

← Répertoire

📊 Séances

📄 Rapports

📄 Tester

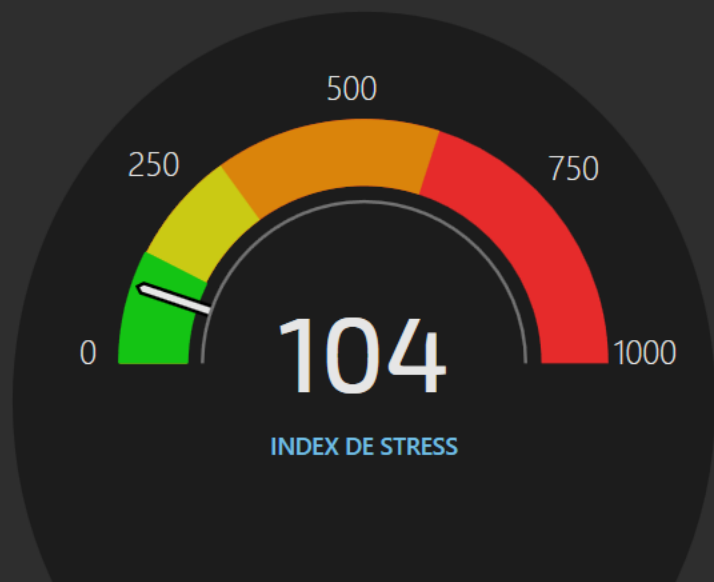
✎ Éditer

✕ Supprimer

👤 Alain Spiration - 66 ans



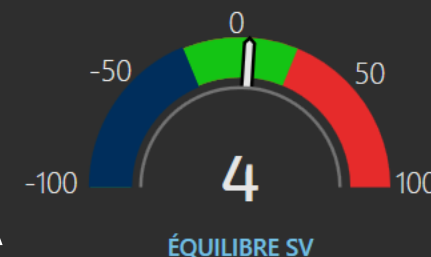
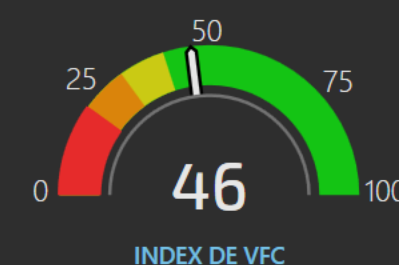
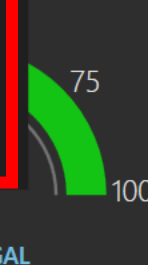
Santé globale



- 👤 Test Santé (Unique)
- 📄 Test Santé (Pré/Post)
- 🤝 Test résonance
- 🫁 Respiration guidée



Les différents tests
proposés par le BHA



Test santé (Unique): 25/03/2025 16:51

← Répertoire

📊 Séances

📄 Rapports

📶 Tester

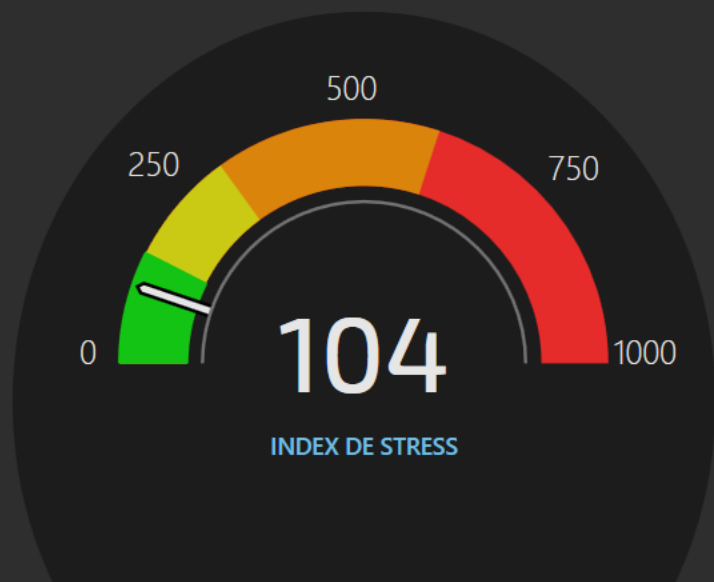
✎ Éditer

✕ Supprimer

👤 Alain Spiration - 66 ans

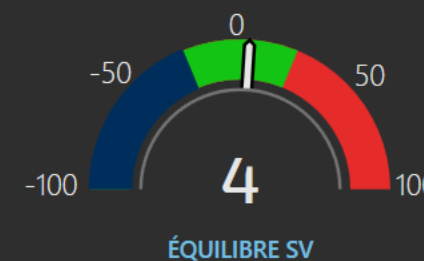
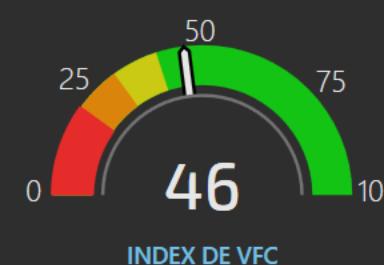
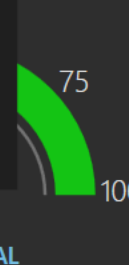


Santé globale



- 👤 Test Santé (Unique)
- 📄 Test Santé (Pré/Post)
- 🤝 Test résonance
- 🫁 Respiration guidée

Le test
de santé unique



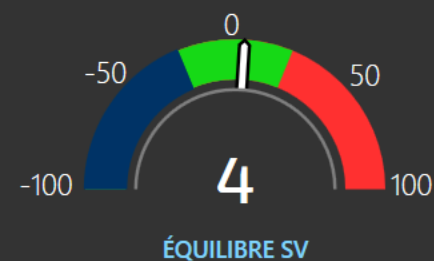
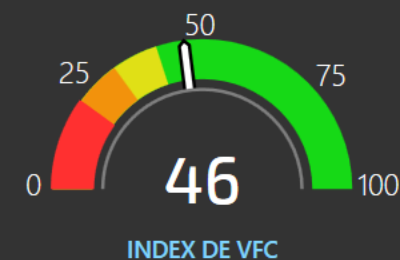
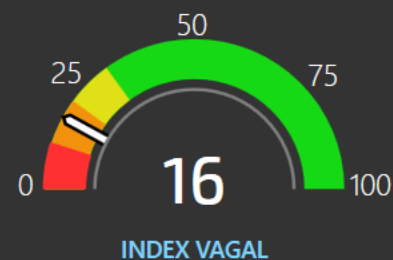
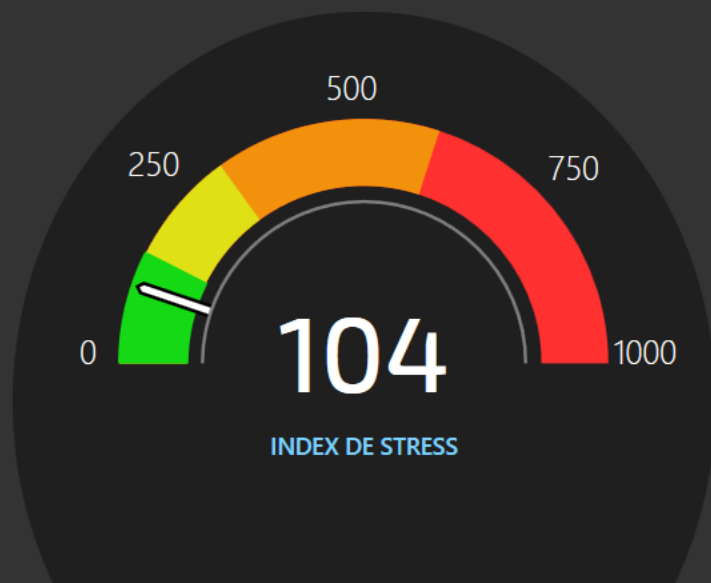
Test santé (Unique): 25/03/2025 16:51


