

Sophrologie et cohérence cardiaque



Présentation TISS-Santé

Décembre 2016

Sophrologie

*Vise l'élargissement et
l'harmonie de la conscience*



Sophrologie

La sophrologie est une synthèse de plusieurs techniques.

C'est la détente de l'esprit qui est le moteur de l'efficacité des techniques sophrologiques.

Sophrologie

Mieux vivre son corps.

*Mieux vivre des événements
stressants / anxiogènes.*

*Se libérer des limitations du
passé.*

Sophrologie

Utilise la puissance de la conscience pour revitaliser les organes et harmoniser la biologie profonde.

Cohérence cardiaque

Harmonisation du système nerveux autonome.

Harmonisation du système cardio-vasculaire.

Cohérence cardiaque

Transformation positive du fonctionnement cérébral en harmonisant l'information qui monte du cœur au cerveau.

Cohérence cardiaque

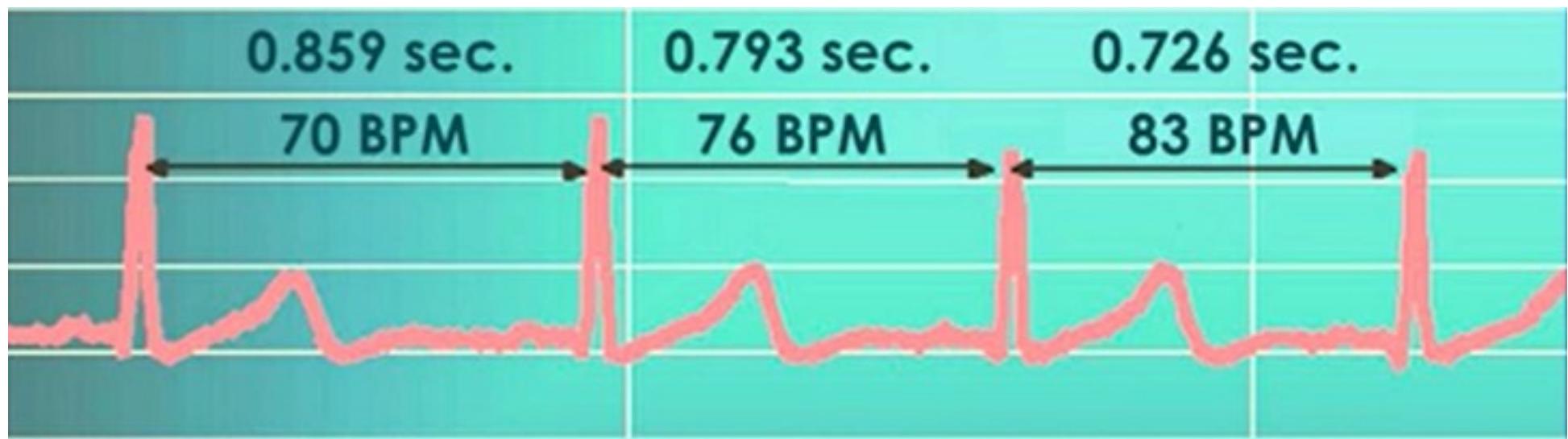
Utilise les phénomènes oscillatoires et de résonance.

C'est l'intensité de la cohérence qui est le moteur de l'efficacité des techniques de cohérence cardiaque.

