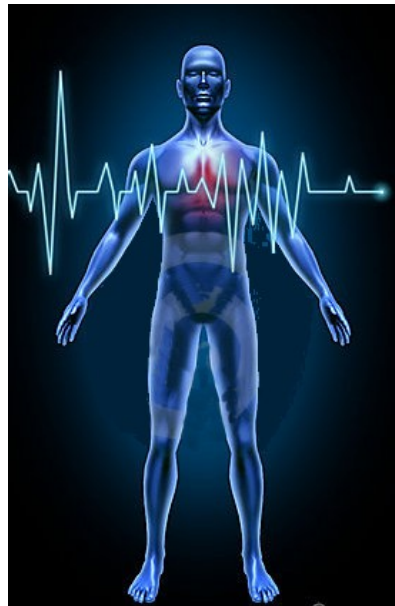


Sophrologie et cohérence cardiaque



Présentation TISS-Santé

Décembre 2016

Sophrologie

*Vise l'élargissement et
l'harmonie de la conscience*



Sophrologie

La sophrologie est une synthèse de plusieurs techniques.

C'est la détente de l'esprit qui est le moteur de l'efficacité des techniques sophrologiques.

Sophrologie

Mieux vivre son corps.

Mieux vivre des événements stressants / anxiogènes.

Se libérer des limitations du passé.

Sophrologie

Utilise la puissance de la conscience pour revitaliser les organes et harmoniser la biologie profonde.

Cohérence cardiaque

Harmonisation du système nerveux autonome.

Harmonisation du système cardio-vasculaire.

Cohérence cardiaque

Transformation positive du fonctionnement cérébral en harmonisant l'information qui monte du cœur au cerveau.

Cohérence cardiaque

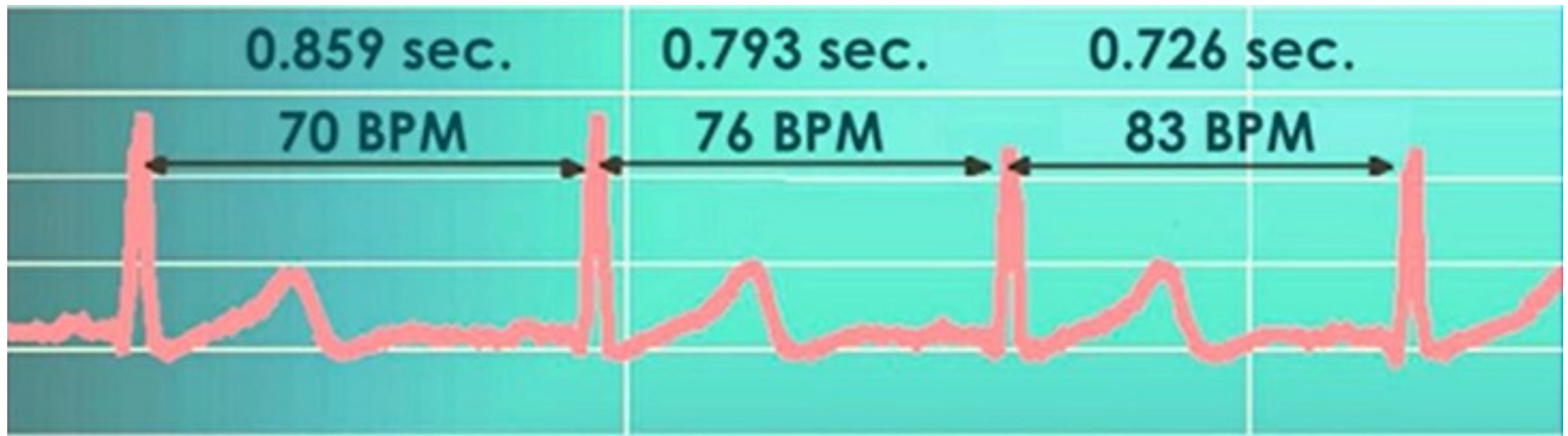
Utilise les phénomènes oscillatoires et de résonance.