 Alain Spiration - 66 ans

 Commencer un nouveau

 Santé globale

Résultat du test
de santé unique



Test santé (Unique): 25/03/2025 16:51

🏠 Tableau de bord

☰ Sélectionnez

💬 Commentaire

✕ Supprimer

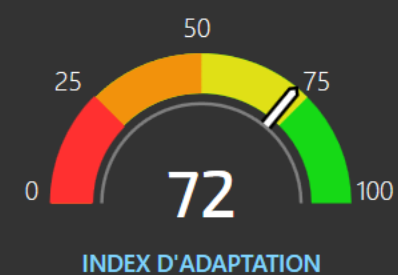
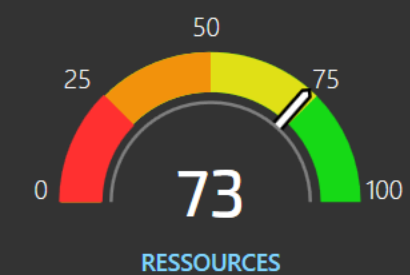
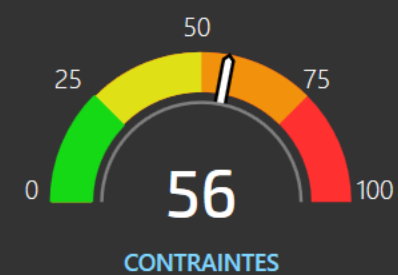
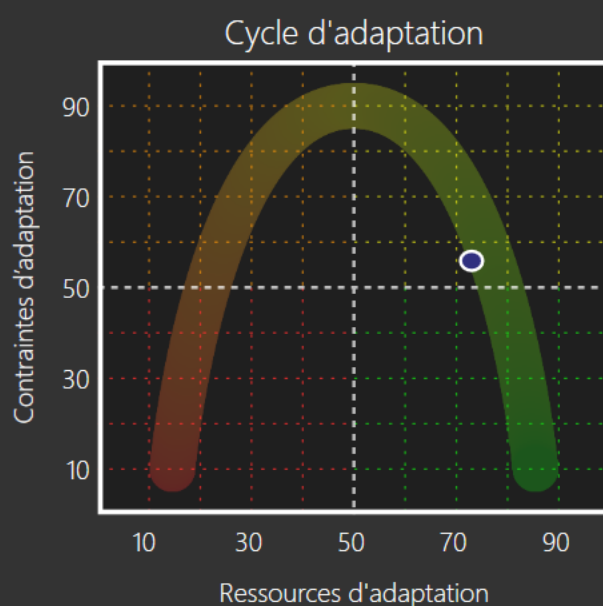
📄 Exporter

👤 Alain Spiration - 66 ans

👤 Commencer un nouveau

◀ Stress et adaptation

Résultat du test de santé unique



Test santé (Unique): 25/03/2025 16:51

← Répertoire

📊 Séances

📄 Rapports

⬇️ Tester

✎ Éditer

✕ Supprimer

👤 Alain Spiration - 66 ans



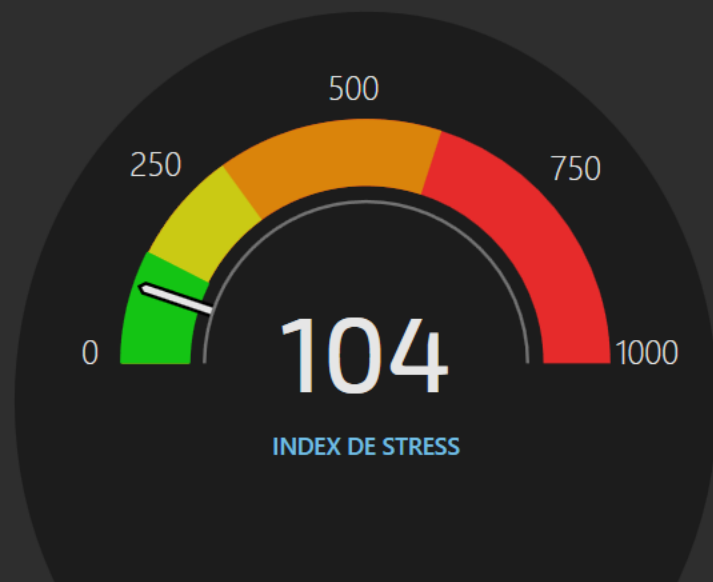
Santé globale

👤 Test Santé (Unique)

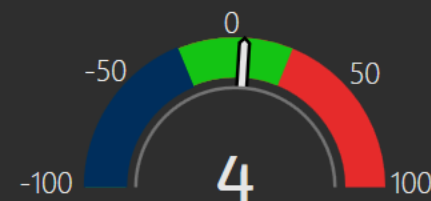
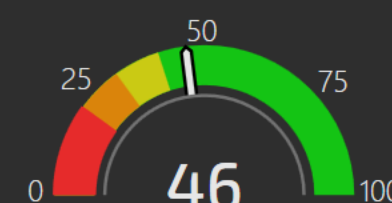
📄 Test Santé (Pré/Post)

🤝 Test résonance

🫁 Respiration guidée



INDEX VAGAL



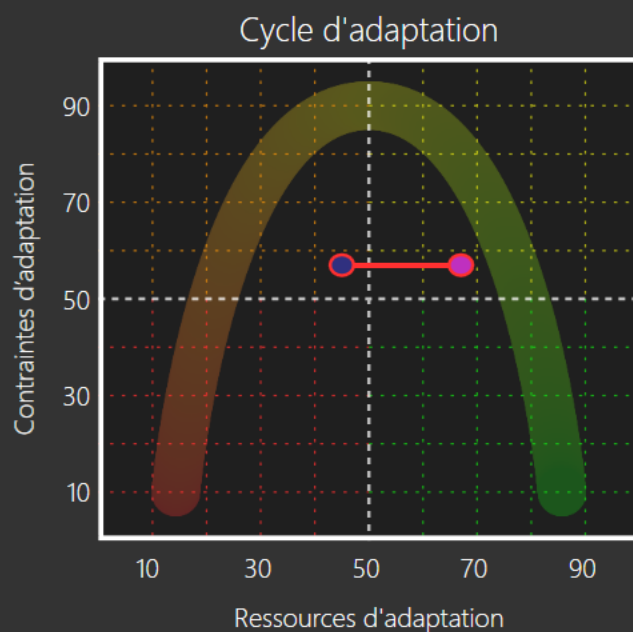
Le test de santé pré/post, donc faire un premier test de santé (pré) de deux ou 5 minutes, faire une séance de cohérence cardiaque, méditation, massage, etc. et refaire le test (post) de deux ou 5 minutes pour voir si l'intervention effectuée a modifiée les indicateurs de santé. Dans ce cas-ci, une séance de cohérence cardiaque a été effectuée entre les deux tests

