

**Association**

# **"March'O-trement"**

**Révélee par le Docteur David SERVAN-SCHREIBER, la Cohérence Cardiaque est une thérapeutique reconnue par la science et conseillée par le corps médical.**

**Cette pratique inspirante, est basée sur une respiration rythmée.**

## **Les bénéfices de la Cohérence Cardiaque :**

- Gestion du stress, de l'anxiété et de leurs conséquences**
- Meilleur sommeil ;**
- Diminution des fringales, perte des kilos "émotionnels" ;**
- Mise à distance des émotions négatives ;**
- Diminution du risque cardio-vasculaire ;**
  - Amélioration de l'apprentissage pour une vie plus sereine ;**
  - Aide à la prise de décision.**

**(Source Dr David O'HARE)**

## Pour pratiquer, jours et horaires :

- "Soirée conférence" mensuelle, jour tournant mensuellement du lundi au vendredi (*info sur ce site un mois avant*), de 19h00 à 21h00.

## Adhésion annuelle (septembre 2021 à juin 2022) :

- Nouveaux adhérents = 20€
- Renouvellement = 10€

## Participation par conférence :

- Individuelle = 10€