

# Formation en cohérence cardiaque avec David O'Hare et Agnès-Laure Bigorie

Paris

## ■ Objectifs

- Présentation de la Cohérence cardiaque comme outil de développement personnel et de gestion du stress.
- Mise en place d'une intégration de la Cohérence cardiaque en clientèle de soins, d'accompagnement ou de coaching.
- Présentation de la Cohérence cardiaque comme outil d'accompagnement thérapeutique et de suivi en clientèle.
- Travaux pratiques : Premiers pas avec un logiciel de cohérence cardiaque et pratique de la respiration.

## ■ Publics

- La formation de base s'adresse aux professionnels de la santé et du bien-être qui veulent découvrir, comprendre et apprendre les fondements physiologiques, biologiques et psychologiques de la Cohérence cardiaque pour l'intégrer dans leur pratique professionnelle.
- La formation de base est ouverte aux médecins, pharmaciens, psychologues, diététicien(ne)s, kinésithérapeutes, physiothérapeutes, sage-femmes, infirmier(e)s, orthophonistes, coachs santé, enseignants, etc.
- Il n'est pas nécessaire de posséder un logiciel de Cohérence cardiaque pour participer.
- La formation est organisée pour un minimum de 20 personnes et un maximum de 30 personnes.

## Agenda

*Prochaines dates :*

**vendredi 21 et samedi 22 avril 2017, Paris**  
**vendredi 6 et samedi 7 octobre 2017, Paris**  
**vendredi 6 et 7 avril 2018, Paris**  
**vendredi 5 et 6 octobre 2018, Paris**

## ■ Pré-programme

*Donné sous réserve de modification*

### 1ère journée

- Démonstration de Cohérence cardiaque
- Notion de variabilité de la fréquence cardiaque
- Les bases physiologiques, biologiques et cliniques de la Cohérence cardiaque
- Les effets et les applications de la Cohérence cardiaque
- Apprentissage de la Cohérence cardiaque sans logiciel de soutien
- Apprentissage de la Cohérence cardiaque avec logiciel de soutien
- Application de base pour une mise en clientèle avec un logiciel

**essentia**  
conseils

Institut français d'EMDR

30-32, Place Saint-Georges - 75009 Paris  
Fax : 01 83 62 77 77 - Tél. : 01 83 62 77 71

Mail : [formation@essentia.fr](mailto:formation@essentia.fr)

Site : [www.ifemdr.fr](http://www.ifemdr.fr)

## 2e journée :

- Présentation du spectrogramme
- Utilisation du spectrogramme comme outil d'évaluation d'un patient et d'une intervention en accompagnement et en thérapie
- Les protocoles spécifiques de Cohérence cardiaque
- Les 4 écrans des logiciels de cohérence cardiaque
- Pratique de la cohérence cardiaque
- Démonstrations

### ■ Le Plus

- La formation à la cohérence cardiaque est accompagnée par une coach en respiration pour permettre à chaque participant de découvrir des exercices applicables à son propre bien être, ainsi que celui de ses patients.

### ■ Méthodologie / Moyens pédagogiques

- Les points théoriques présentés sont illustrés par des cas cliniques et des exercices pratiques.

### ■ Intervenants

#### David O'Hare

La cohérence cardiaque est enseignée par David O'Hare, médecin et psychothérapeute.

Il a été médecin de famille à Marseille, puis à Nîmes pendant 30 ans. Lorsqu'il a rencontré la Cohérence cardiaque aux Etats Unis, il s'y est quasiment consacré pour orienter son activité vers les domaines de la gestion du stress, de l'anxiété, de la dépression et de la prise en charge du surpoids et des troubles du comportement alimentaire



par une méthodologies globale incluant les émotions.

Diplômé de la Faculté de Médecine de Marseille

Diplômé de diététique médicale et de nutrition de la faculté de médecine de Montpellier

Diplômé en Psychologie Cognitive et Comportementale par la faculté de Médecine de Montpellier

Le Dr O'Hare est l'auteur de « Maigrir par la Cohérence cardiaque », « Intuitions », « 365 » et des livres à paraître : « Le Bien Naître » et « 5 minutes le matin » ; il est également co-auteur de « 6 ordonnances anti-stress ». Il réside actuellement au Québec et se consacre à l'enseignement, l'écriture et l'intervention en gestion du stress dans les entreprises.

#### Agnes-Laure Bigorie

est chanteuse lyrique, coach en respiration et professeur de chant. Elle anime des ateliers de souffle pour poser sa voix et ses émotions. Elle est également formée en Yoga Yiengar, Qi Gong et méthode Feldenkrais.



### ■ Durée et horaires

- Durée : 2 jours - 13h00
- Horaires : de 9h30 à 13h et de 14h30 à 18h30 *donnés sous réserve de modification,*
- Suivant les lieux de formation, l'accueil sera réalisé par un membre de l'équipe administrative ou l'intervenant.

### ■ Lieu

- La formation est organisée au FIAP - 30, rue Cabanis - 75014 Paris. Un plan d'accès

est disponible sur notre site [www.ifemdr.fr](http://www.ifemdr.fr), rubrique infos pratiques.

