



# La cohérence cardiaque en musique

Plébiscitée par le monde médical, la cohérence cardiaque est un exercice simple permettant de réguler son niveau de stress par la respiration. En utilisant le rythme de la musique, la pratique de la cohérence cardiaque devient plus facile, plus agréable et ainsi plus efficace.

 20' à 1 heure  
1 à 10 séances

 Français  
Anglais

 Atelier

 Présentiel  
& Distanciel

 Aucun  
prérequis

## OBJECTIFS

- Meilleure gestion du stress
- Améliore la concentration et la mémoire
- Favorise la clarté mentale
- Aide à la prise de décision
- Routine pérenne



## LES PLUS

- Bien-être au travail
- Travail d'écoute
- Pratique aisée
- Playlist en takeway

## CONTENU

Explications de la cohérence cardiaque avec données scientifiques. Présentation des bienfaits de la musique dans la pratique. Ecoute de musique, analyse et sélection de morceaux appropriés. Exercices de respiration en vue de préparer le corps à la cohérence cardiaque. Pratique guidée en musique.

## TEMOIGNAGE

“Intervention très captivante de Sophie auprès de nos collaborateurs qui sont sortis de l'atelier très détendus ! Un grand bravo pour la fluidité des propos.”

Césarine Lévêque, Chargée de projets RSE,  
Direction People & Culture **Grant Thornton**

## RÉFÉRENCES



## LIEU ET MATERIEL

Intérieur ou extérieur ! Chaises pour les participants  
Equipement son. Projection diaporama non indispensable



06 59 75 10 92



sophiegm@lamusiqueclassique.fr



[www.sophie-miczka-musicologue.com](http://www.sophie-miczka-musicologue.com)

## INVITER LA MUSIQUE EN ENTREPRISE



L'immersion musicale crée la surprise et favorise l'attention. Le partage des émotions et l'interactivité dans l'écoute musicale ouvrent des portes. La musique devient le vecteur qui facilite le dialogue. Ainsi nos équipes communiquent dans un langage nouveau, en accord.

Les bénéfices de la musique en entreprise sont multiples :

- Améliorer la communication au sein des équipes
- Renforcer le sentiment d'appartenance
- Mêler épanouissement personnel et performance collective
- Créer du lien et de l'harmonie
- Ouvrir d'autres voies dans la réflexion

Sous forme de conférences ou d'ateliers, divers thèmes comme le management, l'innovation ou la qualité de vie au travail sont proposés. Un moyen inédit pour animer, ponctuer séminaires et conventions. Une stratégie innovante !

## UNE MUSICOLOGUE EN ENTREPRISE?

Diplômée de l'Université **Paris-Sorbonne**, Sophie travaille pour l'Opéra de Lyon, l'Orchestre Philharmonique de Strasbourg, l'Orchestre national de Lille, le Festival La Folle Journée... Depuis 2009, elle intervient en entreprise et utilise la musique comme outil.

Ce qui caractérise Sophie, c'est l'enthousiasme avec lequel elle transmet à un public initié ou novice les clés de la musique. Partageant sa passion, elle nous transporte dans son monde fabuleux, ses parallèles avec le monde de l'entreprise offrent une approche inventive.

Elle utilise la musique comme révélateur de nos émotions. Pétilante, elle nous surprend, nous interpelle pour nous aider à décrypter nos ressentis. Libérés par la musique, elle nous reconnecte à nous-mêmes. C'est une approche humaine que Sophie nous propose, une musique dans l'émotion, une musique qui se vit !



06 59 75 10 92



sophiegm@lamusiqueclassique.fr

www.



[www.sophie-miczka-musicologue.com](http://www.sophie-miczka-musicologue.com)