365

COHÉRENCE CARDIAQUE
D'HIER À AUJOURD'HUI

GOWELLOW.COM

365

03 3 FOIS PAR JOUR

Les effets sur le cortisol durent 4 heures, alors mieux vaut 3 pratiques courtes qu'une longue

06 6 RESPIRATIONS PAR MINUTE

Fréquence respiratoire inférieure à notre normale. Elle permet de générer une fréquence de 0.1 Hz, ce qui nous met au neutre entre le système nerveux sympathique et parasympathique.

05 5 MINUTES

Assez long pour mesurer des effets, assez court pour éviter que notre esprit vagabonde.

365 POUR VOUS

- Améliore la distance émotionnelle,
- Augmente la clarté mentale
- Améliore les relations, interpersonnelles et la vitalité

365 POUR VOS AMIS, PROCHES,CLIENTS

- DIMINUE LA PRESSION ARTÉRIELLE (SI ÉLEVÉE),
- CALME LE SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE ET OPTIMISE LES TRAITEMENTS THÉRAPEUTIQUES EN AUGMENTANT LA RÉCEPTIVITÉ,
- AUGMENTATION DES ONDES CÉRÉBRALES ALPHA… MEILLEURE MÉMORISATION.

GOWELLOW.COM

POURQUOI ÇA MARCHE?

WELLOW

L'inspiration accélère le cœur alors que l'expiration le ralentit. Si par notre volonté on reprend le contrôle en égalisant l'inspiration et l'expiration, on court-circuite le système nerveux.

On vient ainsi équilibrer le système nerveux autonome (SNA).

Toutes respirations volontaires, amples et régulières entraînent un état de cohérence cardiaque.

Cet état est amplifié lorsque la respiration atteint 6 respirations / min. en générant un effet de résonance.

POURQUOI RÉPÉTER?

Parce que l'effet se potentialise avec la pratique et nous arrivons à se mettre en cohérence en une minute seulement...

LIFESTYLE

WELLOW

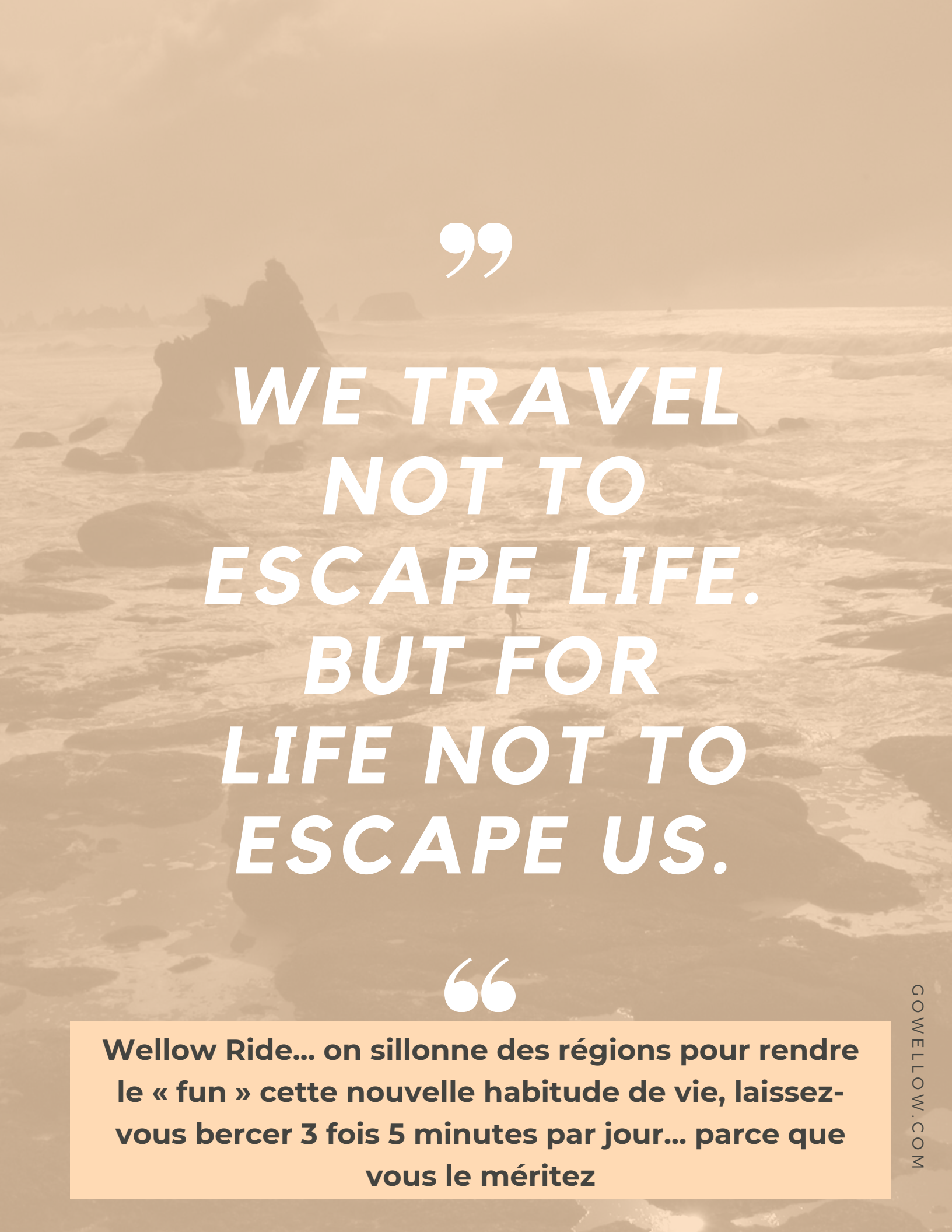
C'est LA STRATÉGIE LA PLUS EFFECTIVE ET SIMPLE de gestion de stress pour...

