



# 5 MINUTES DE RESSOURCEMENT AU QUOTIDIEN



Les bénéfices d'un pratique simple: La cohérence cardiaque

**Durée:** micro cube de 3h. en INTRA

**Groupes:** de 5 à 12 personnes

**Prix:** sur devis

## Public

Tout public.  
Particuliers et entreprises

## Pré audit

Identifier les besoins de chaque participant

## LES FORMULES

### 1- EN INTRA

-> micro cubes de 3 heures

2- SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL - CONSULTATIONS

3- CONFÉRENCES

## Objectifs

- Prévenir les maladies cardio-vasculaires, l'anxiété et le stress
- Créer des réflexes automatiques d'adaptation au stress dès qu'il se présente.

## Contenu

- Découvrir et s'approprier la pratique de la cohérence cardiaque.
- Comprendre les liens entre le cœur, le cerveau et la respiration
- Mettre la CC en arrosage automatique : Pratique
- Plan d'action personnalisé (PAP)

### Pédagogie :

Contenus didactiques, abondamment illustrés par l'image et le photolangage. Pratiques dynamiques personnalisées individuelles et collectives Supports de cours écrit et visuel

### Animatrice:

Laurence Delorme

Naturopathe  
Transition des personnes  
Accompagnement au mieux être

### INFOS ET RÉSERVATIONS

Tel: 06.23.15.81.62  
delaurme@gmail.com

[potentiel-sante.fr](http://potentiel-sante.fr)

**LES STAGIAIRES REPARTENT AVEC DES SOLUTIONS PRATIQUES À METTRE EN ŒUVRE IMMÉDIATEMENT DANS LEUR QUOTIDIEN.**

## Pour aller plus loin

Possibilité d'inscrire une étape d'évaluation sous forme d'entretien individuel ou collectif

N° SIRET : 53054672000026  
41 Rue de la République  
31290 Villenouvelle