

## Con il contributo non condizionante di



**Self Coherence** è la prima realtà italiana di formazione per l'uso dei dispositivi di biofeedback dell'**Heart Rate Variability (HRV)**; la sua mission è migliorare concretamente lo stile di vita della persona per un'efficace gestione dello stress e un concreto sviluppo delle prestazioni fisiche e mentali.

Self Coherence commercializza in esclusiva per l'Italia il sistema professionale **Firstheart** ed è rivenditore qualificato dei dispositivi **OURA**, **HeartMath** e **Commit**.

E' fornitore dei dispositivi **Bodyguard 2** e dei software per le valutazioni dell'HRV sul lungo periodo (24 ore e più) impiegati nella ricerca scientifica e nelle valutazioni mediche stress/benessere.

Nelle aule multimediali di Milano e Bologna i trainer Self Coherence:

- formano professionisti dei settori salute, benessere e sport all'uso dei dispositivi di biofeedback dell'Heart Rate Variability e dei sistemi basati su tali tecnologie per un'integrazione con la specifica area professionale;
- educano manager, sportivi e persone sottoposte a importanti carichi di stress quotidiano alla corretta gestione del proprio equilibrio e all'incremento mirato delle prestazioni;
- informano genitori, studenti e curiosi all'utilizzo delle biotecnologie per ampliare la consapevolezza sulle potenzialità e i limiti del corpo e della mente, per migliorare lo stile di vita ed evitare le abitudini insane e limitanti.

*“Crediamo nell'essere umano e nella possibilità del suo continuo miglioramento attraverso la cognizione delle proprie potenzialità per esprimerle al meglio anche grazie ai dispositivi di bio-rilevazione e conoscenze applicate”*