Test santé (Unique): 25/03/2025 16:51

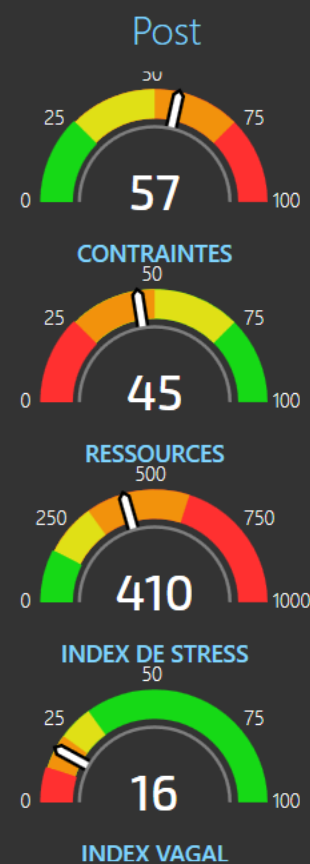
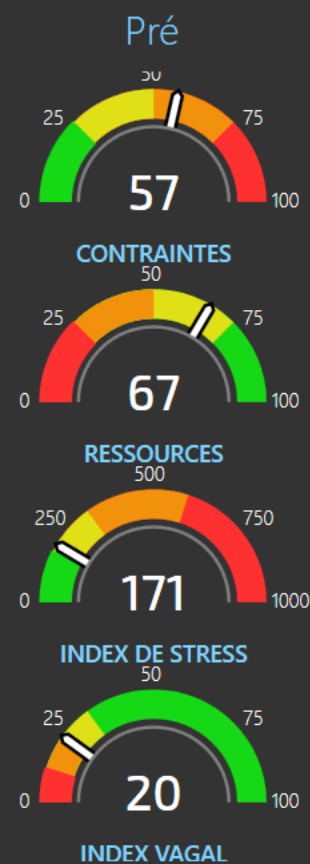

 Alain Spiration - 66 ans


 Commencer un nouveau

Résultats Pré/Post



Résultat du test de santé Pré/Post

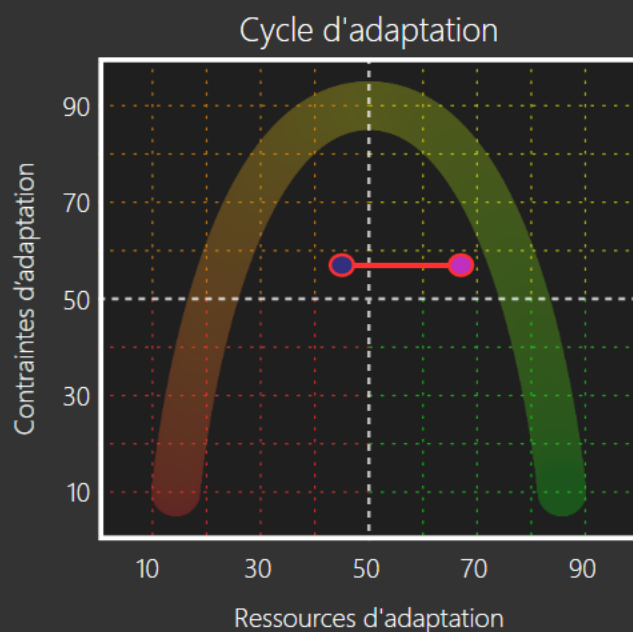


Test santé (Post): 25/03/2025 17:07 VS Test santé (Pré): 25/03/2025 17:02

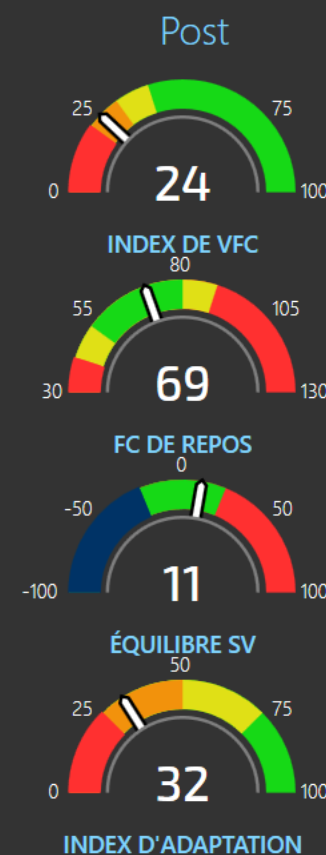
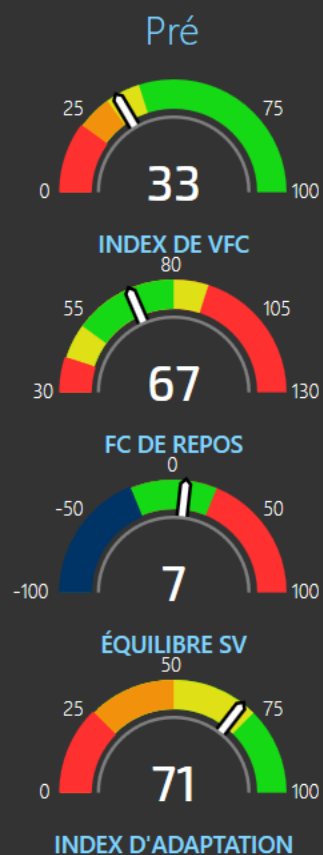

 Alain Spiration - 66 ans

 Commencer un nouveau

Résultats Pré/Post



Résultat du test
de santé Pré/Post

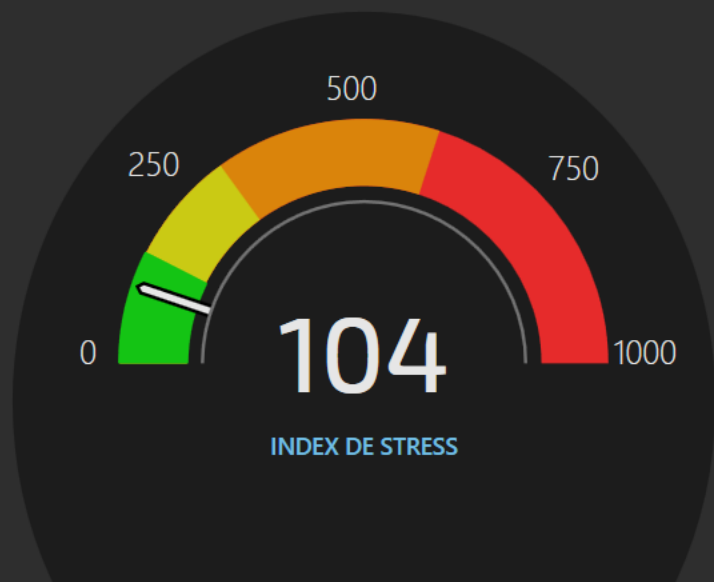


Test santé (Post): 25/03/2025 17:07 VS Test santé (Pré): 25/03/2025 17:02

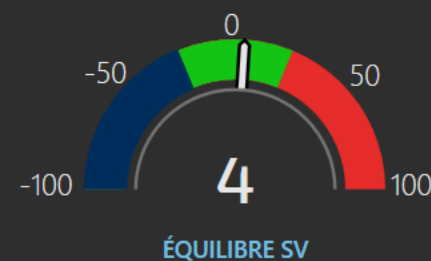
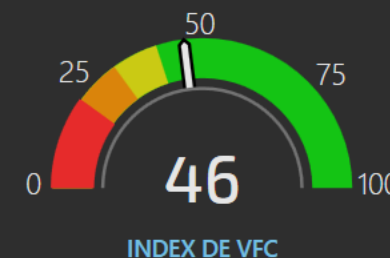
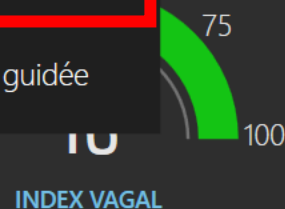
👤 Alain Spiration - 66 ans



