



Emeline Vayr
Centre Etre et bien-être
420 Avenue de la Breisse
73190 Challes les Eaux

Programme de formation Cohérence cardiaque

Pourquoi se former avec nous ?

- Une formation en petit groupe pour permettre des échanges de qualité
- Un formateur attentif et à l'écoute
- Des exercices pratiques pour savoir les mettre en pratique dans votre quotidien

A qui s'adresse la formation ?

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite découvrir la cohérence cardiaque et acquérir des techniques pour lutter contre le stress

Pré-requis

Aucun

Compétences visées :

- Comprendre le mécanisme du stress
- Comprendre les liens entre le cœur et le cerveau
- Savoir mettre en œuvre des exercices de cohérence cardiaque au quotidien

Certification de la formation

A l'issue de la formation, une attestation de présence, mentionnant le thème de la formation, la durée et les dates, sera délivrée à chaque stagiaire

Durée et horaires prévisionnels de la formation :

La formation dure 13H00 réparties sur 2 journées

Les horaires sont : 9H00 – 12H30 ; 14H00 - 17H30

Contenu de la formation

1ère journée :

- Définition du stress
- Mesure du stress ressenti
- Mécanisme du stress et répercussions physiologiques : phase d'alarme, phase de résistance, phase d'épuisement
- Connaître les évènements clés qui peuvent provoquer des situations de stress
- Mesure du stress estimé en fonction des évènements vécus
- Synthèse sur le fonctionnement du cerveau
- Connaître l'impact du cœur sur le cerveaux

2ème journée :

- Définition de la cohérence cardiaque
- Les effets et bénéfices de la cohérence cardiaque
- Les indications de la cohérence cardiaque
- De nombreux exercices de cohérence cardiaque