C'est l'intensité de la cohérence qui est le moteur de l'efficacité des techniques de cohérence cardiaque.

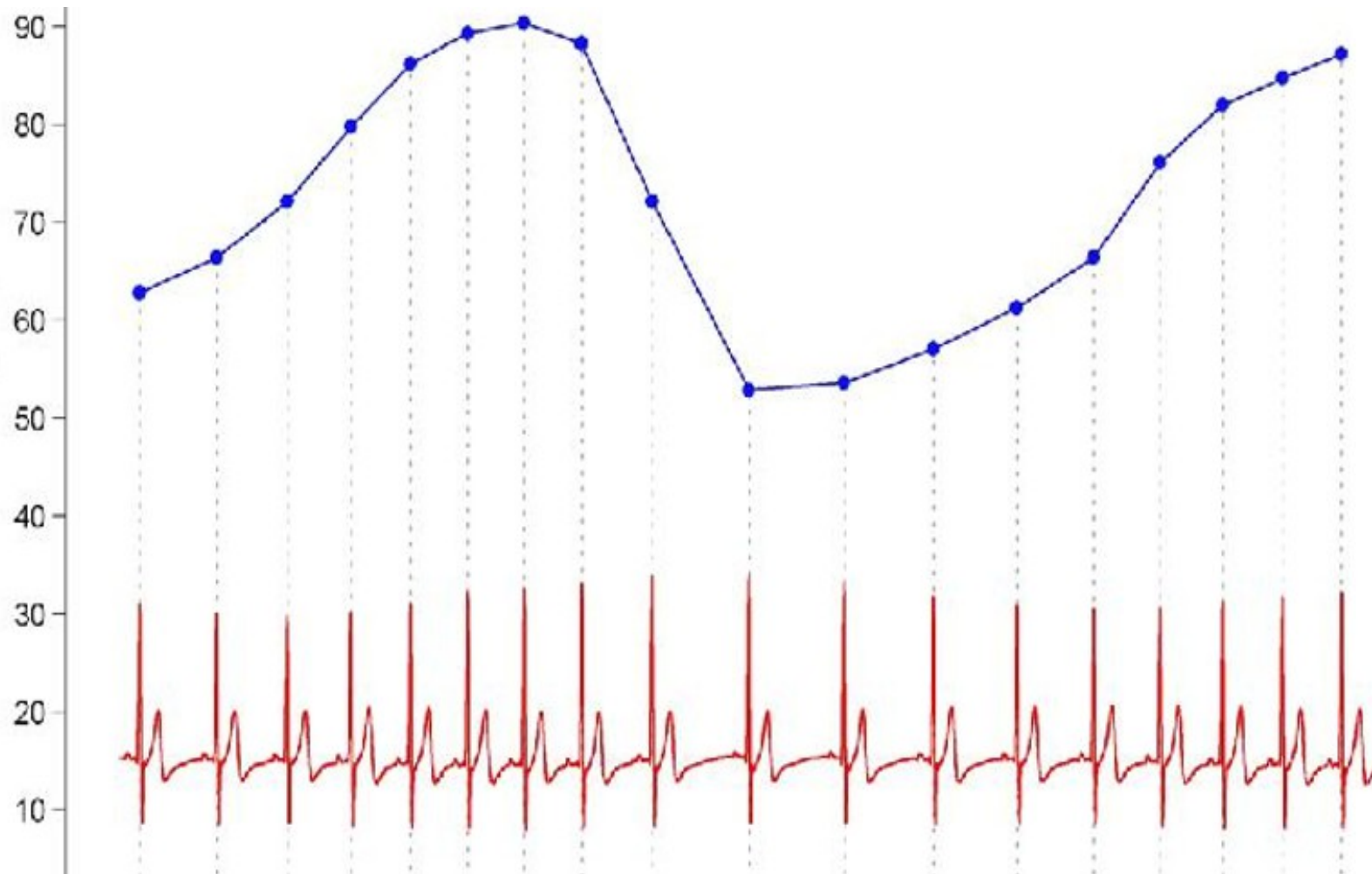
Cohérence cardiaque

Elle se mesure au travers de la variabilité de la fréquence cardiaque.

