

Anne-Marie Bagnoud-Revaz

HORAIRES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h-20h	18h-20h	13h-14h30 18h-20h		18h-20h	9h-12h

Pour la cohérence cardiaque et la cohérence émotionnelle, je peux me rendre à domicile.

RENDEZ-VOUS

079 746 88 26

ambrevaz@gmail.com

COHERENCE CARDIAQUE

Ce procédé simple vous aide à entraîner votre organisme à mieux faire face aux situations

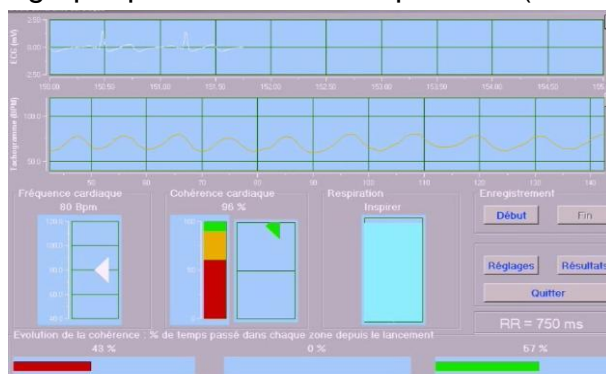
- de stress
- d'anxiété
- de douleur
- d'émotions négatives

Je vais vous aider à les repérer et apprendre à les gérer.

La cohérence cardiaque agit positivement sur la physiologie, économise de l'énergie pour l'organisme et lui permet de retrouver la flexibilité nécessaire pour lutter contre les pathologies somatiques et psychologiques.

En 2003, le Dr David Servan Schreiber publie un best-seller « **Guérir** » avec le sous-titre : « Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments ni psychanalyse ». Un chapitre présente les bienfaits de la cohérence cardiaque.

Le principe est simple : un capteur de pouls est placé sur le doigt ou au lobe de l'oreille, il collecte la fréquence cardiaque en temps réel et transmet les données à un logiciel qui traduit les données en un graphique facilement interprétable (le biofeedback).



COHERENCE EMOTIONNELLE

J'utilise également le biofeedback de cohérence émotionnelle qui se base sur les travaux de Thayer et Lane, deux psychologues et physiologistes américains.

L'objectif est, en couplant ces techniques au biofeedback sur la variabilité de la fréquence cardiaque, d'identifier celle ou celles qui agiront au mieux et par un entraînement régulier sur l'amélioration de la cohérence émotionnelle.

MASSAGE

Le massage relaxant est destiné à nous faire « lâcher prise ». Des situations stressantes répétées mettent notre corps et notre esprit en état d'alerte. Le massage restaure la capacité du corps à évacuer les tensions et provoque un état de bien-être.