Santé globale



- 👤 Test Santé (Unique)
- 📄 Test Santé (Pré/Post)
- 🤝 Test résonance**
- 🫁 Respiration guidée



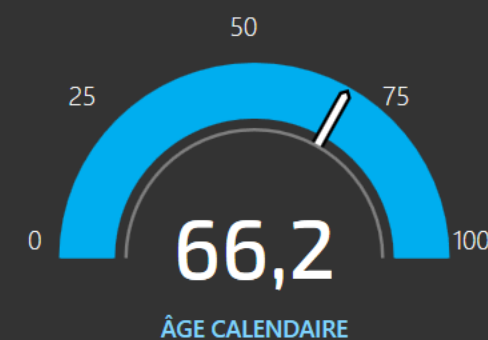
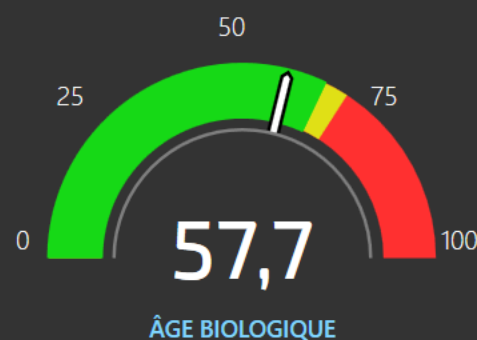
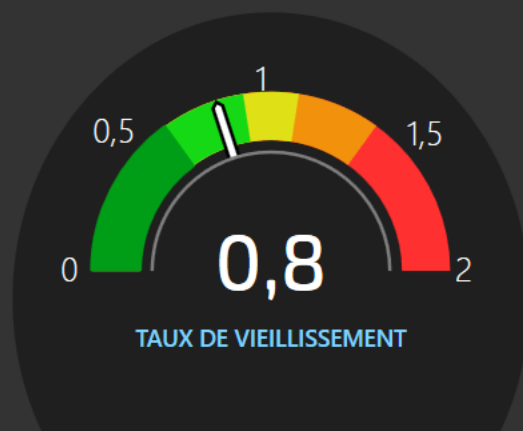
Le test de résonance se fait sur une minute en respiration guidée (cohérence cardiaque) et va permettre de connaître votre âge biologique ou celui de vos patients/clients qui sera comparé à son âge calendaire. Un test qui intéresse tout le monde puisque l'âge biologique est une notion simple à comprendre.

Test santé (Unique): 25/03/2025 16:51

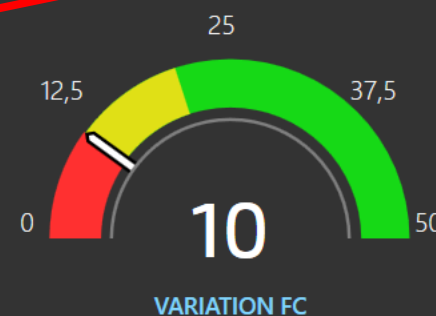

 Alain Spiration - 66 ans


 Commencer un nouveau

Âge biologique



Un âge biologique inférieur à son âge calendaire est ce qui est recherché par tous, cela indique une bonne santé et de bonnes habitudes de vie.



Test de résonance cardiaque: 25/03/2025 17:05

 Tableau de bord

 Sélectionnez

 Commentaire

 Supprimer

 Exporter

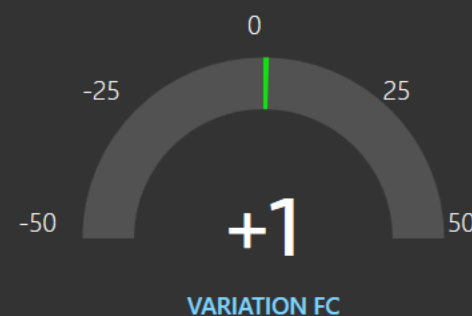
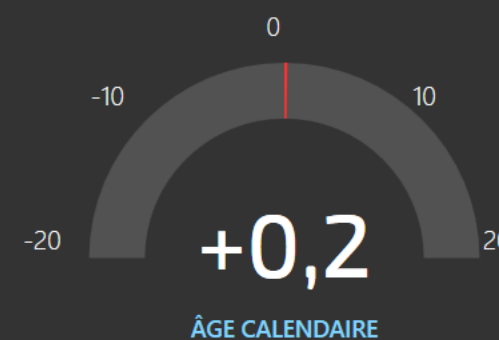
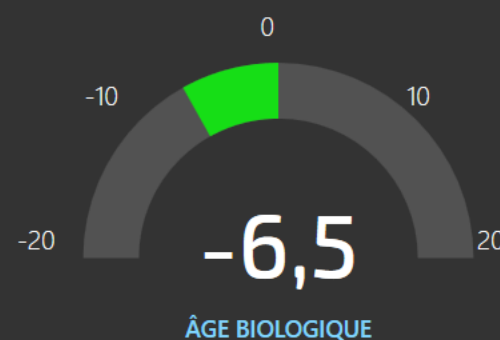
 Alain Spiration - 66 ans

 Commencer un nouveau

Âge biologique



Évolution en pourcentage par rapport au dernier test



Test de résonance cardiaque: 25/03/2025 17:05

VS

Test de résonance cardiaque: 27/01/2025 12:50


 Alain Spiration - 66 ans

 Commencer un nouveau

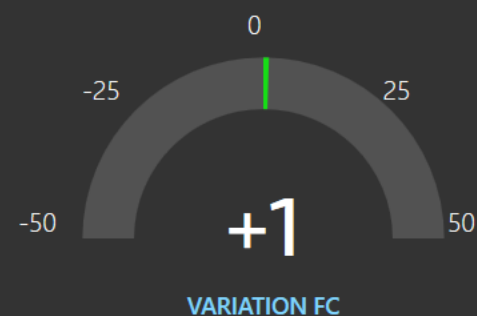
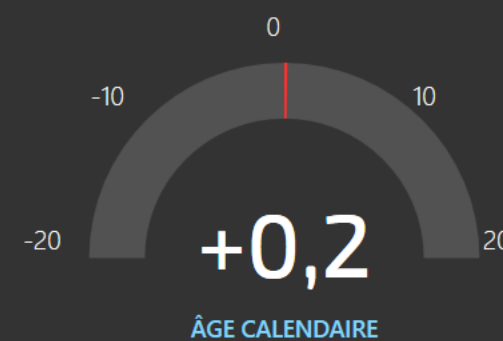
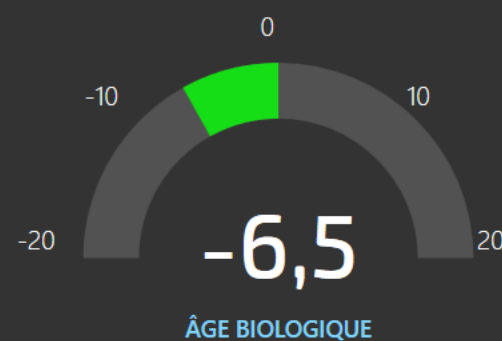
Âge biologique







