



# RESPIRER RELAX

Nous en avons déjà échangé avec vous lors de certains cafés paroles. Mais aussi pendant la cure spécifique spéciale SED que nous organisons avec les thermes du Mont Dore en partenariat exclusif.

Nous revenons sur ce sujet important pour tout à chacun, mais plus particulièrement pour les SED!

## On vous dit tout:

La respiration, plus particulièrement la qualité de la respiration est déterminante. Pour augmenter cette qualité, Il convient de respirer en rythme, en harmonie avec le cœur: **c'est la cohérence cardiaque**

La cohérence cardiaque est une pratique respiratoire simple et contrôlée dont le but est de trouver un état physiologique naturel d'équilibre. Elle se pratique sur un rythme qui n'est pas naturel, permettant ainsi de se recentrer sur le système nerveux, d'influer sur le stress en baissant le taux de cortisol. La cohérence cardiaque a également un effet notoire sur la douleur et la gestion de celle-ci. Elle permet également d'effacer les apnées.

## Comment?

Suivez-nous, c'est facile il y a une application clé en main....



# Respirelax - Thermes d'Allevard:

Est une application à télécharger gratuitement sur n'importe quel téléphone android, tablette, PC.....

**Cette application est française, créée validée par des médecins.** Elle a été remaniée suite à la demande de nombreux médecins. C'est un outil ergonomique, adapté et adaptable...  
voici un visuel:



## Pour commencer:

Télécharger sur votre téléphone android via votre play store, nous vous conseillons de lire le guide d'utilisation. Tout y est détaillé en étapes! N'oubliez pas que vous êtes débutants, prenez votre temps, il est préférable de peut-être n'en faire qu'une à deux minutes par jour au départ puis d'augmenter et de devenir expert....

## Les petits plus pour les Sed:

Il y a un protocole pour une utilisation afin d'aider à l'endormissement.

Si on l'utilise l'application en inspirant à la descente de la bille et en expirant à la montée de celle-ci on coordonne l'exercice à la montée et à la descente du diaphragme.....ça vous parle! 😊

Prenez soin de vous .....et entraînez-vous en cohérence avec votre petit cœur!