

Cher utilisateur **brainLight** !

Choisissez un programme et appuyez sur les touches correspondantes. Mettez le casque d'écoute et gardez les lunettes à portée de main. Des instructions ultérieures vous seront transmises dans le casque. Et maintenant, lâchez prise, laissez vous aller ... Pour démarrer le programme: Appuyez sur les touches 0 et puis 1. Les chiffres apparaissent sur l'écran. Un décompte de 5 secondes est lancé. Pendant ce temps vous pouvez changer le programme en appuyant sur les touches du nouveau programme. Après le décompte vous pouvez arrêter un programme en appuyant pendant 2 secondes sur la touche 0. Sur l'écran apparaît: « Attendre svp ». Ensuite vous pouvez choisir un autre programme.

Si c'est la première fois que vous éprouvez le bien-être intégrant **brainLight**, nous vous proposons de toujours commencer par le Programme 01 : Introduction + application (env. 14 min.).

**Contre indications :** Si vous êtes épileptique, enceinte ou si vous portez un stimulateur cardiaque, veuillez bénéficier de la séance sans mettre les lunettes.

Nous vous souhaitons une belle expérience !

N° de programme

### PREMIÈRE APPLICATION:

01 Introduction + application 14 min.

### SÉANCES DE 9 MINUTES

- 10 Affirmations positives pour bien démarrer la journée
- 11 Affirmations positives pour bien terminer la journée
- 12 Relaxation par la musique « Free Flow »
- 13 Relaxation par la musique « Chill Fit »
- 14 Relaxation par la musique « Energy »
- 15 Relaxation par la musique « Free Time »
- 16 Méditation courte  
« Faire le plein d'énergie »
- 17 Méditation courte « En pleine forme »
- 18 Relaxation par la musique « Shift »
- 19 Relaxation par la musique « Timeless »

### SÉANCES DE 15 - 20 MINUTES

- 20 Relaxation par la musique « Fantasy »
- 21 Relaxation par la musique « Space »
- 22 Relaxation par la musique « Creativity »
- 23 Relaxation par la musique « Wellpower »
- 24 Relaxation par la musique « Deep Inside »
- 25 Relaxation par la musique « Do It »
- 26 Séance de bien-être complet :  
« Frais et éveillé en 15 minutes »
- 27 Séance de bien-être complet :  
« Calme et équilibré en 15 minutes »
- 28 Relaxation par la musique « brainflight »
- 29 Relaxation profonde guidée :  
« Voyage à travers le corps »

### SÉANCES DE 30 MINUTES

- 30 Relaxation par la musique « Sky »
- 31 Relaxation par la musique « Chill Out »
- 32 Relaxation par la musique  
« Falling Waters »
- 33 Relaxation par la musique « Freedom »
- 34 Relaxation par la musique « Ocean »
- 40 Suggestion profonde  
« Augmenter votre concentration »
- 41 Suggestion profonde « Une vie réussie »
- 42 Suggestion profonde  
« Vendre avec succès »
- 43 Suggestion profonde « Diminuer le stress »
- 44 Suggestion profonde  
« Voyage imaginaire »

### DES PROGRAMMES LUMINEUX ET SONORES avec musique

- 51 S'échauffer avec l'esprit calme 12 min.
- 52 Préparation à la compétition 12 min.
- 53 Créez votre propre expérience de victoire 12 min.
- 54 Exercice pour la mémoire des muscles 17 min.
- 55 Entraînement à la détente pour tolérer le stress et gérer les douleurs 17 min.
- 56 Confiance en soi pour une attitude fondamentale positive 17 min.
- 57 Assurance et estime de soi 22 min.
- 58 Accès à la dynamique de la victoire 27 min.
- 59 Entraînement mental de la réaction 32 min.
- 60 Relaxation, sommeil profond et lutte préventive contre les troubles du décalage horaire 42 min.

### DES PROGRAMMES LUMINEUX ET SONORES

Ces programmes sont des programmes avec des fréquences visuelles et acoustiques (sans music et sans instructions vocales) que vous pouvez utiliser seul ou en écoutant votre musique préférée (à l'aide d'un MP3, un baladeur CD, un portable, etc.) Veuillez noter que les fréquences visuelles et acoustiques ne commenceront que 90 secondes après le début du programme et elles se perdront 30 secondes avant la fin.

