

Instructions d'utilisation

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 ... Vous pouvez arrêter la séance à chaque instant en appuyant sur la touche étoile.

*Si c'est la première fois que vous éprouvez le bien-être intégrant **brainLight**®, nous vous proposons : Introduction – Programme 01 (env. 20 minutes)*

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.

brainLight®

Programmes standard

N° de programme

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

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 

