



LA COHERENCE CARDIAQUE CLÉ D'UNE SANTÉ OPTIMALE

La Fédération française de Cardiologie a reconnu la cohérence cardiaque comme méthode numéro 1 pour gérer le stress et le risque cardio-vasculaire. Cette pratique ne cesse de se répandre.

Conférence le Jeudi 19 mars 2026 de 18h30 à 20h30

Salle du Rozat à Saint-Ismier (Face Mairie)

8€ adhérents, 10€ non adhérents

Pas d'inscription préalable

par Fabienne Mathelet,

Docteur en pharmacie de l'Université de Grenoble,



La cohérence cardiaque est un état physiologique induit par une respiration spécifique simple, à la portée de tous, sans contre-indication, qui ne nécessite que quelques minutes et est donc facilement intégrable dans la vie quotidienne.

Respirez, votre cœur et votre cerveau vous le rendront !

Renseignements : 06 74 99 62 84 ou www.amitiiculture.org