

RESPIRE & AGIS

Initiation à la cohérence cardiaque

PUBLIC	PRÉREQUIS	DURÉE	MODALITÉ	TARIF
Tout public	Aucun	1h00 à 2h00 Déjeuner non compris	Présentiel	Sur demande Intra ou inter-entreprises

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les bases de la cohérence cardiaque
- Expérimenter une technique simple de respiration guidée
- Découvrir les effets physiologiques positifs : apaisement, concentration, bien-être
- Être capable de pratiquer les exercices en autonomie

Cette formation propose une approche concrète et accessible pour gérer le stress par la mise en œuvre d'exercices simples de cohérence cardiaque. Elle s'adresse à toute personne souhaitant améliorer sa concentration, ses capacités cognitives et son bien-être au quotidien par une pratique régulière et autonome.

LES + DE LA FORMATION

Accessible à tous, sans prérequis
Effets ressentis dès la première séance
Format court et efficace, conçu pour s'adapter aux besoins d'apprentissage concrets et immédiats
Formation animée 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](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)

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

- Introduction au stress et au système nerveux autonome
 - Lien entre cerveau, cœur, respiration et émotions
 - Compréhension des mécanismes physiologiques du stress : action du système nerveux autonome, interaction cerveau/SNA/cœur/poumons
 - Mesure de l'impact du stress sur le corps
 - Exercices respiratoires guidés de cohérence cardiaque (avec ou sans capteur) pour réguler les émotions et réduire le stress
 - Utilisation de dispositifs individuels pour objectiver la cohérence cardiaque
 - Temps d'échanges et retour d'expérience
-

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)