- Laisser aller les banalités
- Être présent quand ça compte
- Rire sans se forcer
- Bouger sans se pousser
- Respirer sans tout arrêter.

Pourquoi le répéter 3 fois en journée ? Il a été démontré qu'il s'agit du meilleur compromis pour couvrir une période de 12 heures d'éveil.

Parce qu'on est des amoureux de la vie.

GOWELLOW.COM


WE TRAVEL NOT TO ESCAPE LIFE. BUT FOR LIFE NOT TO ESCAPE US.
Wellow Ride... on sillonne des régions pour rendre le « fun » cette nouvelle habitude de vie, laissez-vous bercer 3 fois 5 minutes par jour... parce que vous le méritez
GOWELLOW.COM

AVANT LE CAFÉ

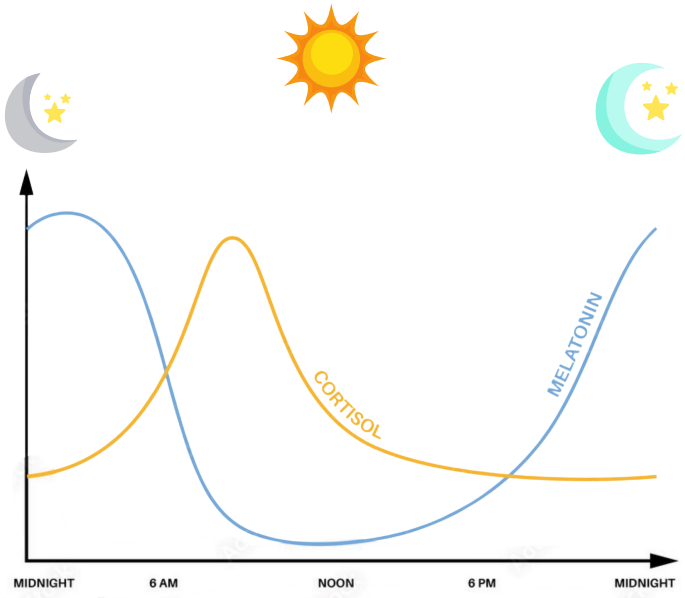
L'induction respiratoire réalisée le matin est la plus importante de la journée, car elle permet d'éviter que le niveau de cortisol demeure élevé toute la journée et facilite la sécrétion de la mélatonine en soirée (voir le diagramme d'un humain parfait). Toutefois, puisque l'effet est fugace, on doit répéter la cohérence cardiaque 4 heures plus tard.

