

Mots clés: telecharger Cohérence cardiaque ; nouvelles techniques pour faire face au stress pdf, Cohérence cardiaque ; nouvelles techniques pour faire face au stress mobi, Cohérence cardiaque ; nouvelles techniques pour faire face au stress epub gratuitement, Cohérence cardiaque ; nouvelles techniques pour faire face au stress torrent, Cohérence cardiaque ; nouvelles techniques pour faire face au stress lire en ligne.

Cohérence cardiaque ; nouvelles techniques pour faire face au stress PDF

Charly Cungi



Ceci est juste un extrait du livre de Cohérence cardiaque ; nouvelles techniques pour faire face au stress. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Charly Cungi
ISBN-10: 9782725628981
Langue: Français
Taille du fichier: 4925 KB

LA DESCRIPTION

Le premier ouvrage sur le sujet... il n'existe pas de guide pratique de référence. Le concept de cohérence cardiaque est issu des recherches médicales en neurosciences et neurocardiologie réalisées aux Etats-Unis il y a une vingtaine d'années. Cette notion rend compte de la découverte du rôle déterminant du coeur sur nos états mentaux et sur notre état général. Son impact sur la gestion du stress a été mis en lumière par l'Institut HeartMath dont Claude Deglon est le représentant en France et le Directeur, Charly Cungi le formateur pour les médecins. L'un des psychiatres à y avoir fait référence, en France, est le Dr David Servan-Schreiber (" Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse").... Lire la suite Cet ouvrage rend compte de ces nouvelles techniques pour faire face au stress. Les méthodes HeartMath sont basées sur la pratique régulière d'exercices simples, efficaces et évaluables par l'enregistrement de la variabilité du rythme cardiaque. Elles apportent des outils puissants pour diminuer le stress et ses conséquences, sur la santé d'une part, et pour améliorer les performances d'autre part. Le programme se déroule en trois étapes : 1. Savoir freiner et faire des " crises de calme ". 2. Appliquer les méthodes en situation. 3. Développer la performance et prévenir les conséquences du stress. L'ouvrage présente les méthodes de manière pratique et interactive, afin que le lecteur dispose d'un programme complet applicable dans toutes les occasions de la vie courante.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Téléchargez et lisez en ligne Cohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress Charly Cungi, Claude Deglon 190 pages Présentation de l'éditeur

Télécharger Cohérence cardiaque Nouvelles techniques pour faire face au stress Livre PDF Français Online. Gratuit coherence_cardiaque symbiofi.com ...

Critiques, citations, extraits de Cohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour fa de Charly Cungi. Une partie du livre parle d'un logiciel qui peut être associé ...

COHÉRENCE CARDIAQUE ; NOUVELLES TECHNIQUES POUR FAIRE FACE AU STRESS

[Lire la suite...](#)