

Fiche Coherence Cardiaque 365

Le protocole respiratoire officiel

[X] La Regle des 3-6-5

- 3 fois par jour (au reveil, avant le dejeuner, en fin d apres-midi)
- 6 respirations par minute (5 secondes inspiration, 5 secondes expiration)
- 5 minutes consecutives par seance

[X] Effets Physiologiques Mesurables

- Baisse immediate du cortisol salivaire pendant 4 a 6 heures
- Harmonisation du rythme cardiaque et baisse de la tension arterielle
- Amelioration de la concentration et de la serenite mentale