

La Cohérence Cardiaque

Cette technique de respiration permet de synchroniser les rythmes cardiaques et respiratoires.

Avec la pratique, elle permet de mieux contrôler les battements de notre cœur qui s'affole parfois, sous le coup de certaines émotions.

A pratiquer 3 fois par jour, où que vous soyez

- Installez-vous confortablement, assis.e, le dos bien droit
- Pendant 5 minutes, respirez profondément au rythme de **6 respirations par minute** :
5 secondes à l'inspiration et
5 secondes à l'expiration.



L'application gratuite *Respirelax* est parfaite pour vous accompagner dans cette pratique !

