

Programme détaillé de la formation

1. Introduction à la cohérence Cardiaque :
 - Description des 5 facteurs du vivant (bases des neurosciences).
 - Médecine du corps / médecine des hommes une approche holistique de l'être humain.
 - La Cohérence Cardiaque (respiration) un des 5 facteurs du vivant
 - La cohérence cardiaque qu'est-ce que c'est vu par les médias.
 - La cohérence cardiaque et les pilotes de chasse
 - Vidéo de présentation de la cohérence cardiaque par le docteur O'Hare
2. Les fonctions vitales
 - La respiration
 - La circulation sanguine
 - La fonction cérébrale
3. Les mécanismes de la respiration
 - Présentation des mécanismes de la respiration
 - La respiration consciente/ inconsciente : le système nerveux autonome
4. Action de la respiration sur le rythme cardiaque
 - Respiration et stress
 - Action de la respiration consciente sur le système nerveux autonome : équilibre
 - L'homéostasie
5. Pour une bonne pratique de la Cohérence cardiaque
 - Vidéo du docteur Mathieu BERNARD
 - La pleine présence
6. Les bénéfices de la cohérence cardiaque
 - Vidéo Docteur O'HARE
 - Les effets immédiats
 - Les effets dans le temps
7. Technique de respiration en cohérence cardiaque
 - Apprentissage de la technique
 - Démonstration de la technique
 - La bonne posture
8. Evaluations
 - En début de formation évaluation monitorée de votre niveau de stress
 - En fin de formation (phase théorique) : Questionnaire Mysurveys de contrôle des connaissances théoriques
 - Evaluation monitorée de l'évolution de votre niveau de stress.
 - Questionnaire de satisfaction