

COHERENCE CARDIAQUE

*Formations à la pratique
Formations de coach*

www.coherence-cardiaque.com

Le coeur au centre de nos expériences émotionnelles



Le coeur est relié au cerveau par le système nerveux autonome et réagit très vite aux émotions générées par le cerveau.

Ainsi, il accélère brusquement sous l'effet de la peur ou de la colère et maintient un rythme élevé et chaotique sous influence de l'anxiété.

A l'inverse, le bien-être le fait accélérer et décélérer de façon harmonieuse et souple.

Mais le coeur envoie aussi des informations au cerveau et possède ainsi le potentiel pour moduler les réactions émotionnelles et stimuler les fonctions cérébrales supérieures.

Les techniques de cohérence cardiaque



Les techniques de cohérence cardiaque ont pour objectifs :

- 1. de stopper l'accumulation de stress, d'anxiété, de peur, de doute, ...*
- 2. de renforcer les capacités de régulation des émotions et de récupération,*
- 3. de changer durablement les façons de se comporter ou de penser inadéquates et récurrentes.*

Ces techniques sont simples, efficaces et faciles à mettre en oeuvre dans la vie de tous les jours car quelques minutes de pratique par jour suffisent à produire des effets sensibles et durables au bout de quelques semaines.

Très loin de la description qui en est faite fréquemment sur internet comme étant un simple exercice de respiration à un rythme lent de 6 respirations par minute, les outils de la cohérence cardiaque sont d'une remarquable richesse issue de 25 années de recherche conduites par l'institut HeartMath aux Etats-Unis.

Ces recherches ont démontré par de nombreuses études l'efficacité de ces outils pour la gestion du stress et de l'anxiété ainsi que pour aider au traitement de maladies telles que la dépression, l'hypertension artérielle, les douleurs et fatigue chroniques, l'asthme, etc.

Formation à la pratique de la cohérence cardiaque

Pour apprendre :

- comment gérer le stress dans sa vie professionnelle et personnelle de façon simple, rapide et efficace,
- comment accroître ses capacités d'adaptation pour faire face aux défis de la vie,
- comment transformer les vieux schémas de fonctionnement devenus inadaptés,
- comment ne plus être ballotté(e) par les événements et les émotions,
- comment gagner en sérénité et joie de vivre.

... et comprendre :

- d'où provient l'efficacité des outils de cohérence cardiaque dans la gestion du stress et de l'anxiété,
- comment ces techniques agissent sur le cerveau pour générer des changements durables,
- comment un entraînement régulier et à séances courtes, peut grandement aider dans des problématiques comme la dépression, les troubles du sommeil, les problèmes de surpoids, les addictions, etc.

En pratique ...

Modalités

Cette formation se déroule en 3 séances de groupe de 3 heures chacune le samedi de 9h30 à 12h30 . Les séances sont espacées de 15 jours pour permettre de pratiquer chez soi pendant cette période.
Les groupes sont limités à 6 participants.

Lieu: 42, rue Adrienne Bolland 76300 POISSY

Dates - Tarifs - Formateur - Inscription : Voir sur le feuillet central

Formation de coach en cohérence cardiaque

Objectifs :

- maîtriser les connaissances de base physiologiques permettant de comprendre les concepts fondamentaux de la cohérence cardiaque,
- comprendre comment la cohérence cardiaque agit sur les plans physiologiques, émotionnels et cognitifs,
- apprendre à décrypter, grâce aux données de biofeedback cardiaque, les modes de fonctionnement et d'adaptation des personnes,
- savoir construire des séances d'aide à la gestion du stress et de l'anxiété, à la dépression, aux problèmes de sommeil, aux problèmes d'addiction, à la gestion de la douleur, etc.
- apprendre à établir des programmes d'entraînement et savoir mesurer les progressions,
- apprendre à intégrer de façon pertinente et efficace la cohérence cardiaque dans des séances de relaxation, de sophrologie, de méditation et d'autres disciplines de développement personnel.

Pour qui :

- médecins, psychologues, psychothérapeutes, psychomotriciens,
- professionnels des thérapies complémentaires : sophrologues, professeurs de yoga, relaxologues, naturopathes, praticiens mindfulness, coachs, etc.

En pratique

Modalités

Cette formation se déroule en 2 modules de 2 jours les samedi et dimanche de 9h30 à 17h30. Les modules sont espacés de 3 semaines. Le nombre de participants est limité à 6 personnes par session

Lieu: 42, rue Adrienne Bolland 78300 POISSY

Dates - Tarifs - Formateur - Inscription : Voir sur le feuillet central

Formation à la pratique de la cohérence cardiaque

Prochaines dates

- les samedis 16 et 30 janvier et le samedi 13 février 2016
- les samedis 21 mai - 4 juin et 18 juin 2016

Tarif

160€ TTC les 3 séances

Tarif spécial adhérents TISS Santé 78 : 80€ TTC les 3 séances

Formation de coach en cohérence cardiaque

Prochaines dates

- En 2016 : 12 - 13 mars et 2 - 3 avril 2016
- En 2017 : courant 1er trimestre 2017

Tarif

480€ TTC les 4 jours

Formateur



Guy LACROIX

Sophrologue praticien (ISTHME / Société Française de Sophrologie).

Praticien en Cohérence Cardiaque (certifié HeartMath - USA)

Formé à la MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)

Inscription

Envoyez votre bulletin d'inscription accompagné d'un chèque de 20€ d'arrhes
à l'ordre d'IRFCOGEST à l'adresse suivante :

IRFCOGEST

Espace Cristal - 22, rue Gustave Eiffel BP 10058
78306 POISSY Cedex

Pour plus d'informations

www.cohérence-cardiaque.com

e-mail : contact@coherence-cardiaque.com

INSCRIPTION

Formation à la pratique de la cohérence cardiaque

Je m'inscris :

- à la session de formation de janvier / février 2016
(les samedis 16 janvier - 30 janvier - 13 février 2016)
- à la session de formation de mai / juin 2016
(les samedis 21 mai - 4 juin - 18 juin 2016)

Lieu : 42, rue Adrienne Bolland 78300 Poissy

Informations à compléter :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Profession :

Téléphone :

Email :

Tarif : 160€ TTC

Tarif spécial adhérents TISS Santé 78 : 80€ TTC les 3 séances

Pour valider l'inscription, merci d'envoyer le présent bulletin complété et accompagné d'un chèque de 20€ d'arrhes à l'ordre d'IRFCOGEST à l'adresse suivante :

IRFCOGEST
Espace Cristal - 22, rue Gustave Eiffel BP 10058
78306 POISSY Cedex