

#GPS

Stress et anxiété

La cohérence cardiaque



C'est une technique de relaxation basée sur la respiration qui vise à synchroniser les battements du cœur avec la respiration.



3 fois par jour

Trouver le moment dans la journée pour pratiquer à votre rythme.



6 respirations par minutes

Pour réduire le stress et équilibrer le système nerveux.



5 minutes

Mettre en place les 3x5 minutes dans ton quotidien.