



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.

Prendre une substance (tabac, alcool, cannabis ...) ne permet pas de réguler durablement le stress.
Mieux vaut mettre en routine de nouvelles techniques de gestion du stress

