

**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. 16 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

01 **PREMIÈRE APPLICATION:** Introduction + application 16 min.

## DES PROGRAMMES LUMINEUX ET SONORES avec musique

- |    |   |         |
|----|---|---------|
| 02 | S'échauffer avec l'esprit calme   | 12 min. |
| 03 | Préparation à la compétition  | 12 min. |
| 04 | Créez votre propre expérience de victoire   | 12 min. |
| 05 | Exercice pour la mémoire des muscles  | 17 min. |
| 06 | Entraînement à la détente pour tolérer le stress et gérer les douleurs                  | 17 min. |
| 07 | Confiance en soi pour une attitude fondamentale positive                                | 17 min. |
| 08 | Assurance et estime de soi  | 22 min. |
| 09 | Accès à la dynamique de la victoire   | 27 min. |
| 10 | Entraînement mental de la réaction  | 32 min. |
| 11 | 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 démarrent que 90 secondes après le début du programme et elles se perdront 30 secondes avant la fin.

- |    |   |         |
|----|---|---------|
| 12 | S'échauffer avec l'esprit calme   | 12 min. |
| 13 | Préparation à la compétition  | 12 min. |
| 14 | Créez votre propre expérience de victoire   | 12 min. |
| 15 | Exercice pour la mémoire des muscles  | 17 min. |
| 16 | Entraînement à la détente pour tolérer le stress et gérer les douleurs                  | 17 min. |
| 17 | Confiance en soi pour une attitude fondamentale positive                                | 17 min. |
| 18 | Assurance et estime de soi  | 22 min. |
| 19 | Accès à la dynamique de la victoire   | 27 min. |
| 20 | Entraînement mental de la réaction  | 32 min. |
| 21 | Relaxation, sommeil profond et lutte préventive contre les troubles du décalage horaire | 42 min. |

**brainLight®**-Synchro

*Sport*



# 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

*Sport*

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	ASW	4 Hz	20 min.
88	ASW	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	Assoupissement des douleurs	15 Hz	20 min.
97	Relaxation des muscles	38 Hz	20 min.
98	Assoupissement des douleurs	1 Hz	30 min.
99	Fréquence Schumann	7,83 Hz	30 min.

