

# LA COHÉRENCE CARDIAQUE



## LA MÉTHODE 365

**3 fois**  
par jour

**6 respirations**  
par minute

Pendant  
**5 minutes**

**365**  
jours par an

## 6 RESPIRATIONS PAR MINUTE

> **Inspirer** 5 secondes

> **Expirer** 5 secondes



## UNE BONNE RÉSONNANCE DE RYTHME ENTRE CŒUR ET POUMONS

- > Abaisse le rythme cardiaque
- > Réduit le stress
- > Améliore la concentration
- > Diminue la pression artérielle
- > Permet de mieux dormir
- > Renforce l'immunité



Agir pour  
le Cœur  
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

[www.agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)

