 minutes.



Mieux vaut mettre en routine de nouvelles techniques de gestion du stress