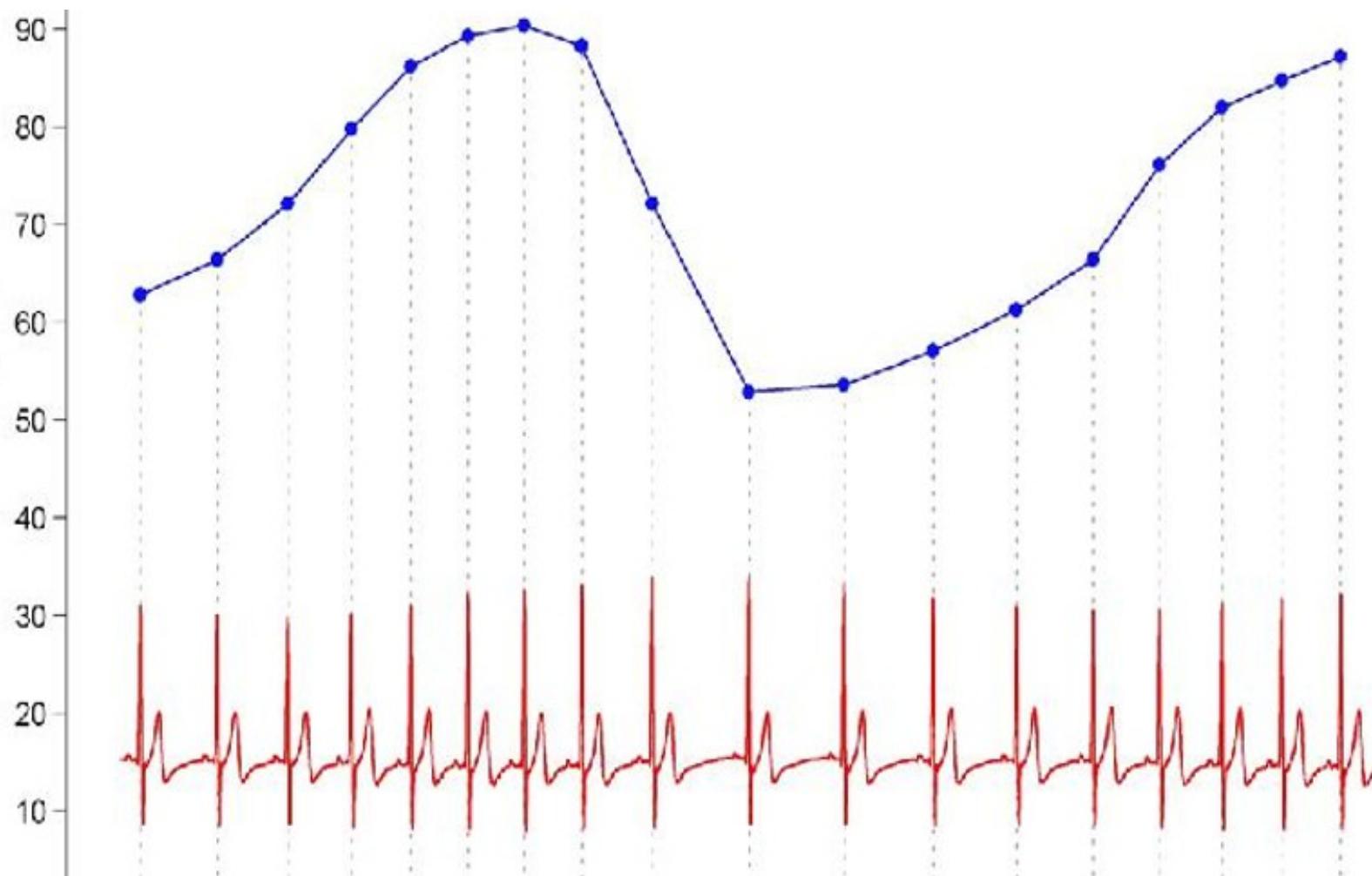
Cohérence cardiaque

Elle se mesure au travers de la variabilité de la fréquence cardiaque.

