



## FORMATION CONTINUE OMNES

<b>Intitulé</b>	<b>LA COHERENCE CARDIAQUE</b> <b>Méthode de gestion du stress, des émotions et d'optimisation de la santé</b>
<b>Organisateur</b>	OMNES
<b>Public visé</b>	Naturopathes
<b>Durée</b>	1 journée
<b>Pré-requis</b>	Être adhérent de l'OMNES
<b>Objectifs de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• S'approprier la technique de Cohérence Cardiaque</li><li>• Comprendre l'impact physiologique de la pratique et ses bénéfices</li><li>• Savoir répondre aux problématiques de stress du consultant via la pratique de la Cohérence cardiaque</li><li>• Savoir proposer des protocoles précis pour des problématiques ciblées (surpoids, insomnie, manque de concentration...) via la cohérence cardiaque</li><li>• Pouvoir transmettre facilement cet outil aux consultants</li></ul> <p><b>Remarque</b> : cette formation se déroule dans le cadre d'un accompagnement à un traitement allopathique et en aucun cas en substitution de celui-ci.</p>
<b>Déroulement pédagogique</b>	<p>La Cohérence cardiaque est une méthode de gestion du stress par excellence.</p> <p>Facile à mettre en place, pour soi-même comme pour les autres, c'est un outil de base, précieux et essentiel, à transmettre et enseigner à toutes personnes souffrant de problématiques liées au stress.</p>

Adresse courriel : [contact@omnes.fr](mailto:contact@omnes.fr)  
Site Internet : [www.omnes.fr](http://www.omnes.fr)

c/o KANDBAZ Montparnasse  
149, avenue du Maine  
75014 PARIS

Permanence téléphonique : 07 61 31 19 81 (9h00/13h00)  
Siret : 38970433900073 - Code NAF : 9499Z



### **Les grands thèmes abordés**

- Les origines de la cohérence cardiaque
- Les notions de base : Variabilité, Cohérence, Résonance
- Les bases physiologiques de la Cohérence cardiaque
- Les effets et les applications de la Cohérence cardiaque
- Apprentissage de la Cohérence cardiaque avec ou sans logiciel de soutien
- Les protocoles spécifiques de Cohérence cardiaque (ex : Amélioration du sommeil par la Cohérence cardiaque)
- Expérimentations en groupe