

# ATELIER QVCT N°1

## Stress, sommeil et cohérence cardiaque

Mieux respirer pour mieux récupérer

### 🔍 OBJECTIF

Comprendre l'impact du stress sur le sommeil et découvrir la cohérence cardiaque comme outil simple pour apaiser le mental, améliorer la récupération et retrouver un équilibre au quotidien, avec l'appui d'un appareil de Biofeedback apportant une validation scientifique.

### ⌚ INFORMATIONS PRATIQUES

Durée: 2h

Format: Présentiel

Public: Tous collaborateurs

### ✓ CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR

- Le lien entre stress et sommeil
- Les bienfaits de la cohérence cardiaque
- Cet outil simple d'autorégulation pour mieux dormir, mieux respirer et mieux vivre



ANAPANA

ATELIERS DE PLEINE CONSCIENCE