

# La prévention santé par La cohérence cardiaque et la J.O.I.E.

*La première Assurance Santé, c'est la prévention par l'auto-régulation et le développement de la résilience.*

Nadège Compper



## ♥ *La cohérence cardiaque, c'est quoi ?*

**Des techniques simples et efficaces centrées sur le cœur et les émotions :** Depuis 1991, issues des recherches de l'Institut HeartMath USA sur le lien étroit entre le système nerveux autonome et nos émotions, ainsi que la communication cœur-cerveau.

**Des technologies innovantes et sûres, testées et utilisées par les chercheurs et professionnels de santé :** Facultatifs, également issues des recherches de l'Institut HeartMath, elles permettent de *visualiser objectivement* le lien étroit entre nos émotions et les réactions plus ou moins équilibrées de notre système nerveux, qui favorisent alors l'homéostasie ou créent le terrain de nos malaises et maladies.

Dans leur version professionnelle, elles ont également une *action prédictive* de la santé ou de la morbidité.

## *Quels bénéfices sur la santé ?* ♥

*Il n'y a rien qui ne puisse bénéficier de la cohérence cardiaque.*

**Santé physique :** Harmonisation de notre système nerveux autonome, responsable de nos fonctions vitales et de l'homéostasie dans tout le corps. Résistance au stress, résilience physique (avant, pendant et après un stress) équilibre, vitalité, régénération, apport de DHEA (hormone de « jeunesse »), etc.

La cohérence cardiaque de l'Institut HeartMath agit donc positivement sur les troubles suivants :

Hypertension, arythmies, maladies auto-immunes, sensibilité environnementale, troubles du sommeil, insuffisance cardiaque, douleur chronique, fibromyalgie, fatigue chronique, troubles de l'alimentation, vieillissement prématuré, ...

# Agissez votre santé !

**Santé mentale** : Harmonisation de nos émotions, résilience émotionnelle. confiance en soi et en la vie, créativité, performances intellectuelles.

Les effets positifs sont décrits dans les cas suivants : Addictions, dépendance à la drogue et à l'alcool, agressivité, colère, troubles anxieux, dépression, SSPT, TDA/TDAH, troubles de l'alimentation, de la mémoire, du sommeil, ...

**Santé sociale** : Meilleure gestion du stress et des émotions, prise de parole en public, amélioration des qualités du cœur-softkills ou compétences douces, meilleure communication, performance, créativité, résilience sociale, intuition...

Les effets positifs sont donc : Harmonisation de nos relations privées et professionnelles, résilience sociale et sociétale. **Gain de temps, d'énergie et d'argent, et plus de J.O.I.E. !**



Avec ses expertises variées, Nadège Compper vous accompagne en :

**Cohérence cardiaque** : Comprenez et apprenez les techniques de la cohérence cardiaque selon l'Institut HeartMath, spécialiste depuis 1991.

**Coaching** : Débloquez les croyances qui vous éloignent de votre joie profonde et transformez vos habitudes pour ancrer votre équilibre.

**Communication personnelle et interpersonnelle** : Affinez et fluidifiez la communication avec vous-même et avec les autres (voix, posture, ...)

**Conscience du corps** : Pilotez, ressentez et célébrez les changements désirés dans votre corps.

**Créativité** : Utilisez votre créativité originale pour vous épanouir dans la joie !

*Pour tous ceux qui ont un cœur* 

*Demandez votre démonstration gratuite*

Nadège Compper

Orthophoniste depuis 1988, Art-thérapeute  
Praticienne de santé Certifiée par HeartMath Institute USA

Coach en Principes du Succès de Jack Canfield

Coach et Formatrice en gestion du stress et des émotions



# Tarif des accompagnements

♥ *Bilan et initiation en présentiel (1 H 30) : 166,67 € H.T.*

**Anamnèse** : Questionnaire inédit et détaillé pour analyser les éléments de stress internes et externes, ainsi que leurs conséquences dans votre vie (effets sur le corps, votre voix, vos relations, etc.).

**Evaluation de votre cohérence cardiaque** : 1 minute standardisée de test de votre réponse vagale. Interprétation et pdf.

**Apprentissage** : 2 techniques de base pour commencer à gérer votre système nerveux autonome. Evaluation de votre apprentissage sur le logiciel EmWave Pro Plus de l'institut HeartMath.

**Outils de suivi de pratique** : Un livret papier contenant plusieurs outils à utiliser pour poursuivre votre rééducation dans votre pratique quotidienne.

Frais de déplacement inclus.

♥ *Bilan et initiation en distanciel (1 H 30) : 125 € H.T.*

Tout ce qui est ci-dessus hormis l'évaluation standardisée et le biofeedback. Vous pourrez toutefois vous procurer l'outil InnerBalance pour suivre vos progrès. Je vous offre -10% sur le prix avec le code **Nadègejoie**. Voir site internet.

♥ *Séances 2 et 3 ou individuelles, en distanciel, 45') : 66,67 € H.T.*

**Suivi** : Anamnèse, mise au point des éléments de l'anamnèse, difficultés et réussites, autres techniques HeartMath, accompagnement thérapeutique.

♥ *Séances 4 (en présentiel, 45') : 83,33 € H.T.*

**Evaluation finale** : Nouvelle évaluation standardisée. Bilan de la situation. Autres. Frais de déplacement inclus.

♥ *Séances 4 (en distanciel, 45') : 66,67 € H.T.*

**Evaluation finale** : Bilan de la situation. Accompagnement thérapeutique.



Etudiants et demandeurs d'emploi :  
40 € H.T./séance individuelle de 45'

Formations en entreprises : sur devis



HeartMath.  
Certified Practitioner