

# L'Institut HeartMath

L'institut [HeartMath](#) est une organisation localisé en Californie. Elle est connu pour l'enseignement de méthodes qui s'associent au yoga. En effet, l'instigateur des différentes études et des techniques sur la cohérence cardiaque dont Neutral, Quick Coherence, Freeze Frame et Lock-in ont été développés par l'Institut [HeartMath](#).

# Cohérence Cardiaque

Sans doute que les exercices de Cohérences Cardiaques, promulgués par le Dr. David Servan-Schreiber en France a été influencé par les exercices de pranayama qu'on pratique en yoga. Sur ce sujet, lisez [le blogue d'Antoinette Layoun](#) qui nous raconte ses expériences. Dans son article qui parle des domaines de la résilience pour vivre en cohérence, retrouvez des conseils et astuces intéressant.

# Antoinette Layoun



L'Université Antoinette Layoun est diplômée et autorisé (certifié) d'enseigner cette méthode qui aide les personnes qui ont, par exemple, vécu des chocs post-traumatiques.

# Liens intéressants

- [AntoinetteLayoun](#)