



COMMENT UTILISER LA  
**COHERENCE CARDIAQUE**  
POUR GERER SON STRESS



**UNE MÉTHODE SIMPLE  
DE RESPIRATION**

**3**

3 fois par jour :  
matin, midi et soir

**6**

6 respirations par  
minute (5s d'inspiration  
et 5s d'expiration)\*

**5**

Pendant 5 minutes

\* Pour le rythme vous pouvez vous aider de guides respiratoires : applications Respirelax ou Respirotec par exemple.