

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 ou si vous portez un stimulateur cardiaque, veuillez bénéficier de la séance sans les lunettes. Si vous avez actuellement mal au dos, si vous souffrez de l'ostéoporose ou de thrombose, si vous pesez plus que 120 kg veuillez choisir un programme sans massage. Si vous êtes enceinte veuillez choisir un programme sans massage et omettez les lunettes de visualisation.

Nous vous souhaitons une belle expérience !

Légende



La séance commence par un massage, suivi par une relaxation profonde avec les lunettes de visualisation, et à la fin un massage vous ramène ici et maintenant.



La séance commence par un massage, suivi par une relaxation profonde avec les lunettes de visualisation.



Séance avec massage continu et les lunettes de visualisation.



Programme audio avec massage, sans lunettes de visualisation.



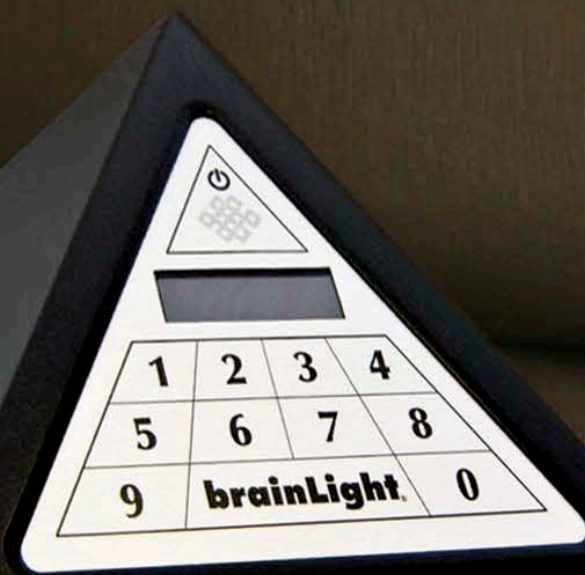
Séance sans massage, fauteuil en position basculée avec visualisation.



Séance avec fonction chaleur.



Séance avec récit métaphorique.













N° de programme

01 Première application: Introduction + application avec massage 20 min. 








brainLight®-Synchro

complete






Séances de 10 minutes

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






Séances de 20 minutes

- 20 Massage avec musique « Fantasy » 
- 21 Massage avec musique « Space » 
- 22 Massage avec musique « Creativity » 
- 23 Massage avec musique « Wellpower » 
- 24 Séance de bien-être complet avec musique « Deep Inside » 
- 25 Séance de bien-être complet avec 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 Séance musicale « brainflight » sans massage 
- 29 Relaxation profonde guidée : « Voyage à travers le corps » sans massage 






Séances de 30 minutes

- 30 Séance de bien-être complet avec musique « Sky » 
- 31 Séance de bien-être complet avec musique « Chill out » 
- 32 Séance de bien-être complet avec musique « Falling waters » 
- 33 Séance de bien-être complet avec musique « Freedom » 
- 34 Séance de bien-être complet avec musique « Ocean » 

Séances de 40 minutes

- 40 Séance de bien-être complet avec suggestion profonde « Augmenter votre concentration » 
- 41 Séance de bien-être complet avec suggestion profonde « Une vie réussie » 
- 42 Séance de bien-être complet avec suggestion profonde « Vendre avec succès » 
- 43 Séance de bien-être complet avec suggestion profonde « Diminuer le stress » 
- 44 Séance de bien-être complet avec suggestion profonde « Voyage imaginaire » 

Explications de 10 minutes

- 90 Explications sur comment « Gérer le stress » avec massage 
- 91 Explications sur comment « Augmenter la créativité » avec massage 
- 92 Explications sur comment « Renforcer sa conscience de soi » avec massage 
- 93 Explications sur des principes de base et des effets des systèmes brainLight® avec massage 
- 94 Explications sur comment « Apprendre facilement » avec massage 



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

complete

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.

