

# PRATIQUE 365 COHERENCE CARDIAQUE

**3 Fois par jour :**

**Matin - le plus important (baisse cortisol)**

**Midi**

**Après midi vers 16-17 h - important (baisse cortisol)**

**Facultatif : soir avant de s'endormir  
(conseillé si troubles du sommeil)**

**6 Respirations par minute :**

**Application Respirotec**

**iOS/Android ou Respirelax +**

**Dessin des Vagues 30 vagues en 5**

**mn / 6 vagues 1 mn**

**Pendant 5 Minutes**

**Inspirer par le nez**

**Expirer par la bouche,  
comme si on soufflait dans  
une paille**

**Respiration ventrale**

**Concentration sur la  
respiration, si des pensées  
arrivent, ramener  
doucelement l'attention vers  
la respiration, sans  
jugement car l'arrivée des  
pensées est normale.**

**Noter ce qui s'améliore**



**NEWAIMS**  
LUCIA LOGEAN, PHD

FORMATIONS - MINDFULNESS