 Rapport du dernier test Âge biologique



Test de résonance cardiaque: 25/03/2025 17:05 VS Test de résonance cardiaque: 27/01/2025 12:50

← Répertoire

📊 Séances

📄 Rapports

🔧 Tester

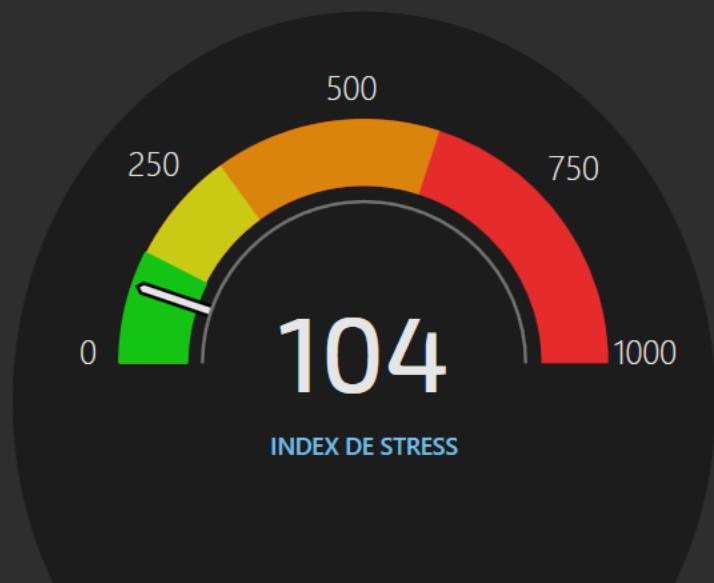
✎ Éditer

✕ Supprimer

👤 Alain Spiration - 66 ans



Santé globale

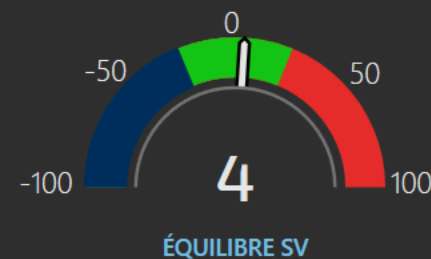
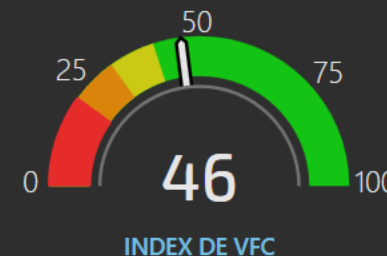
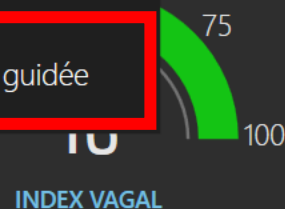


👤 Test Santé (Unique)

📄 Test Santé (Pré/Post)

🤝 Test résonance

🫁 **Respiration guidée**



Le test de respiration guidée se fait sur cinq minutes, c'est une séance de cohérence cardiaque si vous paramétrez le métronome à une fréquence de 6 respirations par minute

Test santé (Unique): 25/03/2025 16:51

← Retourner

⚙ Réglages

🌿 Guide respiratoire

🕒 Restaurer suppressi

💾 Compacter DB

💾 Sauvegarde de ba

💾 Restaurer DB

Préréglage du modèle du guide respiratoire

Réglez les paramètres de guide respiratoire et cliquez sur SAUVEGARDER.

