

# Comment connecter le Cœur et le CERVEAU ? | Gregg BRADEN (Français)



L'institut HearthMath a grandement contribué à faire connaître au grand public la Cohérence cardiaque.

Dans cette vidéo vous allez voir comment le lien entre le Cœur et le Cerveau est compris par la science.

Un exercice simple de respiration va vous permettre d'entraîner les relations entre votre Cœur et votre Cerveau.

Bon visionnage !

Vidéo par [Damien Maya](#)