

## LA COHÉRENCE CARDIAQUE EN MUSIQUE



La cohérence cardiaque : un véritable outil pour gérer le stress, les émotions, la prise de décision, le sommeil...

La réaliser en musique facilite sa pratique et la rend pérenne.

Vite, ma playlist !

### Objectifs

Aide à se **reconnecter** à soi  
Equilibre émotionnel

### Les +

Routine vite indispensable  
Travail d'écoute  
**Playlist** en takeaway

### Pour qui ?

Tous employés  
RH, référents QVT, managers, CHO

### Prérequis

Aucun

### Points principaux

Brève introduction sur des recherches scientifiques en cognition et émotions musicales.  
La musique pour la cohérence cardiaque offre une pratique optimisée.

Présentation et explication des morceaux afin que tous puissent trouver la musique qui leur correspond.

Pratique guidée de la cohérence cardiaque.