

Découverte de la Cohérence Cardiaque

Objectif général et opérationnel :

Permettre à toute personne intéressée de découvrir un outil simple et gratuit, susceptible de réduire le stress et l'anxiété, gérer les émotions et améliorer le sommeil tout en régulant la physiologie interne.

A l'issue des séances les participants pourront maîtriser une technique simple et auront pu découvrir l'ensemble des aides et supports disponibles pour optimiser la pratique.

Modalité de mise en œuvre et Animation :

Présentation Power Point

Mise à disposition de guides respiratoires

Mise en œuvre de logiciels avec capteurs de pouls (Biofeedback)

Contenu détaillé de chaque séance :

1^{er} séance : Présentation du concept (voir fiche jointe)

2^e séance (si souhaité) : Mise en pratique, entraînement et évaluation de la pratique avec un logiciel de Biofeedback

Présentation de l'intervenant :

Michel SUTTER

Certifié en Cohérence cardiaque IFEDO (Dr David O'Hare)

Coach HeartMath



Diplômes Universitaires :

DU en Education thérapeutique Univ. d'Angers

DU en Psycho-Oncologie Univ. de Haute Alsace

DU en Stratégies de Compensation du Handicap Univ. de Haute Alsace

Diplômé des Hautes Etudes des Pratiques Sociales (Univ. M. Bloch Strasbourg)

Licence en Management des Services de Santé (Univ. J. Moulin Lyon)

Chevalier de l'Ordre National du Mérite (Ministère de la Santé)

Budget :

Passionné par la cohérence cardiaque et convaincu de son fort potentiel, mon ambition est de partager "l'outil" au plus grand nombre. Je ne demande pas de rémunération.

Je sollicite uniquement le remboursement des frais de déplacements.