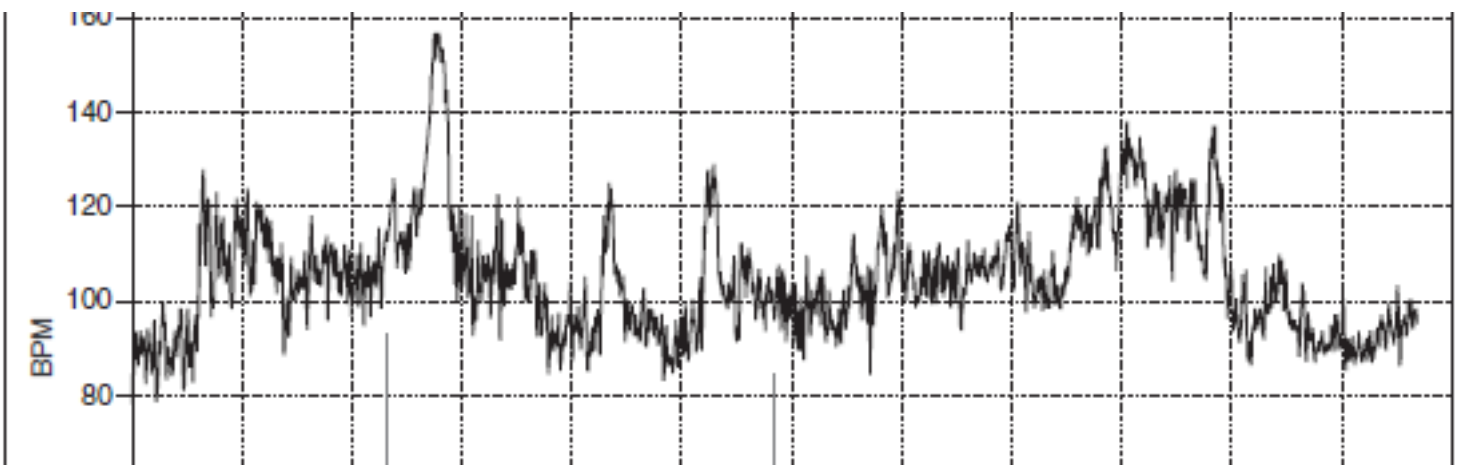
La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)



La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)

