

ATELIER REDUCTION DU STRESS ET REGULATION EMOTIONNELLE PAR LA PRATIQUE DE LA RESPIRATION COMPLETE ET DE LA COHERENCE CARDIAQUE

INTERVENANT : MULLER VALERY -PRATICIEN DE SANTE NATUROPATHE ET EDUCATEUR DE SANTE

LIEU DE L'ATELIER : VIT TEL TA NATURE FORET-PARC ROUTE DE CONTREXEVILLE 88800 VITTEL

DUREE : 1 HEURE PRIX GROUPE : 10 EUROS/PERSONNES PRIX EN INDIVIDUEL : 20 EUROS

PUBLIC : TOUT PUBLIC TELEPHONE : 06-07-98-88-61

PRESENTATION GENERALE

PRATIQUE DE LA RESPIRATION COMPLETE : EXPLORATION PROGRESSIVE DES DIFFERENTES ZONES RESPIRATOIRES ET PRATIQUE DE LA RESPIRATION COMPLETE GARANTE DE SANTE ET VITALITE

PRATIQUE DE LA COHERENCE CARDIAQUE : LA PRATIQUE DE L'EXERCICE DE LA COHERENCE CARDIAQUE EST UNE PRATIQUE DE RESPIRATION QUI HARMONISE LE RYTHME RESPIRATOIRE ET LE RYTHME CARDIAQUE POUR EFFACER LE STRESS ET REACCORDER SON ETAT INTERIEUR.

CONTENU

- RESPIRATION COMPLETE : EXPLICATIONS/EFFETS GENERAUX DE LA PRATIQUE/POSER L'ATTENTION SUR LA RESPIRATION NATURELLE/EXPLORER LA RESPIRATION ABDOMINALE/ EXPLORER LA RESPIRATION COSTALE/EXPLORER LA RESPIRATION THORACIQUE /EXPLORER LA RESPIRATION CLAVICULAIRE/EXPLORER LA RESPIRATION COMPLETE/MOBILISER LE DIAPHRAGME/CONTROLLER LA SANGLE ABDOMINALE/RESPIRER DANS LE BAS DU DOS/RESPIRER DANS LE MILIEU DU DOS/RESPIRER DANS LE HAUT DU DOS/S'ENTRAINER A LA RESPIRATION COMPLETE
- COHERENCE CARDIAQUE : EXPLICATIONS/EFFETS /METHODE/PRATIQUE

EFFETS

RESPIRATION COMPLETE :

- LA REGULARISATION DU RYTHME RESPIRATOIRE REGULE LE RYTHME CARDIAQUE QUI EST FACTEUR DE SANTE ET D'EQUILIBRE INTERIEUR.
- LES EMOTIONS INFLUENCANT LE RYTHME RESPIRATOIRE, UNE REGULATION DE CELUI-CI PERMET UNE MEILLEURE INTEGRATION DE CES EMOTIONS ET DONC UN ETAT INTERIEUR PLUS EQUILIBRE
- ELLE ASSURE UNE BONNE OXYGENATION DES CELLULES ET DONC UNE FOURNITURE D'ENERGIE OPTIMALE NECESSAIRE A TOUS LES PROCESSUS PHYSIOLOGIQUES DU CORPS
- ELLE CONTRIBUE A UNE BONNE CIRCULATION DANS TOUT LE CORPS DE TOUTES LES LIQUIDES CORPORELS COMME LE SANG ET LA LYMPHE FAVORISANT L'APPORT DE NUTRIMENTS AUX CELLULES ET L'ELIMINATION DES DECHETS
- ELLE MASSE LES ORGANES DE LA DIGESTION PAR L'INTERMEDIAIRE DU DIAPHRAGME ET DE LA SANGLE ABDOMINALE ET CONTRIBUE A LEUR BONNE SANTE
- LA CONSCIENCE DE LA RESPIRATION RAMENE ET A LA CONSCIENCE DE SOI ET A LA VIE A CHAQUE INSTANT ET GARANTIT NOTRE VITALITE ET NOTRE SANTE

COHERENCE CARDIAQUE :

- *A COURT TERME*, BAISSSE DU STRESS, APAISEMENT, AUGMENTATION DE L'AMPLITUDE DU POULS
- *A LONG TERME*, AMELIORATION DES MALADIES INFLAMMATOIRES, DIMINUTION DE L'HYPERTENSION ARTERIELLE, DIMINUTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE, REGULATION DU TAUX DE SUCRE, MEILLEURE RECUPERATION SUITE A UNE MALADIE, EFFORT PHYSIQUE OU FATIGUE, AMELIORATION DE LA CONCENTRATION ET DE LA MEMORISATION, DIMINUTION DES TROUBLES DE L'ATTENTION ET DE L'HYPERACTIVITE, MEILLEURE TOLERANCE A LA DOULEUR, AMELIORATION DE LA MALADIE ASTHMATIQUE