## ■ Ordinateurs et logiciels

- La cohérence cardiaque peut être pratiquée à titre personnel par les futurs clients ou patients avec ou sans logiciel de soutien. La pratique professionnelle requiert un logiciel de feedback de démonstration, d'apprentissage et de suivi.

- Il n'est pas nécessaire de posséder un logiciel de Cohérence cardiaque pour participer à la formation de base ou aux ateliers spécialisés.

- La formation initiale est organisée sans relation exclusive ou privilégiée avec un fabricant ou distributeur de logiciels de Cohérence cardiaque.

- Cette indépendance nous permet de conserver la liberté de présenter et d'utiliser les matériels disponibles en français et de laisser à chaque participant le choix de l'achat et de l'usage du logiciel le plus adapté à son budget, ses besoins et ses affinités.

- La formation de cohérence cardiaque auquel vous participerez sera donc présenté avec le logiciel Heart Tracker distribué par Equilibios. En tant que participant à l'atelier organisé par Essentia, vous pouvez obtenir ce logiciel au préalable pour familiarisation avant l'atelier pratique du samedi après-midi.

- La pratique de la cohérence cardiaque professionnelle peut se faire avec tout logiciel et l'atelier n'est pas exclusivement réservé aux possesseurs du Heart Tracker.

- Il faut noter que le Heart Tracker fonctionne en environnement Windows exclusivement. Pour les Mac, Equilibios vous propose le emWave Pro le seul logiciel qui fonctionne sous Mac. Il est cependant disponible qu'en anglais mais Equilibios a traduit les principales commandes en français.

Equilibios offre du support par vidéo pour ces deux logiciels.

- Plus d'informations sur les logiciels: [www.coherenceinfo.com/logiciels/](http://www.coherenceinfo.com/logiciels/)

- Les personnes ayant un logiciel installé (quel qu'il soit) pourront participer à la formation du samedi après-midi avec leur propre matériel, c'est un avantage certain pour la familiarisation. Il n'est pas nécessaire d'apporter son ordinateur portable le vendredi.

## ■ Modalités d'inscription

- Les inscriptions se font au plus tard 1 mois avant le séminaire. Le nombre de places étant limité, nous vous conseillons de vous inscrire au plus tôt.

- Les inscriptions peuvent se faire sur notre site internet [www.ifemdr.fr](http://www.ifemdr.fr) (rubrique du séminaire ou inscription en ligne) ou par courrier.

- Aucune inscription ne sera enregistrée sans :

- un bulletin d'inscription complété et signé ou un formulaire d'inscription complété en ligne,
- le règlement.

- Les participants reçoivent une confirmation d'inscription par mail.

## ■ Validation et attestation

- La validation de la formation nécessite la présence et la participation active à l'ensemble du programme.



### *Certification qualité*

*Essentia Conseils - Institut Français d'EMDR bénéficie d'une certification qualité Veriselect Formation professionnelle.*

- Une attestation de présence est remise aux participants à la fin du séminaire.
- Un questionnaire d'évaluation sera complété à l'issue de la formation.

## ■ Tarifs

- Un tarif préférentiel est proposé pour les inscriptions faites plus de 3 mois avant.
- Prise en charge individuelle (tarif 2016-2017) :

- inscriptions au plus tard 3 mois avant le séminaire : 298 € par jour, soit 596 €

- inscriptions entre 3 et 1 mois avant le séminaire : 348 € par jour, soit un total de 696 €

- Pris en charge par une personne morale : 892 €

- Les tarifs comprennent : l'enseignement pédagogique, les documents pédagogiques, les pauses café. • Les tarifs ne comprennent pas : l'hébergement, le transport, les repas.
- Les règlements peuvent être effectués par chèque, par virement ou en espèces.

Les chèques bancaires sont libellés à l'ordre de l'Institut Français d'EMDR / Essentia.

Pour les règlements en espèces : il est demandé aux participants de faire l'appoint (nous n'avons pas de caisse sur place permettant de rendre la monnaie).

- Pour les tarifs préférentiels proposés pour les inscriptions faites plus de 3 mois avant

les séminaires : la date retenue pour l'application du tarif préférentiel est le cachet de la poste figurant sur l'enveloppe contenant les éléments demandés (règlement, et bulletin d'inscription si inscription par courrier).

- Un paiement fractionné est possible, moyennant des frais de 20 €. Les dates de mise en paiement seront indiquées au verso des chèques. La totalité du règlement devra être encaissée avant la date de la formation.

## ■ Conditions générales

- Les conditions générales détaillées (et notamment conditions d'annulation, de report et de remplacement) sont disponibles sur le site [www.ifemdr.fr](http://www.ifemdr.fr) (rubrique du séminaire ou téléchargement) et sur simple demande par mail sur [formation@essentia.fr](mailto:formation@essentia.fr)

**essentia**  
conseils

Institut français d'EMDR

30-32, Place Saint-Georges - 75009 Paris  
Fax : 01 83 62 77 77 - Tél. : 01 83 62 77 71

Mail : [formation@essentia.fr](mailto:formation@essentia.fr)

Site : [www.ifemdr.fr](http://www.ifemdr.fr)