

La respiration en cohérence cardiaque

Cette technique de respiration aux multiples bienfaits, est un outil très intéressant de gestion du stress, notamment. Elle permet en effet de diminuer la réactivité émotionnelle pour un effet apaisant durable.

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 !

**ENVIE D'EN
SAVOIR PLUS ?**



#222 Stéphanie Noncent : Défi cohérence cardiaque !

**Découvrez ce
podcast
passionnant :**

<https://youtu.be/MG63CLbk8ww?si=LczmcAx3-DSGFyjm>