

LA COHERENCE CARDIAQUE

3

3 fois par jour (+ si besoin).

- La plus importante : celle du matin.

6

6 mouvements respiratoires par minute durant tout l'exercice (ne pas compter).

5

5 minutes environ par exercice (+ si besoin). Ne pas chronométrer.

Effets totalement bénéfiques dès le 10^{ème} jour environ