

## Enfants - Adolescents

Gestion du stress, de l'anxiété  
Amélioration du sommeil  
Meilleure concentration et mémorisation  
Meilleur équilibre émotionnel  
Développement des capacités intellectuelles et créatrices



## Cohérence cardiaque

Etat particulier obtenu par une respiration guidée au rythme de 6 respirations par minute.  
Induit la synchronisation entre les rythmes cardiaque et respiratoire.  
Apporte des bienfaits mesurés/ évalués sur le plan physiologique, psychologique, émotionnel et hormonal.

## Adultes

Prise de distance, lâcher prise ; amélioration de la qualité de présence ; plus grande clarté mentale, meilleure prise de décision; meilleure régulation du poids ; réduction du taux de cortisol (hormone du stress), et de cholestérol, diminution de l'hypertension artérielle

## Sportifs

Evolution de la performance sportive (dextérité, endurance, coordination), et cognitive (confiance, bienveillance, concentration) ; approche optimiste de la pratique sportive.



**"Un accompagnement  
professionnel  
en cohérence,  
avec bienveillance,  
et dans le respect  
de vos valeurs."**



# **Homeostasis Coaching**

**Cohérence cardiaque  
PNL - Coaching**



## **CONTACT**

Karine Villettaz  
Route du Traux 82  
1913 Saillon

info@homeostasis.ch  
+41 79 719 92 91  
www.homeostasis.ch

