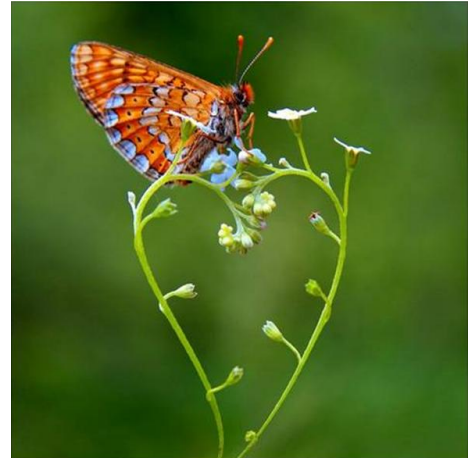


LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Apprendre à gérer son mieux-être par *la Sagesse du Coeur*

Atelier de formation pratique
à la solution *HeartMath*®
(ouvert à tous, aucun pré-requis)

par **Gabrièle Woerner**



À Montréal, le samedi 28 mars 2015 de 13 h à 16 h

Souvent, le stress et les situations difficiles peuvent nous submerger. À l'heure des neurosciences et de la pleine conscience, la cohérence cardiaque rallie corps, cœur et esprit pour atteindre le mieux-être et la paix recherchés. À la lumière d'études scientifiques prouvées, l'Institut HeathMath propose des outils concrets et accessibles à tous pour incorporer l'intelligence du cœur dans notre vie de tous les jours. Qu'il s'agisse de transformer des sentiments ou des états désagréables, de réduire le stress et l'anxiété, de favoriser un meilleur sommeil, d'obtenir des bienfaits qui s'apparentent à la méditation sans avoir à méditer, de supporter le processus de guérison, d'atteindre un plus grand équilibre, une meilleure santé, une efficacité accrue, cet atelier de formation de base vous apprendra comment faire plus de place dans la vie de tous les jours à la sagesse du cœur qui maintient ensemble corps et esprit.

BEAUCOUP PLUS QU'UNE POMPE, LE CŒUR « CERVEAU DU CERVEAU »

Les recherches scientifiques récentes prouvent que le cœur possède son propre système nerveux doté d'autant de neurones que les divers centres sous-corticaux du cerveau. Dans des mots accessibles, vous découvrirez comment vous servir, en quelques minutes à la fois, des découvertes de la neurocardiologie.

APPRENEZ À FAIRE ÉQUIPE AVEC VOTRE CŒUR

Au milieu de situations difficiles, au lieu de donner prise au stress et aux pensées qui vous minent, venez découvrir comment vous pouvez vous aider concrètement, de manière simple, à tout instant.

Coût : 50 \$ taxes en sus Inscription dès maintenant à gabriele@coeurconscient.com

Possibilité de sessions individuelles à mon bureau ou par Skype



Gabrièle Woerner

Andragogue (dipl. d'études sup. en andragogie), psychothérapeute, massothérapeute, professeure de méditation, Gabrièle Woerner, membre de la SQPP, est la première francophone en Amérique du Nord, provenant du milieu de la santé, à être **consultante et coach certifiée en cohérence cardiaque HeartMath**®. Puisant dans un imposant bagage de connaissances et d'expérimentation de diverses approches axées sur les modèles complémentaires de santé, Gabrièle pratique en consultation privée à Montréal et en entreprises. Elle enseigne au département des Sciences infirmières de l'Université du Québec en Outaouais depuis plus de 20 ans.

L'Institut HeathMath, précurseur renommé en cohérence cardiaque depuis 1991, élabore des pratiques, des outils et des technologies basés sur des principes scientifiquement validés en matière de réduction du stress, d'amélioration de la santé et d'accroissement de l'efficacité.