

LA COHÉRENCE CARDIAQUE



LA MÉTHODE 365

3 fois
par jour

6 respirations
par minute

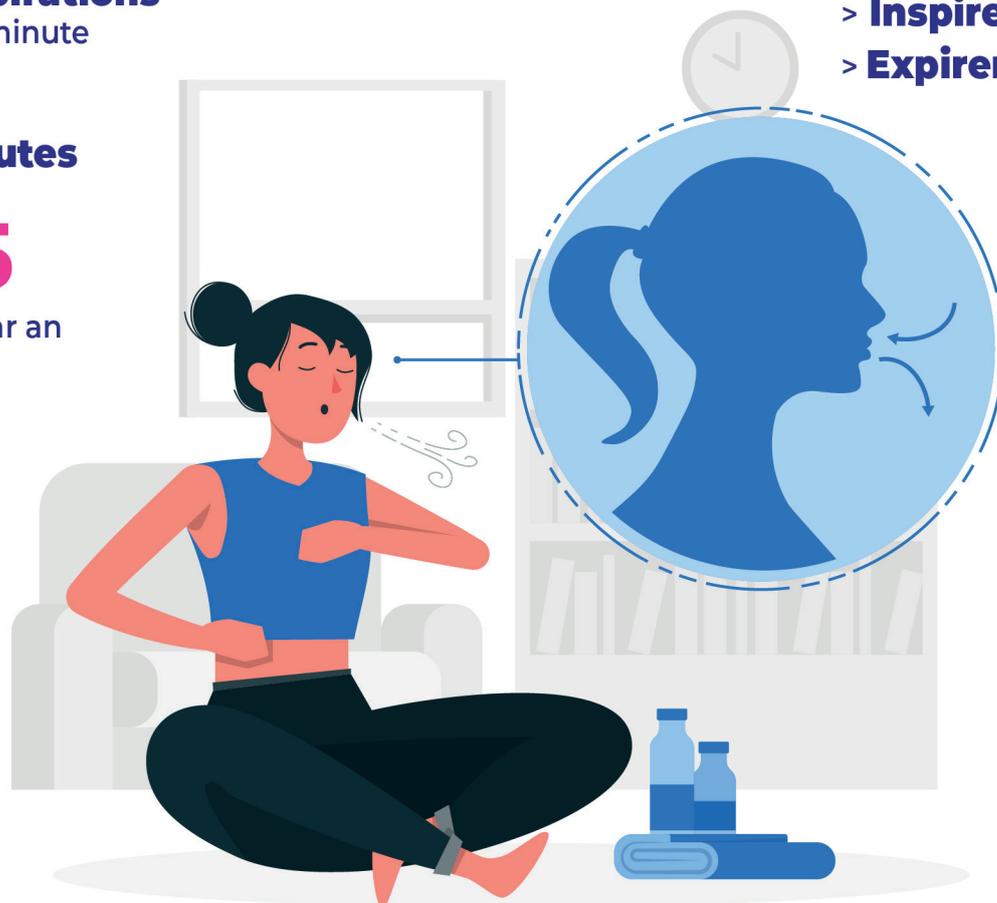
Pendant
5 minutes

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



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

