



## L'ÉDITO

Anne Ghesquière



### **Les bienfaits de la cohérence cardiaque**

*La première fois que j'ai testé la cohérence cardiaque c'était sur la plage avec une amie thérapeute ! Elle avait une appli sur son smart phone qui permettait d'harmoniser la respiration et le rythme cardiaque de manière simplisme. Nous avons testé et j'ai immédiatement ressenti les bienfaits... Au CHU de Lille, la cohérence cardiaque est un outil essentiel enseigné dans le cursus du Master de gestion des émotions, du stress et de l'anxiété. Pour découvrir tous ses bienfaits lisez ci-dessous les conseils de notre experte Clotilde Poivilliers.*



## ACTUALITÉS & NOUVEAUTÉS

### SANTÉ & BIEN-ÊTRE



Cohérence cardiaque

### **Cohérence cardiaque : respirer pour gérer le stress**

La cohérence cardiaque est une "nouvelle très vieille technique" basée sur les traditions les plus anciennes et les récentes découvertes en neurosciences.