

# COHÉRENCE CARDIAQUE

GESTION DU STRESS  
ET DE L'ANXIÉTÉ



RÉGULATION  
DES ÉMOTIONS



GRAPHISTE : DORIAN VINCENT



Rythme cardiaque incohérent

Rythme cardiaque cohérent



## La cohérence cardiaque pour gérer le stress et l'anxiété et réguler les émotions

La cohérence cardiaque rencontre un succès croissant auprès du grand public, des professionnels de santé et des professions à risques. Favorisant le maintien d'un meilleur équilibre cardio-respiratoire, elle renforce l'adaptabilité de l'organisme face au stress et à l'anxiété, permettant ainsi de mieux prévenir et traiter un ensemble de troubles et de pathologies qui y sont liés.

**C'est un système de respiration à 6 cycles par minute qui permet d'équilibrer parfaitement le système nerveux autonome** (régulateur des fonctions du corps) en mettant le cœur en cohérence à la fréquence de 0,1Hz.

Quand le cœur est en cohérence cardiaque, tous les autres systèmes ou organes du corps qui fonctionnent de façon rythmique ou cyclique, se régulent et s'harmonisent.

**La cohérence cardiaque vous permet de trouver le discernement pour passer à l'action de façon juste et au bon moment, l'énergie nécessaire pour agir ou réagir et enfin une capacité de récupération rapide afin de retrouver l'équilibre très vite et de ne plus être en état d'anxiété, de stress ou d'angoisse.**

Dans l'atelier 100% ZEN de BAOTHEMA, elle est associée à la Méditation de Pleine Conscience, à des protocoles spécifiques de Do-in (auto-shiatsu) et de Brain-Gymn et constitue un excellent outil pour gérer de façon autonome, stress, anxiété et émotions.

Lors des séances de shiatsu quantique, la personne est guidée pour se mettre en cohérence cardiaque : ainsi, soit par le toucher des points d'acupuncture, soit en ré-information cellulaire pour reprogrammer le fonctionnement des organes, toutes les informations subtiles données aux cellules par la praticienne, se propagent dans l'organisme comme un laser, infiniment plus vite, infiniment plus juste, infiniment plus précisément.



Clotilde Poivilliers est **coach** individuel et **consultante en entreprises et dans les écoles**, pour la gestion des émotions, du stress et de l'anxiété et pour l'organisation des idées et l'apprentissage. Elle a publié «**L'énergie corps-esprit pour vivre en harmonie**», aux éditions Eyrolles. « J'arrête de me trouver nul(le) » paraîtra au printemps 2015.

# La cohérence cardiaque pour gérer le stress et l'anxiété et réguler les émotions

La cohérence cardiaque rencontre un succès croissant auprès du grand public, des professionnels de santé et des professions à risques. Favorisant le maintien d'un meilleur équilibre cardio-respiratoire, elle renforce l'adaptabilité de l'organisme face au stress et à l'anxiété, permettant ainsi de mieux prévenir et traiter un ensemble de troubles et de pathologies qui y sont liés.

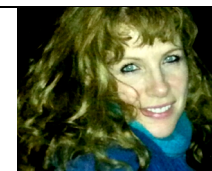
**C'est un système de respiration à 6 cycles par minute qui permet d'équilibrer parfaitement le système nerveux autonome** (régulateur des fonctions du corps) en mettant le cœur en cohérence à la fréquence de 0,1Hz.

Quand le cœur est en cohérence cardiaque, tous les autres systèmes ou organes du corps qui fonctionnent de façon rythmique ou cyclique, se régulent et s'harmonisent.

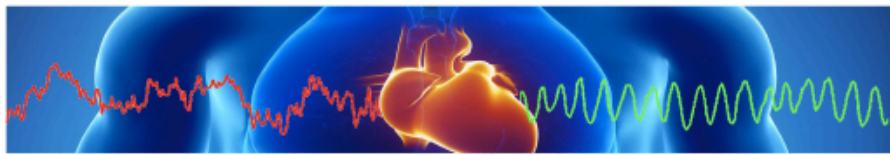
**La cohérence cardiaque vous permet de trouver le discernement pour passer à l'action de façon juste et au bon moment, l'énergie nécessaire pour agir ou réagir et enfin une capacité de récupération rapide afin de retrouver l'équilibre très vite et de ne plus être en état d'anxiété, de stress ou d'angoisse.**

Dans l'atelier 100% ZEN de BAOTHEMA, elle est associée à la Méditation de Pleine Conscience, à des protocoles spécifiques de Do-in (auto-shiatsu) et de Brain-Gymn et constitue un excellent outil pour gérer de façon autonome, stress, anxiété et émotions.

Lors des séances de shiatsu quantique, la personne est guidée pour se mettre en cohérence cardiaque : ainsi, soit par le toucher des points d'acupuncture, soit en ré-information cellulaire pour reprogrammer le fonctionnement des organes, toutes les informations subtiles données aux cellules par la praticienne, se propagent dans l'organisme comme un laser, infiniment plus vite, infiniment plus juste, infiniment plus précisément.



Clotilde Poivilliers est **coach** individuel et **consultante en entreprises et dans les écoles**, pour la gestion des émotions, du stress et de l'anxiété et pour l'organisation des idées et l'apprentissage. Elle a publié «**L'énergie corps-esprit pour vivre en harmonie**». aux éditions Eyrolles. « J'arrête de me trouver nul(le) » paraîtra au printemps 2015.



## COHÉRENCE CARDIAQUE

GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ



RÉGULATION DES ÉMOTIONS



GRAPHISTE : DORIAN VINCENT



Rythme cardiaque incohérent

Rythme cardiaque cohérent