<u>Effets de la cohérence cardiaque</u>

- baisse de la pression artérielle (si élevée)
- baisse du cortisol (si élevé)
- augmentation du DHEA (hormone jouvence)
- augmentation de l'ocytocine (hormone de l'amour)
- augmentation des ondes alpha cérébrale (méditation; favorise apprentissage et la mémorisation)
- diminution du périmètre abd

Effets émotionnels (le stress c'est la peur)

- baisse du stress perçu
- baise de l'anxiété
- augmentation de la clarté mentale
- augmentation de la mémorisation
- améliore les relations interpersonnelles



5 min
matin
avant café
go

cohérence cardiaque

avant café

Expirez

GOWELLOW

gowellow

wellow

5 min

midi

go

cohérence cardiaque

midi

MIDI

La pratique de la cohérence cardiaque le midi facilitera la digestion et optimisera l'énergie d'après-midi afin d'éviter de s’endormir après les repas.

Par la magie de la respiration, on prend le contrôle du coeur.

Dans le monde du travail, on parle beaucoup de micropauses. La pratique de la cohérence cardiaque est non seulement une micropause, elle est une alliée pour agir sur tous les paramètres de santé.

Inspirez

GOWELLOW

WELLOW O'CLOCK

En théorie, cette pratique de fin de journée pourrait être la dernière de la journée si votre sommeil est bon et que vous êtes dans une bonne période de votre vie.

Elle permet de maximiser le repos: play hard, rest hard.

Puisqu'il est parfois difficile de faire la coupure entre la journée au travail et la soirée et que c’est la seule pratique qui agit en amont des effets pour les stresseurs d’aujourd'hui étant donnée que notre corps n’était pas fait pour gérer nos stress quotidiens, c'est un bon moment de pratiquer la cohérence cardiaque.

