

Objaśnienia zabiegu relaxacyjnego

Szanowni użytkownicy **brainLight**®!

Proszę założyć słuchawki i jeśli zdecydowali się Państwo na zabieg z wizualizacją – przygotować okulary wizualizacyjne. Aby włączyć wybrany program, przyciskamy wybrane numery na wyświetlaczu piramidy. Na wyświetlaczu pokazuje się wybrany numer i od tego momentu mają Państwo 5 sekund czasu na ewentualne korektury numeru. Po upływie 5 sekund korektury można przeprowadzić przyciskając nr. 0 przez około 2 sekundy, po których na wyświetlaczu pokazuje się informacja „Bitte warten, Please wait”. Następnie mogą państwo wybrać kolejny program.

*Jeśli to Państwa pierwszy zabieg relaxacyjny z programami **brainLight**®, zalecamy program 01: sposób zastosowania + głęboki relaks ok. 20 min.*

***Przeciwwskazania:** W przypadku występowania epilepsji, wszczepionego rozrusznika serca lub ciąży zaleca się stosowanie programów **brainLight**® bez okularów wizualizacyjnych. Przy silnych bólach pleców, osteoporozie, zakrzepicy żył oraz wadze przekraczającej 140 kg polecamy wybór programów bez masażu.*

Objaśnienie symboli:



Zabieg relaksacyjny rozpoczyna się masażem, potem następuje faza głębokiego odprężania z wizualizacją, po której następuje ponownie masaż.



Zabieg relaksacyjny z masażem bez wizualizacji.



Zabieg relaksacyjny bez masażu, za to z wizualizacją. Foltel ustawia się w pozycji umożliwiającej głębokie odprężenie.



Zabieg relaksacyjny z funkcją ciepła.











Programy Podstawowe







Programm-Nr.

01 WPROWADZENIE: sposób zastosowania + głęboki relaks ok. 20 min. 






Programy 10-minutowe

- 10 Afirmacje na początek dnia z masażem 
- 11 Afirmacje na wieczór z masażem 
- 12 Masaż do utworu „Free flow“ 
- 13 Masaż do utworu „Chill Fit“ 
- 14 Masaż do utworu „Energy“ 
- 15 Masaż do utworu „Free Time“ 
- 16 Krótka medytacja „Czerpanie energii“ bez masażu 
- 17 Krótka medytacja „Bądź silny“ bez masażu 





Programy 20-minutowe

- 20 Masaż do utworu „Fantasy“ 
- 21 Masaż do utworu „Space“ 
- 22 Masaż do utworu „Creativity“ 
- 23 Masaż do utworu „Wellpower“ 
- 24 Program do ogólnej poprawy samopoczucia do utworu „Deep inside“ 
- 25 Program do ogólnej poprawy samopoczucia do utworu „Do it“ 

Programy 30-minutowe

- 30 Masaż do utworu „Sky“ 
- 31 Masaż do utworu „Chill out“ 
- 32 Program do ogólnej poprawy samopoczucia do utworu „Falling waters“ 
- 33 Program do ogólnej poprawy samopoczucia do utworu „Freedom“ 
- 34 Program do ogólnej poprawy samopoczucia do utworu „Ocean“ 

Wykłady 10-minutowe

- 90 Wykład „Radzenie sobie ze stresem“ z masażem 
- 91 Wykład „Zwiększanie kreatywności“ z masażem 
- 92 Wykład „Wzmacniaj świadomość“ z masażem 
- 93 Wykład „Podstawy i sposób działania systemów **brainLight** z masażem“ 
- 94 Wykład „Nauka z łatwością“ z masażem 