LA COHERENCE CARDIAQUE

Docteur Michel LE FAOU

Madame, Monsieur,

La vie moderne, trépidante, provoque des réactions délétères sur votre corps, votre mental donc sur votre santé. Vous êtes stressé(e), angoissé(e), fatigué(e), facilement irritable, vous manquez de concentration, vos nuits ne vous permettent pas de récupérer, les efforts physiques vous semblent plus difficiles, vous récupérez mal, vous êtes moins amoureux(se), votre libido baisse…

STOP… !!!

Je vous conseille les exercices de ***Cohérence Cardiaque****. Vous trouverez les modèles d'exercice sur internet, ils sont téléchargeables sur les téléphones et les tablettes.*

Pratiquez ***Trois fois par jour,*** *cet « exercice accompagné » fait de* ***Six respirations par minute*** *pendant* ***Cinq minutes, par séance*** *(365).*

Respectez bien les temps d'inspiration et d'expiration.

Prenez ce temps pour vous…Vous le méritez bien…

Auparavant, je vous demande de lire ce texte de Thierry SOUCAR, que je vous remets, parfaitement explicite pour comprendre le principe et les effets de cette technique.

Prenez votre corps en mains…