Préréglage du nom

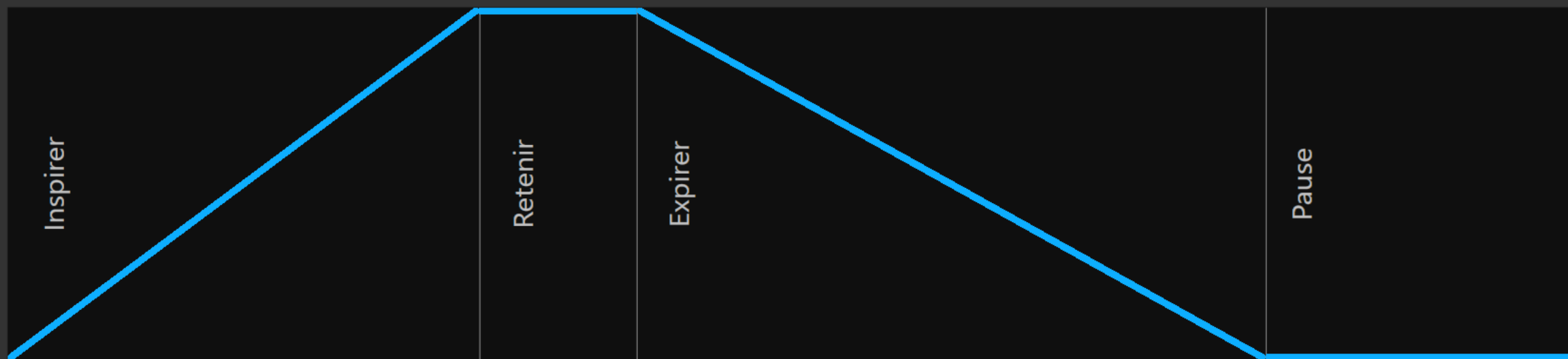
Standard RSA training

Période respiratoire

10,0 sec

Fréquence respiratoire

6,0 res/min



Inspirer

− 3 +

Retenir

− 1 +

Expirer

− 4 +

Pause

− 2 +

Jouer audio

Paramétrage du guide respiratoire
selon vos critères

Sauvegarder

Réinitialiser

Expirer

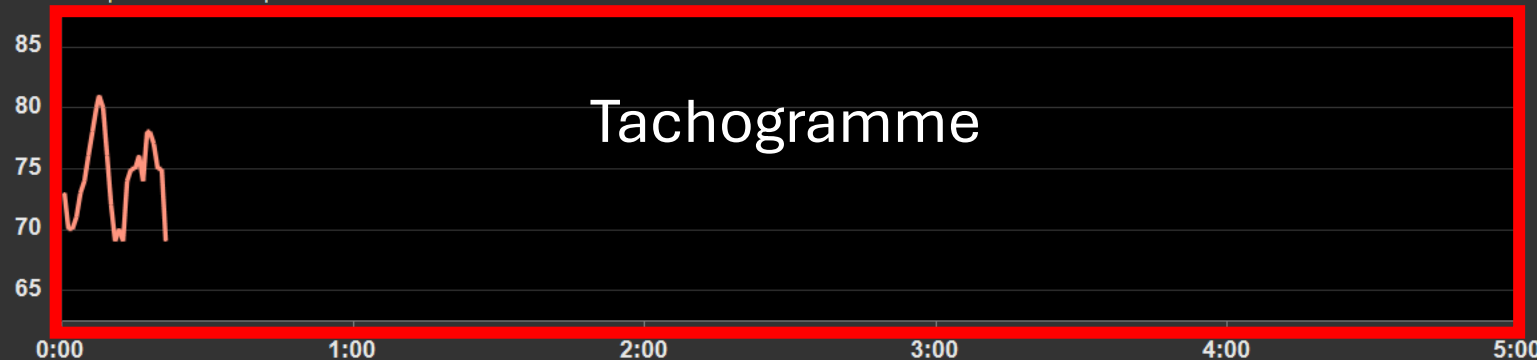
Métronome



RYTHME

— 5,5 +

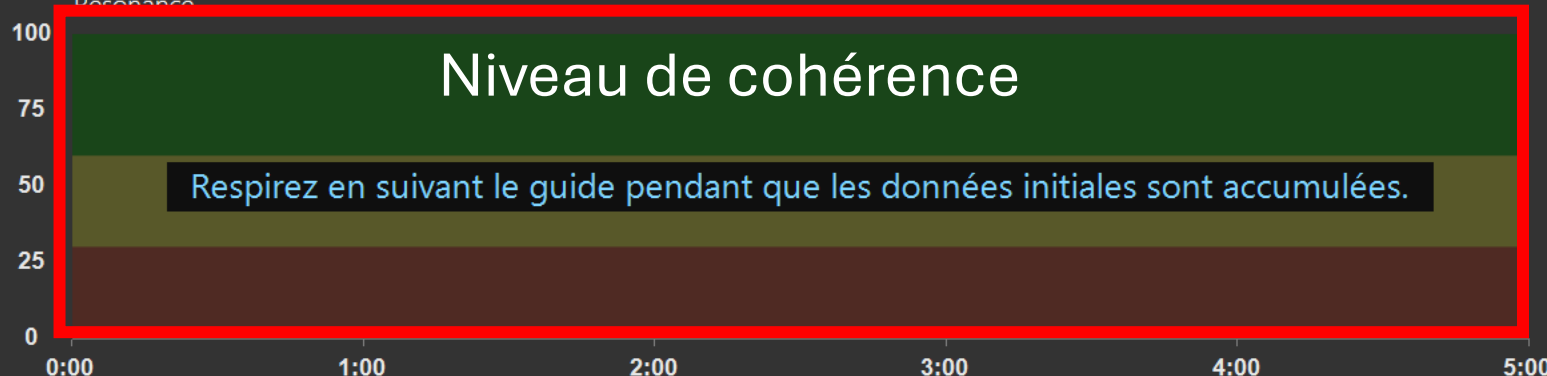
Fréquence cardiaque



FRÉQUENCE CARDIAQUE

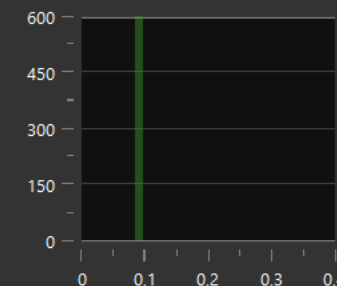
70

Résonance

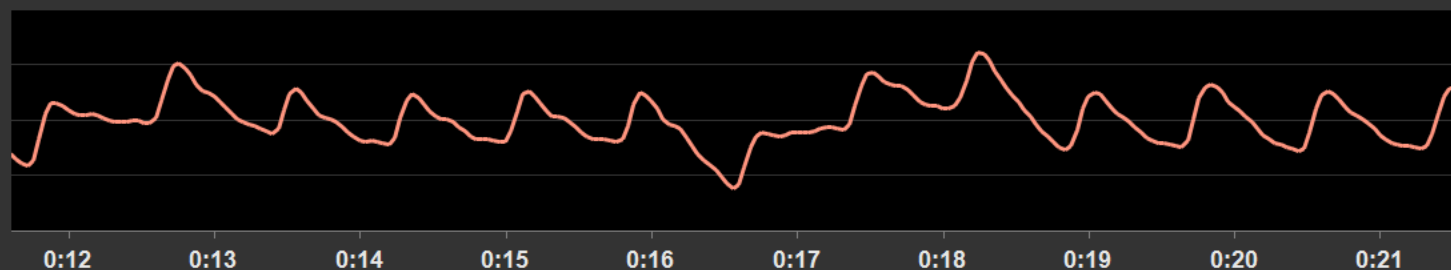


RÉSONANCE

Spectrogramme



Onde de pouls



🔊 Son Éteint

Terminer

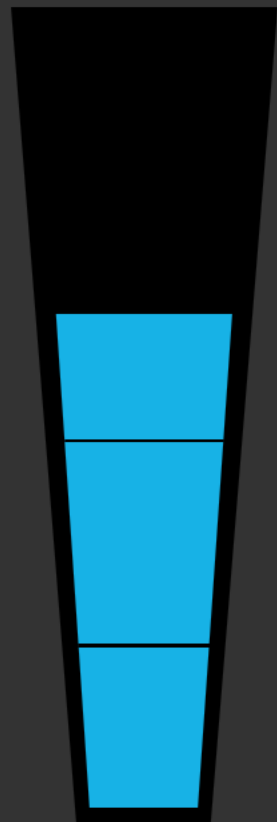
Début d'une séance de cohérence cardiaque

