

Donnez un résumé de cet email à vos destinataires

[View online version](#)



INSTITUT CŒUR PARIS CENTRE

NEWSLETTER

NEWSLETTER ICPC MARS 2020

Chers amis, chers confrères,

En ce mois de mars troublé par l'épidémie du Covid-19 qui nous confine tous à domicile, la santé prime sur tout le reste.

Pour cela les mesures de bon sens sont la base vitale de la préservation des personnes les plus à risque de développer une forme grave de la maladie et c'est un effort auquel tous nous devons consentir.

Pour freiner l'épidémie il faut donc éviter les interactions humaines, de se serrer la main, de se faire la bise, d'éternuer ou de tousser dans sa main, il faut porter un masque hors de chez soi et surtout dans un lieu bondé (supermarché, gare, pharmacie), utiliser des gants jetables lorsque vous touchez des objets potentiellement contaminés (poignées de porte, barre de métro, tourniquet), se laver les mains et utiliser du gel hydroalcoolique aussi souvent que possible.

Tous les déplacements inutiles et non-urgents doivent être évités. Tous les soins non-urgents ont été déprogrammés tant que nous serons en période de crise. Seules les urgences seront assurées.

Tout ceci a de quoi nous stresser et c'est bien normal. C'est une période difficile qu'il nous faudra passer, mais n'oublions pas qu'après l'orage, le soleil revient toujours.

En attendant de pouvoir reprendre une activité normale, vous pouvez visionner la 2e partie de l'interview du Dr Mathieu BERNARD concernant les interactions entre le Stress et le Cœur. Vous pourrez également retrouver la première partie de cette vidéo,

ainsi que de nombreuses autres, sur notre site internet www.icpc.fr dans la rubrique Newsletter.

Vous pourrez, enfin, en apprendre tellement plus sur les interactions entre le cœur et le reste de l'organisme dans le formidable livre du Dr Mathieu BERNARD : « Le cœur, notre autre cerveau » paru en février aux Editions Larousse. Vous pouvez commander ce livre et vous le faire livrer, dans la situation actuelle de confinement.



Votre cœur vous inquiète ? Vous avez régulièrement des palpitations, vous souffrez d'hypertension, vous êtes stressé ? Ce livre, concocté avec amour, est fait pour vous !

Bien sûr, le cœur est un organe avec ses propres troubles physiques, mais il est aussi un véritable cerveau. Ce grand émotif communique en permanence avec votre tête et est directement impacté par vos émotions.

De manière inédite, le Dr Mathieu Bernard-Le Bourvellec propose de prendre en charge le stress et de soigner son cœur autrement grâce à des techniques testées par ses soins, relevant aussi bien de l'hygiène de vie physique que psychologique.

En utilisant de nombreux exercices fondés sur la cohérence cardiaque et l'hypnose, vous pourrez jour après jour mieux gérer vos émotions, canaliser votre stress et apaiser votre cœur.

« L'hypnose a changé ma vie, tant sur le plan personnel que professionnel. Elle m'a permis de révéler au grand jour celui que je suis réellement. »

Dr Mathieu Bernard-Le Bourvellec



Le docteur **Mathieu Bernard-Le Bourvellec** est cardiologue à l'ICPC (Institut Cœur Paris Centre) et hypnopraticien, formé à l'hypnose thérapeutique, l'hypnose imprromptue, la cohérence cardiaque et l'EFT.

Avec **Alix Lefief-Delcourt**, journaliste et auteure de nombreux ouvrages en santé et développement personnel.

14,95 € Prix France TTC
ISBN : 978-2-03-591655-0
78.4219.4



9 782035 976550

Conception de couverture :
flamidon.com

LAROUSSE
www.editions-larousse.fr



nous vous encourageons à consulter notre site Web ICPC.FR

EN SAVOIR PLUS

This e-mail has been sent to laurent.habib@gmail.com, click here to unsubscribe.

31 rue du petit musc 75004 75004 paris FR