

Mots clés: télécharger Le guide pratique de la cohérence cardiaque ; stress, gestion des émotions, créativité...la cardio-méditation pour mieux vivre au quotidien pdf, Le guide pratique de la cohérence cardiaque ; stress, gestion des émotions, créativité...la cardio-méditation pour mieux vivre au quotidien mobi, Le guide pratique de la cohérence cardiaque ; stress, gestion des émotions, créativité...la cardio-méditation pour mieux vivre au quotidien epub gratuitement, Le guide pratique de la cohérence cardiaque ; stress, gestion des émotions, créativité...la cardio-méditation pour mieux vivre au quotidien torrent, Le guide pratique de la cohérence cardiaque ; stress, gestion des émotions, créativité...la cardio-méditation pour mieux vivre au quotidien lire en ligne.

Le guide pratique de la cohérence cardiaque ; stress, gestion des émotions, créativité...la cardio-méditation pour mieux vivre au quotidien PDF

Drouot, Patrick ; Borrel, Marie



Ceci est juste un extrait du livre de Le guide pratique de la cohérence cardiaque ; stress, gestion des émotions, créativité...la cardio-méditation pour mieux vivre au quotidien. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Drouot, Patrick ; Borrel, Marie

ISBN-10: 9782813214508

Langue: Français

Taille du fichier: 2723 KB

LA DESCRIPTION

Notre coeur n'est qu'un petit muscle d'à peine 300 g. Pourtant, c'est grâce à ses battements que nous restons en vie. Il renferme aussi des dizaines de milliers de neurones qui permettent une communication permanente entre ce qui se passe dans notre coeur et dans notre cerveau. Mais le coeur ne répond pas forcément aux signaux émis par le cerveau, alors que ce dernier obéit aveuglément aux messages émis par le coeur. C'est là qu'intervient la notion de cohérence. Lorsque les signaux électromagnétiques émis par les neurones cardiaques sont en état de " cohérence ", la pensée devient plus fluide et l'intuition s'affine. Le système nerveux sympathique est équilibré, ce qui favorise un bon sommeil, une digestion facile, des défenses efficaces contre le stress...

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des ... les guides pour « entrer en cohérence cardiaque ... quotidien; Mieux ...

... dans la prévention du stress, la gestion des émotions et la réduction ... de cohérence cardiaque et ... Le guide pratique du biofeedback de ...

... permettant de développer le mieux-être quotidien, ... pour vous aider à mieux vivre avec ... com/ guide-pratique-de-coherence-cardiaque-de-p-drouot ...

**LE GUIDE PRATIQUE DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE ; STRESS, GESTION DES
ÉMOTIONS, CRÉATIVITÉ...LA CARDIO-MÉDITATION POUR MIEUX VIVRE AU
QUOTIDIEN**

[Lire la suite...](#)