

La cohérence cardiaque: une clé naturelle pour une santé optimisée

Et si votre respiration devenait votre meilleure alliée santé?

Lors de cette présentation, nous explorerons ensemble les bienfaits de la cohérence cardiaque, une méthode simple, accessible à tous et pourtant incroyablement puissante. Basée sur la régulation du rythme respiratoire, la cohérence cardiaque permet d'agir sur le stress, le sommeil, les émotions, l'immunité et bien plus encore. Découvrez comment cette technique validée scientifiquement peut vous aider à retrouver équilibre, vitalité et sérénité au quotidien.



jeudi le 5 juin 2025



au Chalet, rte du Bout-du-Monde 6 (juste avant la grande descente!)



19h30 (jusqu'à 21h) entrée libre et gratuite, ouverte à tous, avec bienveillance, écoute et courtoisie.



Bus 11 et 8, arrêt Crêts-de Champel



Pour plus d'informations contacter
lesamisdechampel@gmail.com

Le Chalet

Les amis de Champel

Nous vous proposons une série de rencontres mensuelles sur le thème général du

« Bien-Vivre à Champel »

Venez à nos rencontres mensuelles pour :

- **échanger**
- **créer des liens**
- **trouver des astuces**
- **rendre service...**

Dernière conférence avant l'été le 5 juin:
Cohérence cardiaque et santé,
par Laurie Chicha Gaudimier

Retour en Septembre !

“Neuroscientifique de formation, Laurie Chicha-Gaudimier est également une thérapeute expérimentée, spécialisée en thérapie craniosacrale et neurobiofeedback. Elle dirige le cabinet Coalescence à Perly où elle propose des approches thérapeutiques visant à rétablir l'équilibre et le bien-être. Passionnée par la gestion du stress et la cohérence cardiaque, Laurie partage ses expertises lors de conférences et formations, offrant des outils pratiques pour optimiser santé et qualité de vie.”



Pour plus d'information contacter
lesamisdechampel@gmail.com

Le Chalet