65%



04:38

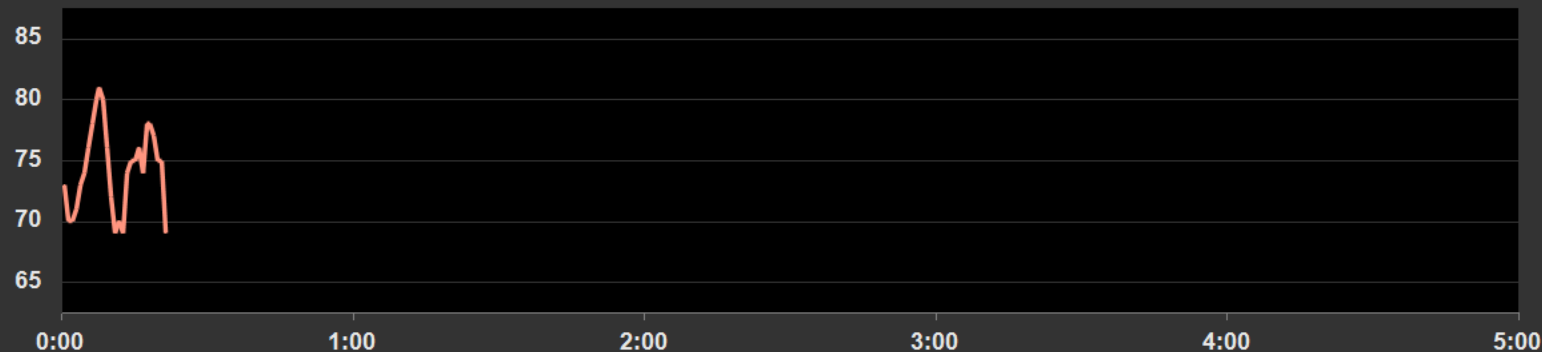
Expirer



RYTHME

— 5,5 +

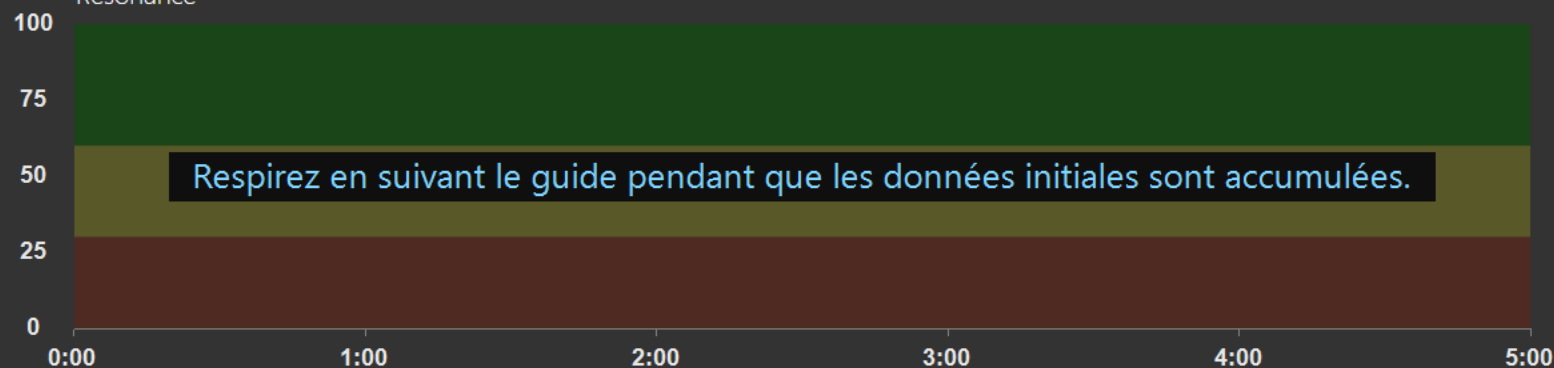
Fréquence cardiaque



FRÉQUENCE CARDIAQUE

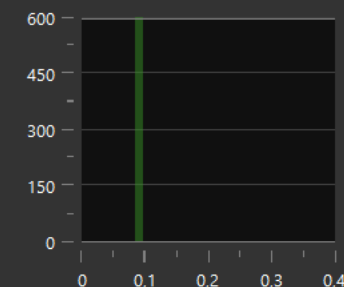
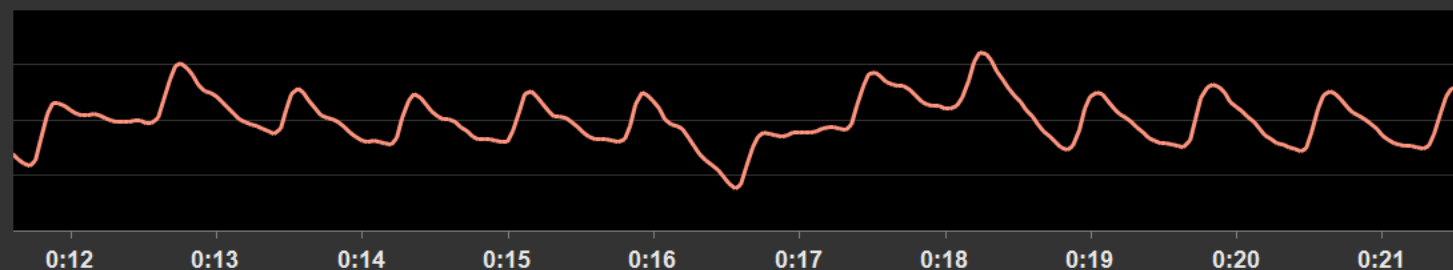
70

Résonance



RÉSONANCE

Onde de pouls



🔊 Son Éteint

■ Terminer

✕ Abandonner

🔋 65%

❤️

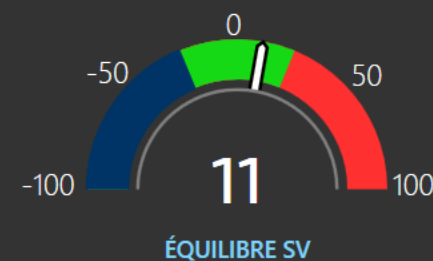
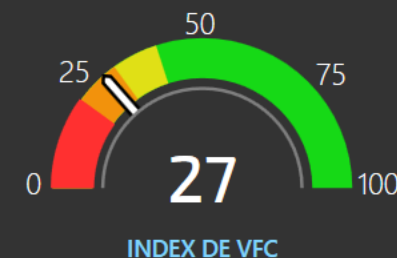
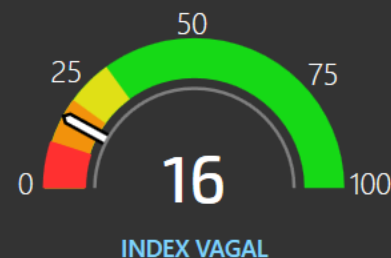
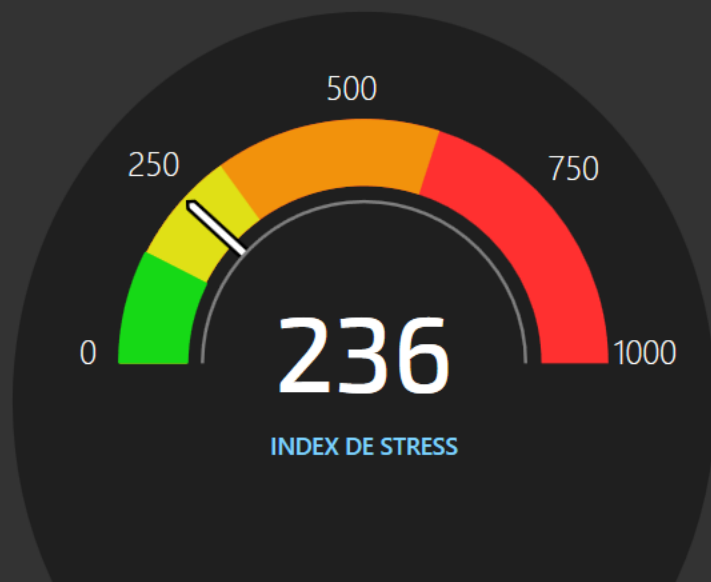
🕒

