



## Cohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress

*Charly Cungi, Claude Deglon*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Cohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress** Charly Cungi, Claude Deglon

 **Download** [Cohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire ...pdf](#)

 **Read Online** [Cohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour fair ...pdf](#)

# **Cohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress**

*Charly Cungi, Claude Deglon*

**Cohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress** Charly Cungi, Claude Deglon

**Téléchargez et lisez en ligne Cohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress  
Charly Cungi, Claude Deglon**

---

190 pages

Présentation de l'éditeur

Le coeur joue un rôle déterminant dans l'émotivité et même sur notre état général. La notion de cohérence cardiaque rend compte d'un système de régulation réciproque entre le coeur et les structures cérébrales.

L'impact de ce concept sur la gestion du stress a été mis en lumière par l'Institut HeartMath, qui a créé des outils simples et efficaces pour intervenir au niveau de l'affect. La réflexion et la méditation permanentes, intégrées au quotidien, rendent en effet plus facile l'acceptation des situations pénibles, favorisent

l'appréciation des événements bénéfiques, permettent aussi de mieux situer son action et d'être plus

performant, notamment dans le monde de l'entreprise. Ce guide apporte un ensemble de méthodes pour

obtenir une bonne cohérence cardiaque en proposant : • une présentation de la méthode HeartMath et de ses

applications médicales et psychologiques ; • une explication des notions scientifiques indispensables pour

bien comprendre les interactions entre le coeur et le cerveau ; • des applications pratiques pour mieux gérer

le stress dans le domaine professionnel, pour développer et maintenir ses performances.... Des exemples

concrets et des exercices pratiques facilitent la compréhension, l'apprentissage et l'appropriation de ces

nouvelles techniques pour faire face au stress. Biographie de l'auteur

Charly Cungi est médecin psychiatre spécialisé dans les problèmes de stress et de dépendances. Chez Retz, il

est directeur des collections " Faire face ", " Savoir faire psy " et auteur des best-sellers Savoir gérer son

stress et Savoir s'affirmer. Claude Deglon est président HeartMath Europe francophone et gérant de la

société PI Conseil. En tant que consultant et formateur, il intervient auprès des professionnels soumis au

stress des enjeux élevés en entreprise et dans le secteur de la santé.

Download and Read Online Cohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress Charly

Cungi, Claude Deglon #32AOPHLTKXQ

Lire Cohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress par Charly Cungi, Claude Deglon pour ebook en ligneCohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress par Charly Cungi, Claude Deglon Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Cohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress par Charly Cungi, Claude Deglon à lire en ligne.Online Cohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress par Charly Cungi, Claude Deglon ebook Téléchargement PDFCohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress par Charly Cungi, Claude Deglon DocCohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress par Charly Cungi, Claude Deglon MobipocketCohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress par Charly Cungi, Claude Deglon EPub

**32AOPHLTKXQ32AOPHLTKXQ32AOPHLTKXQ**