



# Cohérence cardiaque

## CHARBONNIERES-LES-VARENNES

Salle Desaix

Vous découvrirez et expérimenterez les bases théoriques et pratiques de l'état de cohérence cardiaque notamment grâce à des démonstrations pratiques, afin d'inclure cette méthode respiratoire à votre quotidien et en toute autonomie pour retrouver un mieux être ( stress, sommeil, douleur, mémoire, ...). Cette méthode est préconisée par la Fédération Française de Cardiologie en matière de prévention des troubles cardiaques liés aux effets du stress.

Séances animées par Marie PATZOUENKOFF

**Lundi 29 Avril 2024**

**Lundi 6 Mai 2024**

14h30-16h00

**PARTICIPATION GRATUITE**

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

