



Date : 12/05/2021

Pages : 169

Format cm : 14 x 21

Prix : 16.0

EAN : 9782733915127

La cohérence cardiaque émotionnelle

Auteur: Guy Lacroix

Éditeur : Grancher

Domaine : Sciences humaines et sociales

Genres : Sciences et culture scientifique

Mots-Clés : Émotions - Stress - Croissance

Transformer l'information qui va du cœur au cerveau pour être moins réactif, plus serein et plus efficace.

Toutes les informations qui influencent notre cerveau proviennent de notre cœur. Ainsi, en lui apprenant à envoyer des signaux de bien-être à notre cerveau grâce à un rythme respiratoire précis, nous pouvons mettre à distance les émotions négatives et être plus sereins. Grâce à ce livre pratique illustré par de nombreux schémas et proposant des exercices variés, apprenez à transformer les informations qui vont du cœur au cerveau pour être émotionnellement efficace !

Droits vendus: Italie