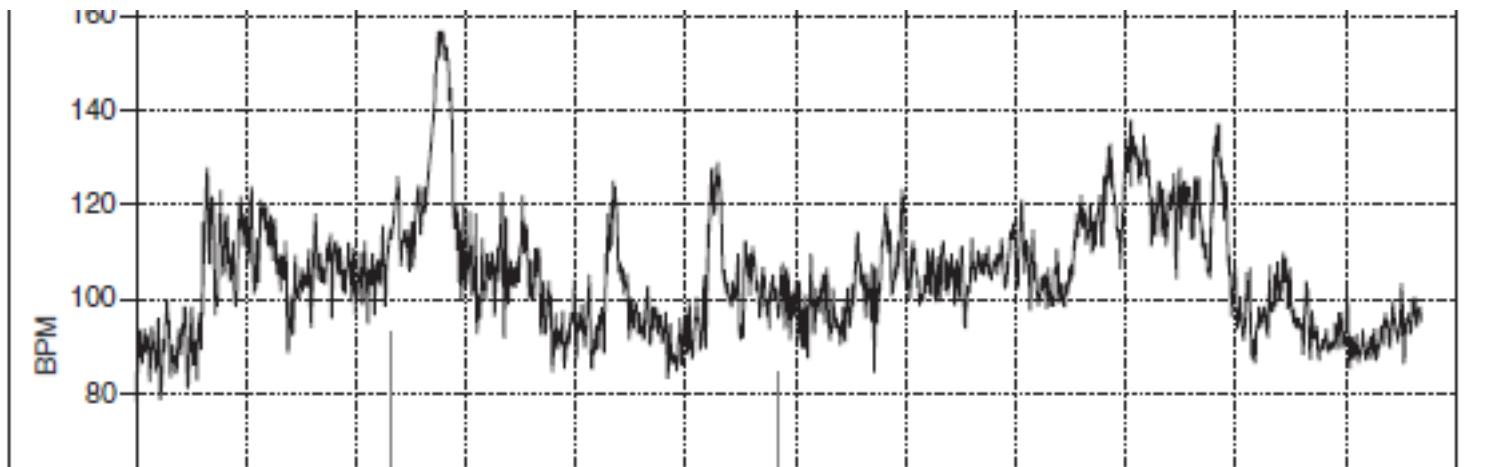
La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)



La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)

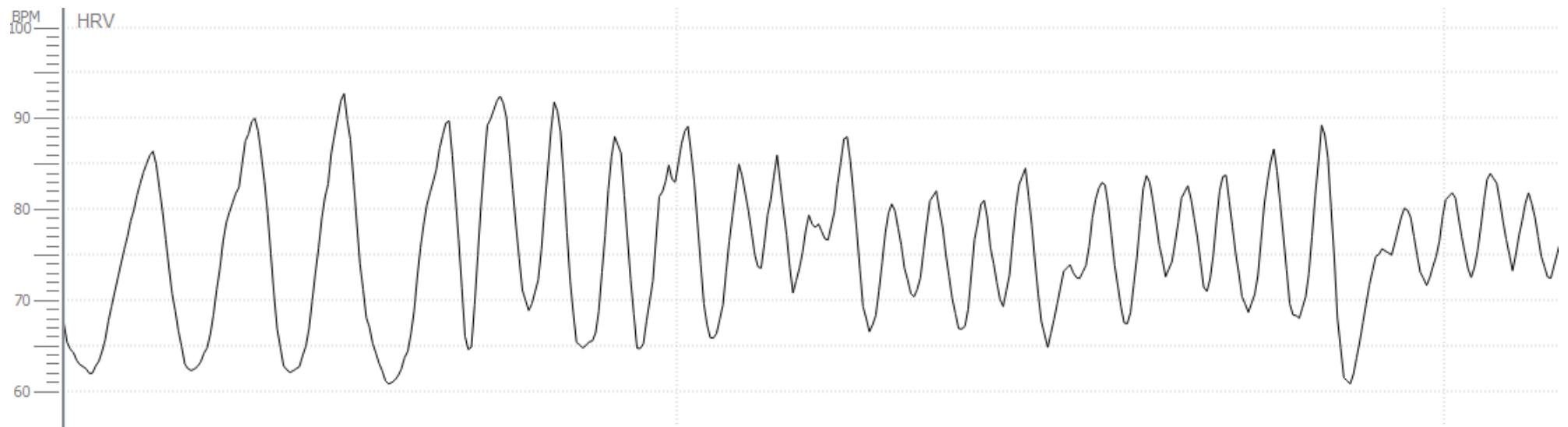


VFC



Variabilité de la fréquence cardiaque
(VFC) d'une personne anxieuse

VFC



VFC d'une personne dans une
période de sérénité

Sophrologie et cohérence cardiaque

Beaucoup d'exercices de sophrologie peuvent être pratiqués en utilisant l'intensité de la cohérence comme moteur de changement positif.

