

BIENFAITS SUR LA SANTE PHYSIQUE

- ♦ Baisse du cortisol (l'hormone du stress),
- ♦ Amélioration du sommeil, de la digestion, de l'immunité,
- ♦ Diminution de la pression artérielle, de l'hypertension, du risque cardiovasculaire, de l'inflammation, des douleurs, du taux de sucre ...
- ♦ Régulation du poids corporel,
- ♦ Meilleure tolérance à la douleur,
- ♦ Equilibre des neurotransmetteurs et des neurohormones,
- ♦ Augmentation de la DHEA « l'hormone de jeunesse »,
- ♦ Prévention de certaines maladies chroniques,
- ♦ Aide à lutter contre les addictions : alcool, tabac....

BIENFAITS SUR LA SANTE PSYCHIQUE ET INTELLECTUELLE

- ♦ Meilleure gestion du stress et des émotions,
- ♦ Diminution de l'anxiété et de la dépression,
- ♦ Plus grande clarté mentale, meilleure prise de décision,
- ♦ Augmentation des ondes alpha : ondes d'éveil qui favorisent la mémorisation, la concentration, l'apprentissage, les capacités intellectuelles et créatrices, la coordination et la communication.

PANDEMIE

En fonction de l'évolution de la pandémie et des restrictions relatives, nous nous réservons le droit de vous proposer l'ensemble de l'atelier en visioconférence

PRIX

110.- CHF

Ce montant comprend deux sessions en présentiel et une en visioconférence

Votre inscription vous engage au paiement des frais d'inscription et à la participation aux 3 sessions. En cas de désistement, les frais d'inscription ne seront pas remboursés.

ATELIER DE COHERENCE CARDIAQUE

Genève

LES 17 ET 24 AVRIL 2021
De 14h30 à 17h00
Avec Cultiver la Vie

H O R I Z O N 9

23, rue de Lyon
1201 GENEVE

Tél. : (022) 344 72 00
Fax : (022) 344 65 50

E-mail : therapie@horizon9.ch
SITE : www.horizon9.ch

Séminaire organisé par :



DESCRIPTION

La cohérence cardiaque est un anti-stress assuré pour améliorer votre santé et votre bien-être.

Il suffit de cinq minutes trois fois par jour pour :

- ♦ passer d'un état de stress à un état de bien-être
- ♦ retrouver calme et sérénité en toute circonstance
- ♦ améliorer votre santé physique, psychique et mentale

La cohérence cardiaque est une pratique cardio-respiratoire qui permet de synchroniser le rythme respiratoire avec le rythme cardiaque afin de rééquilibrer le système nerveux autonome.

La cohérence cardiaque va permettre d'établir un **équilibre parfait** entre le système nerveux sympathique (l'accélérateur) et le système nerveux parasympathique (le frein).

Les nombreux bienfaits de la cohérence cardiaque sur la santé physique, émotionnelle et mentale ont été mis en évidence grâce aux recherches médicales en neurosciences et en neuro-cardiologie.

Lieu

Eglise du Réveil

Rue du Jura 4, 1201 Genève

OBJECIFS

- ♦ Mettre en place une pratique de cohérence cardiaque
- ♦ Améliorer la santé physique, émotionnelle ou mentale
- ♦ Apprendre à gérer le stress

LES INTERVENANTS

Jean-Louis et Christine Pasquier

Praticiens diplômés en cohérence cardiaque, (formés par le docteur David O'Hare), praticiens en relation d'aide et formateurs pour adultes.

Si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur leur site internet : <https://cultiver-la-vie.fr>

BULLETIN D'INSCRIPTION

Cohérence Cardiaque

17 et 24 avril 2021

De 14h30 à 17h00

M. / Mme / Mlle *(écrire lisiblement svp)*

NOM :

.....

PRÉNOM :

.....

Profession :

.....

Adresse :

.....

.....

.....

Tél.

E-mail :

.....

Délai d'inscription

Votre inscription devra nous parvenir **avant le 3 avril 2021** à :

HORIZON 9

Rue de Lyon 23 / 1201 Genève

(elle vous sera confirmée)

Ou par notre site internet :

www.horizon9.ch