



**Service Commun Santé
Sécurité au Travail**

**RELAXATION PAR LA RESPIRATION
POUR AMÉLIORER SON BIEN ÊTRE**

Apprendre à se relaxer



*Un Service Commun Santé Sécurité au
Travail crée pour vous,
pour votre bien être.*



*Communauté d'Agglomération du Nord Grande Terre
Pôle administratif : 2 lot. Vallée de Roujal - 97131 Petit Canal
Tél : 05 90 48 77 92 | e-mail : communaute@cangt-guadeloupe.fr*

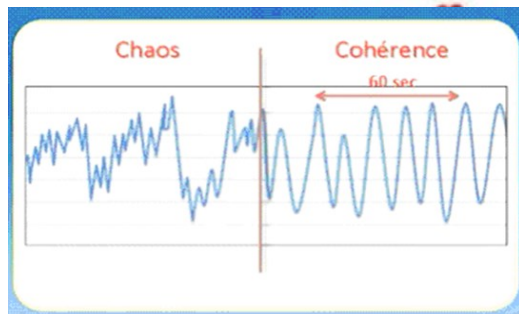
Dans notre société, nous sommes sans cesse en quête de performance, d'amélioration de la productivité au travail et souvent tout simplement submergés par les multiples tâches du quotidien. Stress, angoisses, problèmes de sommeil et d'alimentation augmentent et le temps que nous dédions à notre propre bien-être prend une part de plus en plus limitée dans notre journée.

Et si nous prenions un peu de temps, chaque jour, pour revenir à l'équilibre ?

Comment faire pour être plus calme ?

Tout simplement **Respirer** en utilisant la méthode de la **Cohérence Cardiaque**

La cohérence cardiaque est une manière de régulariser la vitesse des battements de notre cœur.



Comment pratiquer ?

Position assise ou allongée
5 Secondes d'inspiration
5 secondes d'expiration
pendant 5 minutes



Quels sont les effets positifs ?

- ⇒ Sensation immédiate de bien-être et de calme
- ⇒ Augmentation de l'efficacité du système immunitaire
- ⇒ Augmentation de l'attention et de la concentration
- ⇒ Diminution de la douleur
- ⇒ Diminution de la réactivité émotionnelle
- ⇒ Diminution des troubles du sommeil et de l'anxiété
- ⇒ Meilleure gestion du stress
- ⇒ Perte de poids
- ⇒ Harmonisation des différents systèmes du corps (respiratoire, immunitaire, cardiaque et digestif)
- ⇒ Augmentation dans des proportions très importantes du taux de DHEA (hormone de la jeunesse), qui peut aider à ralentir le vieillissement.
- ⇒ Baisse de la tension artérielle chez les hypertendus

Allez viens !



Toi et moi, on a besoin d'un endroit calme et de 5 petites minutes... 🕒