Sophrologie et cohérence cardiaque

Les effets et les progrès sont mesurables grâce au logiciel de cohérence cardiaque.

Sophrologie et cohérence cardiaque

L'harmonisation des systèmes physiologiques est très efficace avec la cohérence cardiaque.

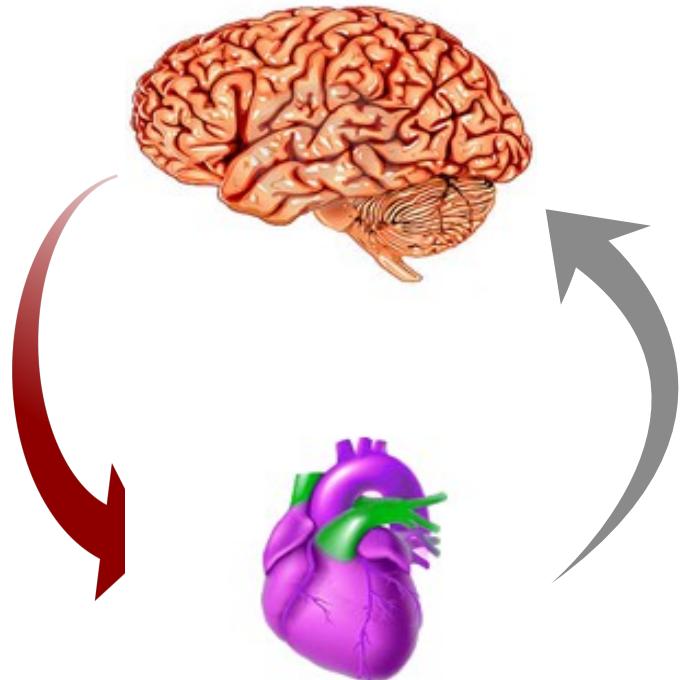
Cohérence biologique ou biorésonance

Pour atteindre les niveaux profonds de la biologie humaine - au niveau cellulaire – la biorésonance peut être plus efficace que la sophrologie.

Sophrologie

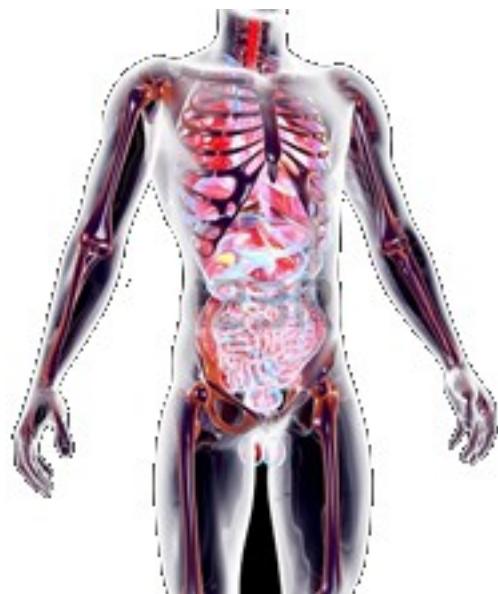
*Harmonisation corps-esprit et
cheminement vers une
conscience « supérieure »
(sophronique).*

Cohérence cardiaque



*Harmonisation
coeur-cerveau et
cheminement vers
une conscience
« du cœur ».*

Biorésonance



Conscience supérieure et du cœur sont largement conditionnées par une biologie profonde harmonieuse.