- 61 S'échauffer avec l'esprit calme 12 min.
- 62 Préparation à la compétition 12 min.
- 63 Créez votre propre expérience de victoire 12 min.
- 64 Exercice pour la mémoire des muscles 17 min.
- 65 Entraînement à la détente pour tolérer le stress et gérer les douleurs 17 min.
- 66 Confiance en soi pour une attitude fondamentale positive 17 min.
- 67 Assurance et estime de soi 22 min.
- 68 Accès à la dynamique de la victoire 27 min.
- 69 Entraînement mental de la réaction 32 min.
- 70 Relaxation, sommeil profond et lutte préventive contre les troubles du décalage horaire 42 min.

### EXPLICATIONS SUR COMMENT

- 90 « Gérer le stress » 5 min.
- 91 « Augmenter la créativité » 5 min.
- 92 « Renforcer sa conscience de soi » 6 min.
- 93 Des principes de base et des effets des systèmes **brainLight** 8 min.
- 94 « Apprendre facilement » 6 min.

CARD 1

**brainLight**®-Synchro

vital



# Programmes à des fréquences variées et fixes

Ces programmes sont des programmes lumineux et sonores seulement, pour une utilisation avec une source externe (à l'aide d'un MP3, un baladeur CD, un portable, etc.).

Des programmes fixes sont composés des intervalles de différentes fréquences visuelles et acoustiques (dans la notice d'utilisation vous trouverez des graphiques pour démontrer ces déroulements pour les programmes 50 à 59) ; des programmes à fréquences fixes sont composés d'une fréquence visuelle et acoustique qui reste constante.

brainLight®-Synchro

*vital*

N° de programme

## Programmes à des fréquences variées

50	Relaxation « Alpha » (Graphique A)	10 min.
51	Relaxation « Alpha » (Graphique B)	15 min.
52	Relaxation (Graphique C)	10 min.
53	Relaxation avec la fréquence de Schumann (Graphique D)	20 min.
54	Relaxation / différentes modes (Graphique E)	30 min.
55	Programme anti-stress – intense (Graphique F)	30 min.
56	Relaxation profonde (Graphique G)	30 min.
57	Relaxation en zone élevée « Alpha » (Graphique H)	10 min.
58	Relaxation en zone élevée « Alpha » (Graphique I)	15 min.
59	Méditation (Graphique J)	30 min.
60	Méditation, rêves, visualisation, thêta	15 min.
61	Programme d'apprentissage	15 min.
62	Relaxation, faire le plein d'énergie	20 min.
63	Faire le plein d'énergie	20 min.
64	Visualisation, sommeil court	20 min.
65	Entraînement mental, « Superlearning »	30 min.
66	Entraînement mental, « Superlearning »	30 min.
67	Relaxation profonde	30 min.
68	S'endormir plus facilement	35 min.
69	Entraînement mental	20 min.
70	Présente les éléments de stimulations	5 min.
71	Des rêves clairs	35 min.
72	Fraîcheur du matin, se réveiller	20 min.
73	Energie, créativité	35 min.
74	Résoudre des problèmes, créativité	30 min.
75	« Paramétrage » mental	15 min.
76	Energie, apprentissage	30 min.
77	Pause rapide, relaxation courte	15 min.
78	Créativité détendue, trouver des solutions	30 min.
79	Créativité détendue, trouver des solutions	30 min.

## Programmes à des fréquences fixes

80	Equilibre	0,5 Hz	15 min.
81	Sérénité	1 Hz	15 min.
82	Libération d'hormones	1,5 Hz	15 min.
83	Relaxation	2 Hz	15 min.
84	Insomnie	2,5 Hz	15 min.
85	Relaxation	3 Hz	15 min.
86	Apprendre des langues	3,5 Hz	15 min.
87	Perception extrasensorielle	4 Hz	20 min.
88	Perception extrasensorielle	5 Hz	20 min.
89	Vision	5,5 Hz	20 min.
90	Augmentation de la capacité de mémoire	6,4 Hz	20 min.
91	Créativité	7,5 Hz	20 min.
92	Intuition	7,8 Hz	20 min.
93	Fréquence Schumann	7,83 Hz	20 min.
94	Centrage	12 Hz	20 min.
95	Fréquence de base	14 Hz	20 min.
96	Assouplissement des douleurs	15 Hz	20 min.
97	Relaxation des muscles	38 Hz	20 min.
98	Assouplissement des douleurs	1 Hz	30 min.
99	Fréquence Schumann	7,83 Hz	30 min.

