Liste des conférences

Programme

CONFERENCE DE AGNES GONON

LE SOUFFLE DE VIE ET LES BIENFAITS DE LA COHERENCE CARDIAQUE

SAMEDI 29 AVRIL 2017 DE 15H30 A 17H

Au travers de l'élément **air et du souffle vital**, Agnès nous fera découvrir une **technique respiratoire** révélée au grand public par le Pr Servan Schreiber dans son livre ''guérir''.

Il s'agit de la **cohérence cardiaque**, elle permet d'obtenir **un état particulier dans lequel le cœur se repose, entre en résonance avec le souffle, le cerveau et le reste du corps**. Cela permet d induire un **état d'équilibre, de bien –être.**

La pratique régulière de la cohérence cardiaque à de nombreux effets favorables pour l'organisme authentifiés par plus de 1300 études scientifiques.

Elle s'avère particulièrement efficace dans :

- **la gestion du stress, de l'anxiété, et de nos émotions**…

- **la prévention des maladies cardiaques et autres**…

- **l'amélioration du sommeil**

- **la régulation hormonale et du système nerveux**

- **la réduction du diabète, du cholestérol et de l'hypertension**

- **l'amélioration de l'immunité**…..

Elle est utilisée dans certain hôpitaux notamment pour le traitement du stress et de la dépression mais aussi dans l'entrainement des pilotes de chasse, des sportifs de haut niveau… et de plus en plus par les soignants en milieu hospitalier.

Agnès vous montrera comment la pratiquer et comment utiliser votre capacité à contrôler votre respiration et à **l'emmener à un certain rythme. Vous agirez avec un outil toujours à votre disposition** le souffle, porteur : de Vie, d'énergie et de lien.

Vous pouvez tester cette méthode à l'atelier "Test cohérence cardiaque" proposé par Agnès(Voir onglet"Ateliers")

> S'inscrire à cette conférence