wellow

5 min

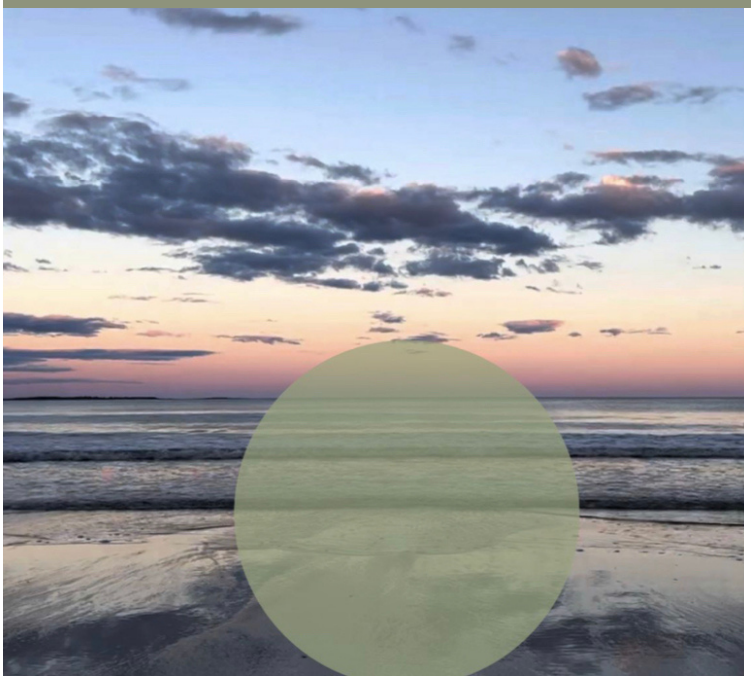
pm

go

tea o’clock

cohérence cardiaque

PM



go wellow

GOWELLOW

NUIT

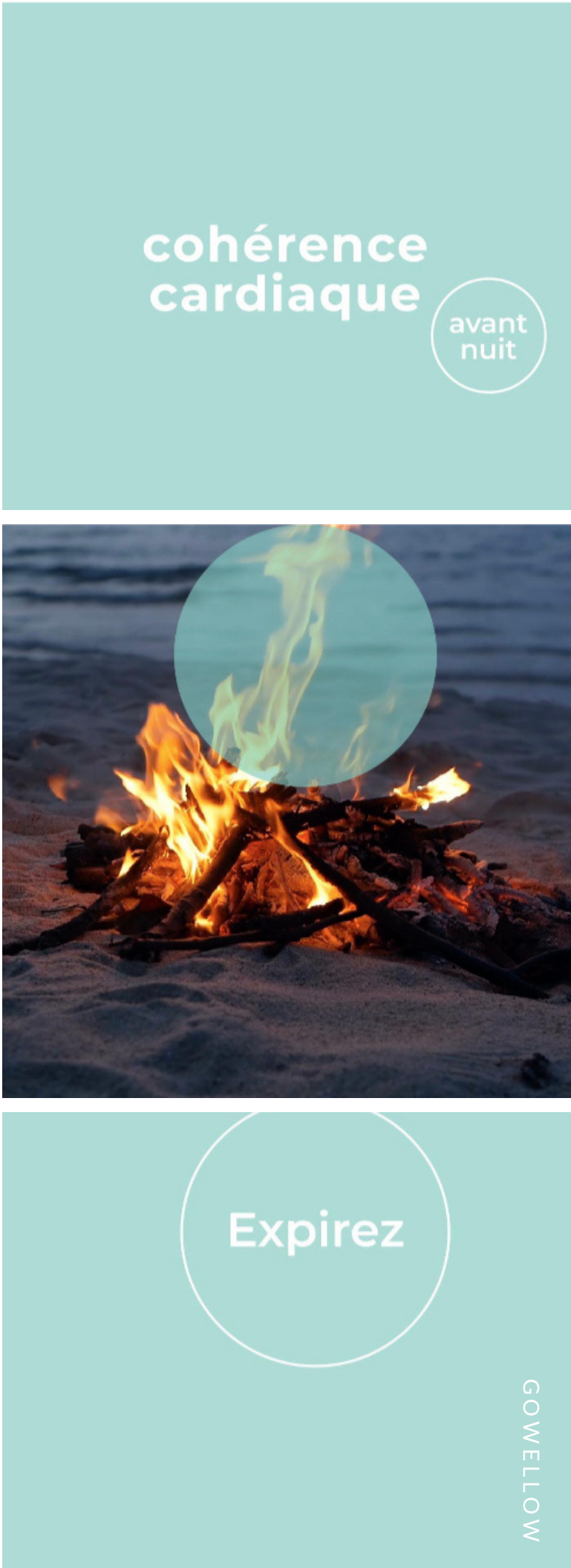
L'approche WelloW vise à stimuler le système nerveux parasympathique pour diminuer le stress et potentialiser le repos.

La routine permet de bien entraîner le système nerveux et le rendre plus efficace pour se mettre en état de détente. Toutefois, la cohérence cardiaque n'est pas de la relaxation, c'est un état de neutralité, d'apesanteur.

