

MAITRISER LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Comprendre, mesurer, agir

PUBLIC	PRÉREQUIS	DURÉE	MODALITÉ	TARIF
Tout public	Aucun	1 journée Déjeuner compris	Présentiel	Sur demande Intra ou inter-entreprises

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes de la cohérence cardiaque
- Expérimenter des techniques de respiration et de mesure physiologique
- Identifier les bienfaits cognitifs et émotionnels : attention, mémoire, gestion du stress
- Pratiquer les exercices en autonomie avec ou sans capteur

Cette formation propose une démarche concrète pour agir contre le stress en 3 minutes par jour. Elle permet d'améliorer vigilance, performance, relations et bien-être par une méthode simple et accessible à tous.

LES + DE LA FORMATION

Accessible à tous, sans prérequis
Effets observables dès les premières pratiques
Formation personnalisable (format court ou complet)
Encadrement par un expert certifié

ACCESSIBILITÉ

Formation adaptable aux personnes en situation de handicap.

Contact du référent handicap : contact@andragogieformation.fr | Tél : 06.50.59.69.51



contact@andragogieformation.fr



+33 (0)6 50 59 69 51



[ANDRAGOGIE](#)

EURL ANDRAGOGIE - CONSEIL FORMATION

SIRET : 933 970 311 00017 - APE: 85.59A – TVA FR 82933970311

DECLARATION D'ACTIVITE ENREGISTREE SOUS LE NUMERO 11950909995 AUPRES DU PREFET DE
REGION D'ILE-DE-FRANCE. CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGREMENT DE L'ÉTAT.
4 BIS RUE GAMBETTA – 95330 DOMONT. INTERNET : [HTTP://WWW.ANDRAGOGIEFORMATION.FR](http://WWW.ANDRAGOGIEFORMATION.FR)

DÉLAIS D'ACCES

Calendrier disponible sur demande. Prévoir un délai de 1 à 3 mois entre la demande et la session.

CONTENU DE LA FORMATION

Matinée :

- Fonctionnement du système nerveux autonome
- Effets du stress sur le corps
- Lien entre cerveau, système nerveux autonome, cœur et respiration

Après-midi :

- Initiation à la variabilité de la fréquence cardiaque (avec capteurs et logiciel dédié)
 - Exercices respiratoires pratiques de cohérence cardiaque pour agir sur le stress et les émotions
-

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Formation dispensée en présentiel dans une salle professionnelle mise à disposition par Andragogie ou dans les locaux du client.

Supports : présentation projetée, support papier remis en début de session, version numérique envoyée après formation.

Matériel : vidéoprojecteur, tables en U ou rectangulaires, dispositifs de mesure de cohérence cardiaque le cas échéant.

FORMATEUR

Monsieur DURAND Franck, formateur spécialisé en biotechnologies et cohérence cardiaque.

ÉVALUATION ET CERTIFICATION

Attestation délivrée et évaluation continue via QCM, complétée par des questionnaires de sortie et de satisfaction



contact@andragogieformation.fr



+33 (0)6 50 59 69 51



[ANDRAGOGIE](https://www.andragogieformation.fr)

EURL ANDRAGOGIE - CONSEIL FORMATION

SIRET : 933 970 311 00017 - APE: 85.59A – TVA FR 82933970311

DECLARATION D'ACTIVITE ENREGISTREE SOUS LE NUMERO 11950909995 AUPRES DU PREFET DE
REGION D'ILE-DE-FRANCE. CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGREMENT DE L'ÉTAT.

4 BIS RUE GAMBETTA – 95330 DOMONT. INTERNET : [HTTP://WWW.ANDRAGOGIEFORMATION.FR](http://www.andragogieformation.fr)