L'Institut HeartMath

L'institut HeartMath est une organisation localisé en Californie. Elle est connu pour l'enseignement de méthodes qui s'associent au yoga. En effet, l’instigateur des différentes études et des techniques sur la cohérence cardiaque dont Neutral, Quick Coherence, Freeze Frame et Lock-in ont été développés par l'Institut HeartMath.

Cohérence Cardiaque

Sans doute que les exercises de Cohérences Cardiaques, promulgués par le Dr. David Servan-Schreiber en France a été influencé par les exercises de pranayama qu'on pratique en yoga. Sur ce sujet, lisez le blogue d'Antoinette Layoun qui nous raconte ses expériences. Dans son article qui parle des domaines de la résilience pour vivre en cohérence, retrouvez des conseils et astuces intéressant.

Antoinette Layoun

L'Universcité Antoinette Layoun est diplomée et authorisé (certifié) d'enseigner cette méthode qui aide les personnes qui ont, par exemple, vécu des chocs post-traumatiques.

Liens intéressants

- AntoinetteLayoun