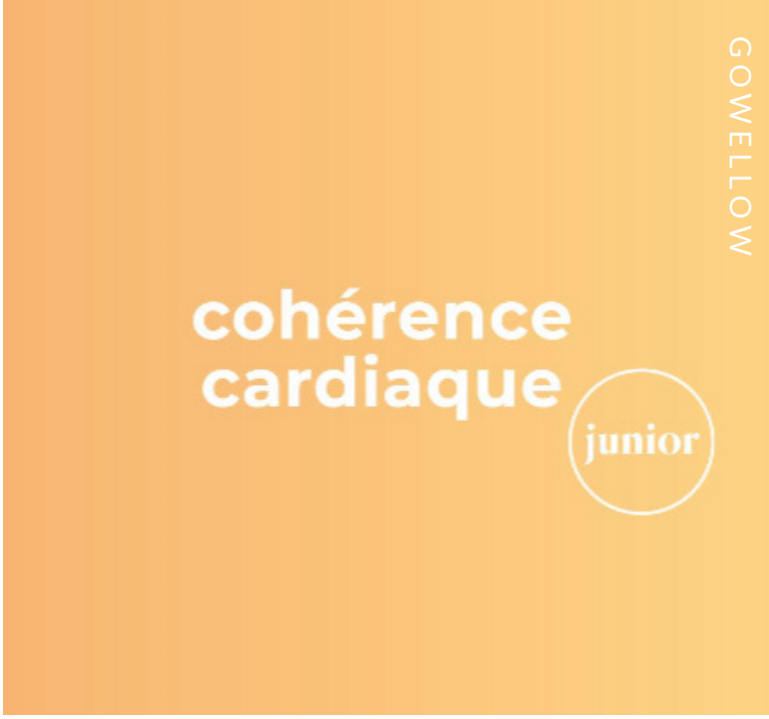
Pour mieux vous accompagner, nous avons créer une vidéo unique vous permettant de glisser vers la détente. Il s'agit d'un protocole respiratoire unique au monde. Il vous sera très utile pour initier le sommeil et rester endormi.

Pour les érudits, vous passerez d'une fréquence de 0,1 Hz à 0,15 Hz, soit une fréquence obtenue lorsque le système nerveux parasympathique domine.

WelloW dream

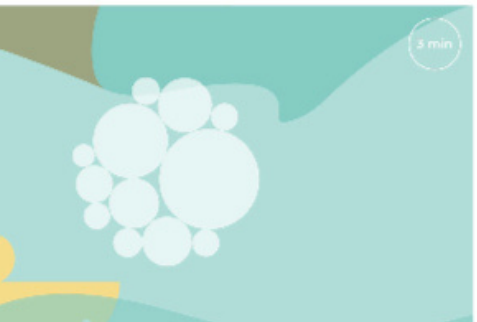


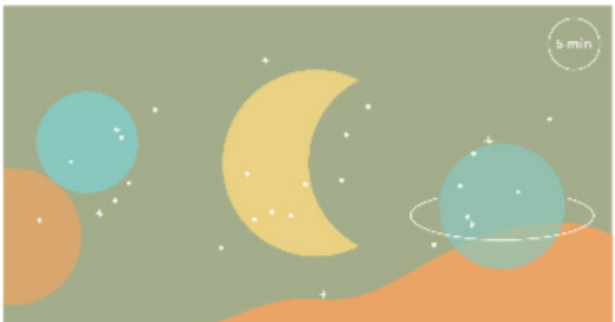
AVEC JUNIOR



les enfants entrent très facilement biologiquement en cohérence cardiaque, donc l'adulte peut guider au besoin, mais l'impact du groupe est meilleur.

Pour eux, c'est vraiment plutôt un état de recentrage, parce qu'on ne veut pas optimiser leur « santé métabolique », ils sont déjà au top de leur santé. Toutefois, la pratique régulière augmentera la sécrétion des ondes alpha et optimisera leur disposition à l'apprentissage.





*LA SANTÉ C'EST L'ÉQUILIBRE ET LA COHÉRENCE CARDIAQUE RESTAURE LA SANTÉ EN AIDANT À SE RECENTRER LORSQUE LE STRESS A DÉCALÉ L'ÉQUILIBRE.

#GOWELLOW

GOWELLOW

RIRE.

La santé ce n’est pas que la méditation ou bouger, c’est un équilibre entre le sympathique et le parasympathique… et les émotions positives sont des renforcements positifs pour induire cet équilibre.

GOWELLOW.COM

”
BOUGER.
“
COWELLOW.COM

”
RESPIRER.
“
alo
GOWELLOW.COM

”
C'EST LA
SANTÉ.
“
GOWELLOW.COM

5 min

matin

avant café

go

go wellow

#gowellow