



www.neurofullness.fr

COVID 19 - GÉRER LE STRESS AVEC LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Principe

Possédant près de 40 000 neurones ainsi qu'un réseau complexe et dense de neurotransmetteurs, le cœur communique directement avec le cerveau. Dans les années 90, un célèbre institut californien (HeartMath) a mis au point une méthode de relaxation basée sur des exercices de respiration et de visualisation qui influencent directement les battements du cœur. Ceux-ci ayant tendance à s'emballer au moindre bouleversement émotionnel, même si la plupart du temps nous ne nous en rendons pas compte, ils engendrent de nombreuses conséquences néfastes sur notre organisme.

Bénéfices

En apprenant à réguler les battements de votre cœur, et donc de votre rythme cardiaque, des messages positifs sont envoyés au cerveau. Un équilibre cœur-cerveau est alors créé, qui permet de ne plus subir les émotions, dont le stress. Il permet au contraire de les tempérer et de profiter pleinement des meilleures d'entre elles. Votre réflexion est également améliorée, plus posée, plus aiguisée.

Effets immédiats

- Apaisement général du mental

Effets pendant les 4 heures qui suivent une séance

- Baisse du cortisol, principale hormone de défense sécrétée pendant un stress
- Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs (hormones qui véhiculent les émotions) dont la dopamine (plaisir) et la sérotonine (prévention de la dépression et des angoisses).
- Augmentation des IgA salivaires qui participent aux défenses immunitaires
- Augmentation du facteur natriurétique auriculaire, hormone sécrétée par le cœur et qui agit sur l'hypertension artérielle.

Déroulée d'une séance

La cohérence cardiaque est une technique simple et rapide de respiration couplée à de la visualisation positive. Elle a été promue en France par le célèbre médecin et chercheur en neurosciences cognitive David SERVAN-SCHREIBER.

Pour bénéficier au mieux de ses bienfaits, je vous conseille de pratiquer cet entraînement 3 fois par jour (matin / midi / soir) pendant 5 minutes.

NEUROFULLNESS®

Neurofullness® s'est donné comme mission d'optimiser les habilités cognitives et l'intelligence émotionnelle des collaborateurs grâce à un programme d'entraînement cérébral et de lâcher-prise au sein même de l'entreprise. Confortablement installé dans un fauteuil sur son lieu de travail, le-la collaborateur-riche entraîne son cerveau à fonctionner de manière optimale.

Il-elle apprend à atteindre certaines fréquences cérébrales propices à la concentration et à la créativité et découvre des techniques de lâcher-prise, de gestion du stress et des émotions.



NEUROFULLNESS®

contact.neurofullness@gmail.com

www.neurofullness.fr

SIRET: 84354428900021

Sessions individuelles d'entraînement cérébral intensif et de lâcher prise pour les entreprises



www.neurofullness.fr

LA COHÉRENCE CARDIAQUE - Méthode 365

3 fois par jour – 6 respirations par minute – Pendant 5 minutes

- **Environnement** : Calme et confortable
- **Posture** : Préférentiellement assis, le dos droit (possibilité de pratiquer debout)
- **Respiration** : Abdominale (durant cet entraînement, ne jamais bloquer sa respiration)
- **Inspiration (gonfler le ventre)**: 5 secondes / par le **nez** / langue contre le palais
- **Expiration (rentre le ventre)** : 5 secondes / par la **bouche** (comme si l'on soufflait dans une paille) / langue posée
- **2 premières minutes** : Focalisez votre attention sur la région de votre cœur. Imaginez que votre respiration entre et sort de votre cœur et de votre poitrine. Respirez un petit peu plus lentement et profondément que d'habitude
- **3 minutes suivantes** : Tout en gardant le rythme, projetez-vous mentalement dans un lieu « sûr » : un endroit réel ou imaginaire où vous vous sentez particulièrement apaisé et en sécurité. Vous pouvez également vous remémorer un moment de votre vie au cours duquel vous avez été particulièrement heureux.se.

Pendant toute la séance : SOURIEZ

Pour respecter un rythme de 6 respirations par minute, (5 secondes d'inspiration suivies de 5 secondes d'expiration et ainsi de suite), vous pouvez utiliser une montre avec une trotteuse ou un affichage digital. Il existe également de nombreuses applications de Cohérence Cardiaque pour smartphone (Apple et Androïde). Je vous conseille l'application « Respirelax +» (gratuite).



NEUROFULLNESS®

contact.neurofullness@gmail.com

www.neurofullness.fr

SIRET: 84354428900021

Sessions individuelles d'entraînement cérébral intensif et de lâcher prise pour les entreprises