04:38

👤 Alain Spiration - 66 ans



Santé globale



Résultat d'une séance de cohérence cardiaque

Test santé (Pré): 09/05/2025 15:08

← Répertoire

📊 Séances

📄 Rapports

⬇️ Tester

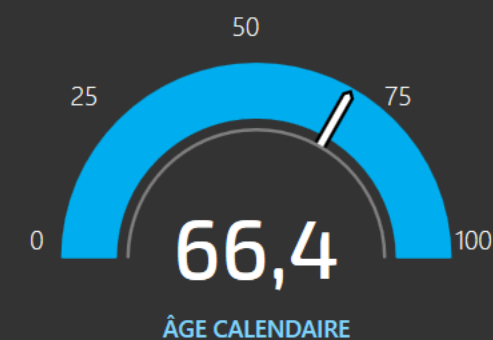
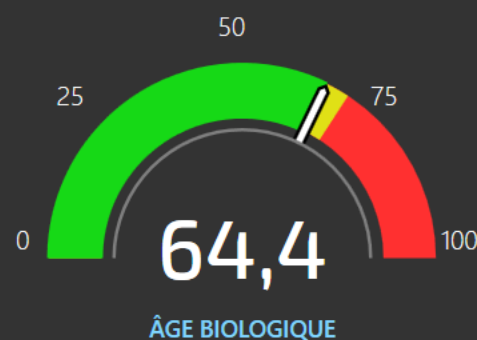
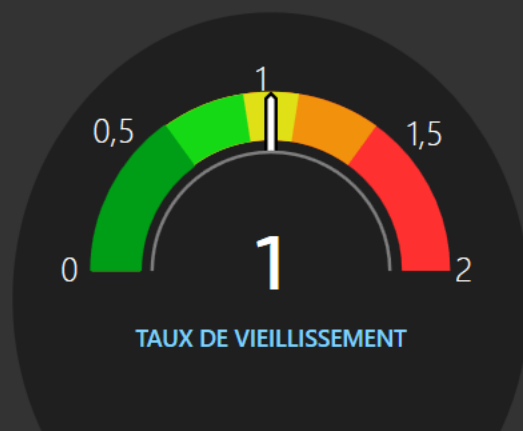
✎ Éditer

✖ Supprimer

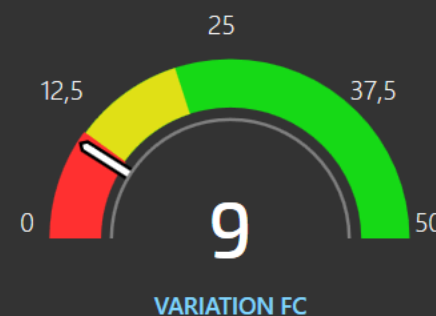
👤 Alain Spiration - 66 ans



Âge biologique



**Résultat d'une séance de cohérence cardiaque
avec les données sur l'âge biologique**



Respiration guidée: 09/05/2025 15:18

🔍 Taper ici pour



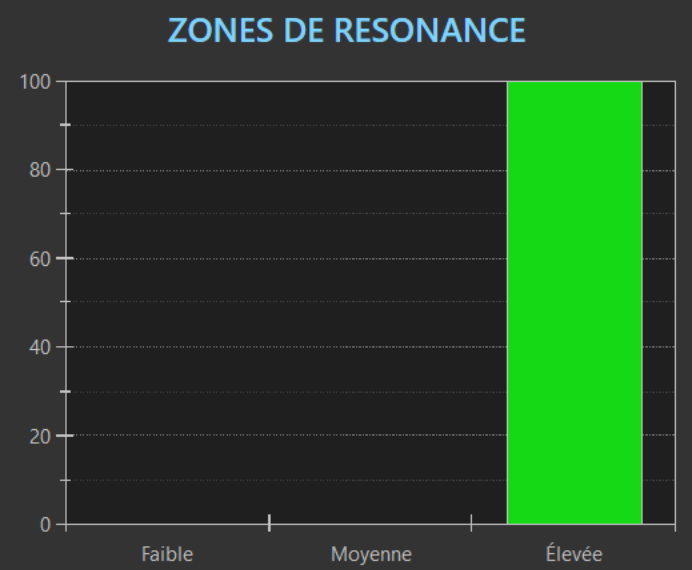
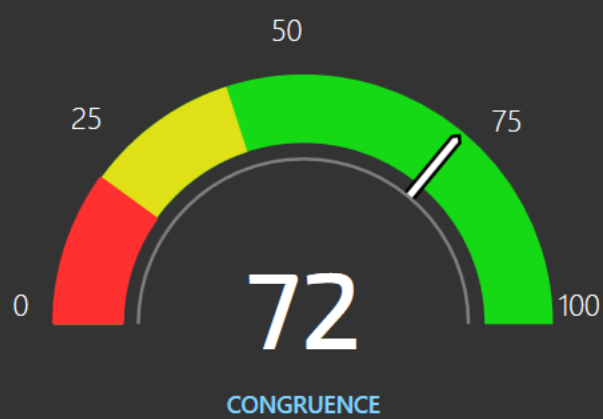
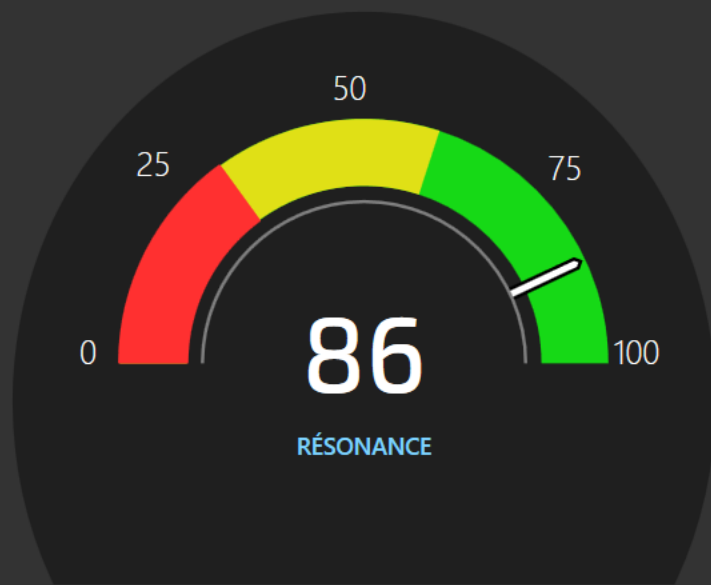
15:25
2025-05-09

23


 Alain Spiration - 66 ans

 Nouvelle session

Entraînement



Autres résultats de la séance de cohérence cardiaque

Respiration guidée: 09/05/2025 15:18

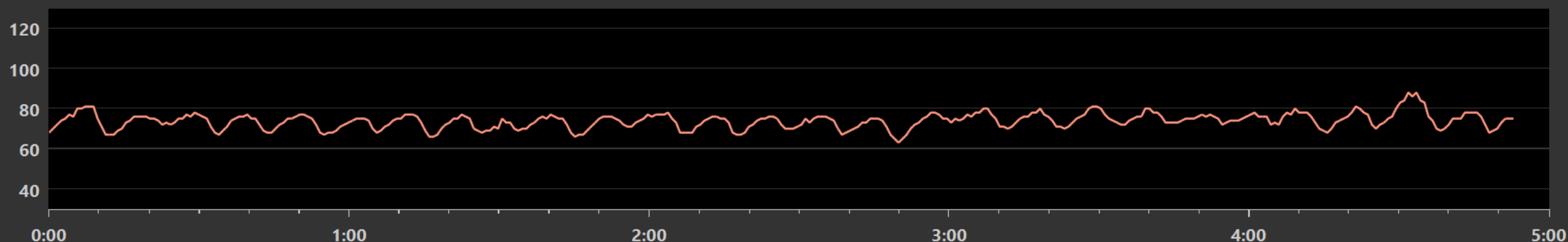

 Alain Spiration - 66 ans

 Nouvelle session

Détails de entraînement



Fréquence cardiaque



Résonance



Graphiques de la séance de cohérence cardiaque

Respiration guidée: 09/05/2025 15:18