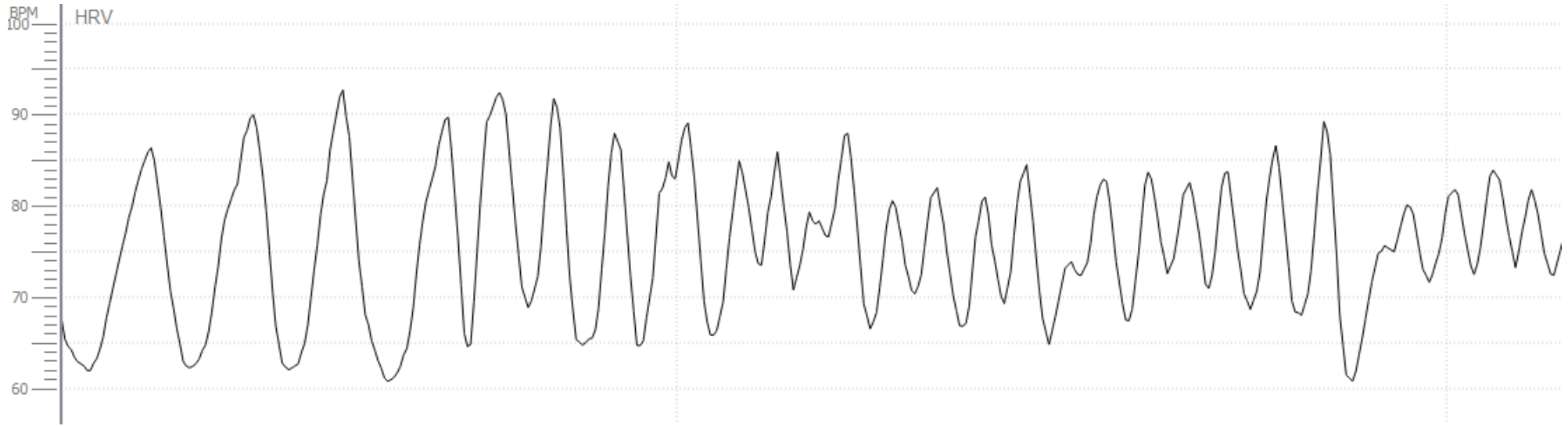


VFC



Variabilité de la fréquence cardiaque
(VFC) d'une personne anxieuse

VFC



VFC d'une personne dans une période de sérénité

Sophrologie et cohérence cardiaque

*Beaucoup d'exercices de
sophrologie peuvent être
pratiqués en utilisant l'intensité
de la cohérence comme moteur
de changement positif.*

Sophrologie et cohérence cardiaque

Les effets et les progrès sont mesurables grâce au logiciel de cohérence cardiaque.

Sophrologie et cohérence cardiaque

*L'harmonisation des systèmes
physiologiques est très efficace
avec la cohérence cardiaque.*

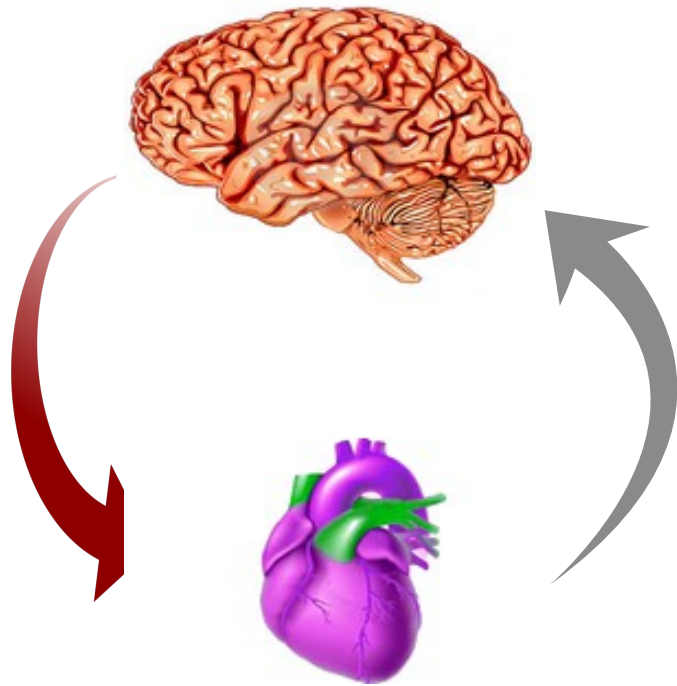
Cohérence biologique ou biorésonance

Pour atteindre les niveaux profonds de la biologie humaine - au niveau cellulaire – la biorésonance peut être plus efficace que la sophrologie.

Sophrologie

Harmonisation corps-esprit et cheminement vers une conscience « supérieure » (sophronique).

Cohérence cardiaque



*Harmonisation
coeur-cerveau et
cheminement vers
une conscience
« du coeur ».*

Biorésonance



*Conscience
supérieure et du
cœur sont largement
conditionnées par
une biologie profonde
harmonieuse.*