

LA COHÉRENCE CARDIAQUE



LA MÉTHODE 365

3 fois
par jour

6 respirations
par minute

Pendant
5 minutes

365
jours par an

6 RESPIRATIONS PAR MINUTE

- > **Inspirer** 5 secondes
- > **Expirer** 5 secondes



UNE BONNE RÉSONNANCE DE RYTHME ENTRE CŒUR ET POUMONS

- > Abaisse le rythme cardiaque
- > Réduit le stress
- > Améliore la concentration
- > Diminue la pression artérielle
- > Permet de mieux dormir
- > Renforce l'immunité



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr