

Catalog of MP3 PSiO programs

Séances du matin (visions positives)



Double You



Visualisez votre havre de paix

Méditation avec voix - 38 min.

Grâce au pouvoir de la visualisation et à la technologie « Double You », vous accédez, en quelques minutes, à votre HAVRE DE PAIX personnel quand vous le désirez et où que vous soyez ! Cet enregistrement vous permet de créer votre espace de plénitude et d'acquérir la technique pour vous induire un profond sentiment de paix et de bien-être. Après 15 minutes de méditation en assis, vous intégrez automatiquement l'apprentissage réalisé par une séance en écoute subconsciente et en relâchement de l'attention.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Soucis antidote

Méditation avec voix - 47 min.

Évacuez tous les soucis, extirpez tous les tracas, exhalez toutes les tensions hors de vous par la technologie « Double You » et nettoyez votre conscient et votre subconscient de toute onde négative. Cet enregistrement vous permet de vous débarrasser rapidement de toutes tensions parasites et de revenir vers l'harmonie. Après 15 minutes d'exercices respiratoires guidés et une visualisation positive efficace, vous continuez le nettoyage jusque dans les profondeurs de votre subconscient.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Transmutez vos problèmes en solutions

Méditation avec voix - 37 min.

Il est admirable d'observer avec quelle facilité on peut transmuter des choses négatives en positives. En effet, chaque problématique qui nous occupe peut devenir une opportunité pour nous, réalisée dans le vivant et notre court passage dans la matière. Mais nous ne sommes pas obligés de devenir propriétaires des informations qui définissent un problème (« mon » problème, « j'ai un problème »). Cet enregistrement propose un exercice pour visualiser le problème et aspirer en vous l'énergie intrinsèque qu'il représente et recèle pour vous...



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Modifiez votre futur et remplacez vos peurs par vos désirs

Méditation avec voix - 55 min.

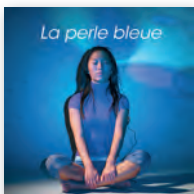
Grâce à la peur, nous évitons pas mal d'ennuis, mais à cause d'elle nous pouvons aussi nous rendre la vie terne et décevante. En effet, quand le sentiment de peur nous assaille, il nous faut absolument l'éradiquer tellement il est déplaisant, si pas insupportable... Pour ne plus être dans la peur, inconsciemment nous acceptons ou refusons des propositions, effectuons des choix... Ou carrément provoquons inconsciemment ce dont nous avons peur comme cela... Plus de raison d'avoir peur !



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



La perle bleue

Méditation avec voix - 41 min.

La méditation « la perle bleue » est un grand classique de la méditation qui propose, une fois atteint un certain calme pour le corps et pour l'esprit, un recentrage de l'attention dans le moment présent et la visualisation d'une perle bleue flottant dans l'espace devant vous. Cet exercice permet l'arrêt des pensées compulsives et la rumination. Un grand calme vous envahit... Ensuite vous est proposée, en couché dorsal, une séance de lâcher prise et de fixation de l'apprentissage réalisé grâce à la multi-évoquant et la suggestion métaphorique... Un repos total très régénérateur vous gagne...



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Zenitudes

Méditation avec voix - 50 min.

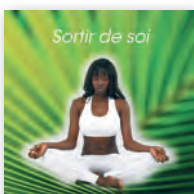
Évacuez tous les soucis, extirpez tous les tracas, exhalez toutes les tensions hors de vous par la technologie « Double You » et nettoyez votre conscient et votre subconscient de toute onde négative. Cet enregistrement vous permet de vous débarrasser rapidement de toutes tensions parasites. Se détendre par la respiration en assis bien redressé... Puis se recentrer dans les sensations qui vous habitent et la respiration apaisante... Prendre de la distance avec le quotidien, reprendre le contrôle de votre vie, se réapproprier son référentiel et ses valeurs profondes...



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Sortir de soi

Méditation avec voix - 44 min.

Un des exercices mentaux proposé par cette série est le déplacement de la conscience en dehors de son corps. Cet exercice permet de mieux gérer tout ce qui vous arrive et de mieux gérer sa dimension émotive. Après un contrôle de la respiration et l'induction d'une certaine quiétude par l'expiration contrôlée vous entrez dans un état méditatif de vide mental. Une fois cet état atteint et maîtrisé, l'exercice de « visualisation hors de soi » est initié de plus en plus aisément et vous permettra d'accéder à un autre niveau de maîtrise émotionnelle.

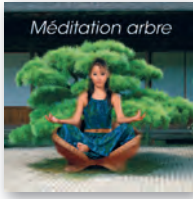


Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du matin (visions positives)



☒ Méditation arbre

Méditation avec voix - 38 min.

Cet enregistrement permet d'induire un calme profond à la fois physique et mental. Ensuite grâce à la technique de visualisation de l'arbre, il permet de vous recentrer sereinement et solidement à l'image d'un arbre épanoui avec ses racines profondément ancrées dans le sol, ses branches ouvertes vers le ciel garnies de nombreux fruits délicieux et prometteurs. L'exercice mental proposé permet de ressentir l'énergie du vivant qui circule de la Terre au ciel en passant par votre corps tel une véritable antenne énergétique. Après une phase de méditation en assis, prolongation de la séance en lâcher prise et en écoute subconsciente pour un repos total et une intégration optimale.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Entrez dans l'expérience zen

Méditation avec voix - 37 min.

Entrez dans le vivant tout d'abord par la respiration apaisante constituée de longues expirations contrôlées et qui permet de reprendre ainsi le contrôle du pilote automatique de votre corps. Puis, progressivement, en centrant votre attention dans la respiration et les sensations qui vous habitent, les réflexions compulsives ou la rumination diminuent, puis les pensées se calment et évoluent vers un certain vide mental. La conscience n'est plus que sensation et le champ de conscience purement sensoriel. C'est alors que l'Ego s'efface et que l'environnement et l'être profond ne fond plus qu'un. La séance se prolonge en couché par une séance de relaxation profonde bien méritée!



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Nova Era



☒ Rayonnez d'Amour

Méditation avec voix - 14 min.

Après quelques minutes d'exercices respiratoires sur ce thème c'est tout votre être profond qui est rempli d'Amour, qui respire l'Amour et progressivement qui irradie d'Amour. En prenant du plaisir à émettre le sentiment d'Amour vous devenez mature (émotionnellement) car vous adoptez en même temps une certaine autonomie sentimentale... A la différence de l'enfant qui est totalement en dépendance et qui est dans la réception pour pouvoir accéder au bonheur, cet exercice vous permet de développer une certaine autonomie émotionnelle et d'y prendre grand plaisir.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Améliorez la facette financière de votre vie

Méditation avec voix - 22 min.

Cette séance de méditation permet d'intégrer la notion d'argent intrinsèquement liée à celle de la sûreté de soi au plus profond de vous. Après une phase introductive durant laquelle sont dévoilées les clés des six portes qui mènent inmanquablement à la réussite financière, la séance de méditation permet l'intégration consciente de ces notions et s'ensuit une phase d'intégration subconsciente et de relaxation profonde.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Intégrez la réussite

Méditation avec voix - 20 min.

Dans cet enregistrement guide, c'est tout votre être profond qui respire la réussite. Votre pensée crée la réalité autour de vous, c'est le nouveau paradigme en développement personnel. Cet exercice vous propose de visualiser votre réussite ou un objectif important à atteindre, de la manière la plus détaillée qui soit, ensuite d'intégrer profondément en vous cette image puis d'irradier autour de vous la réussite telle que vous l'imaginez pour vous. Après l'effort mental accompli la séance se termine par une pause en relaxation profonde.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Développez votre intuition par le lâcher prise

Méditation avec voix - 25 min.

L'intuition résulte d'un traitement inconscient des données par le cerveau. A la vitesse de la lumière, des informations sont véhiculées dans vos circuits neuronaux et finalement en une fraction de seconde, une information apparaît à votre conscience. Comme vous n'avez procédé à aucune réflexion celle-ci peut parfois sembler étonnante alors qu'elle provient en réalité de mécanismes très anciens d'auto défense et d'anticipation totalement subconscients pour vous aider à évoluer au mieux dans votre vie. Cet enregistrement permet d'augmenter votre potentiel intuitif en apprenant le lâcher prise et à laisser venir à vous les pensées et les idées qui ne demandent qu'à s'exprimer à vous. Toute la séance s'effectue en position couchée et en relaxation totale.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du matin (visions positives)



☒ Provoquez la chance

Méditation avec voix - 15 min.

Le potentiel « chance » est quelque chose qui se prépare, qui se provoque et qui se prend. Le secret de la chance est l'émission d'ondes positives en provenance de votre conscience émotive. Cet exercice de méditation est axé sur le positivisme, la joie de vivre et l'optimisme. Il se termine par une relaxation en musique mixée avec des sons de la nature...



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Développez la confiance en vous

Méditation avec voix - 28 min.

La société, la culture, parfois la famille vous évaluent, vous comparent et vous jugent. Alors que chaque être est unique comme chaque flocon de neige, aussi simple qu'il soit, est déjà différent... La confiance en soi est comme la véritable beauté, elle est intérieure et ne peut provenir que de vous au départ. La confiance en vous dépend donc de votre capacité à visualiser votre propre personne sûre d'elle et ayant une haute estime d'elle même. N'attendez rien des autres, le véritable maître de votre vie c'est VOUS! Croyez en vous d'abord! Cette séance de méditation est donc un guide parfait pour améliorer l'estime de vous.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Absorbent l'énergie vitale

Méditation avec voix - 14 min.

Cet enregistrement est une belle séance composée d'exercices respiratoires apaisants et sollicitant le système nerveux parasympathique suivis d'une méditation basée sur l'absorption de l'énergie vitale qui est partout dans l'univers. Ensuite détente classique en musique et sons de la nature. Très récupérateur et énergisant!



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Renforcez vos stratégies d'influence

Méditation avec voix - 16 min.

Le pouvoir d'influencer sa vie commence entre autre par le don d'écoute de l'autre. Cet enregistrement vous propose un exercice de visualisation pour adopter cette attitude sociale intelligente: l'écoute. Soyez dans l'écoute, soyez dans l'observation. Dans l'observation de l'autre mais aussi dans l'observation de vous même. Soyez dans la « réception ». Adoptez la patience et l'empathie. Après vingt minutes de méditation sur ce thème cet enregistrement se termine par une relaxation simple avec de la musique et des chants d'oiseaux.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☐ Absorbent l'énergie vitale - Photosensible

Méditation avec voix - 14 min.

Cet enregistrement est une belle séance composée d'exercices respiratoires apaisants et sollicitant le système nerveux parasympathique suivis d'une méditation basée sur l'absorption de l'énergie vitale qui est partout dans l'univers. Ensuite détente classique en musique et sons de la nature. Très récupérateur et énergisant!



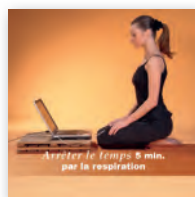
Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Séances du matin (visions positives)



Arrêter le temps



☒ Arrêter le temps Respiration - 5 min.

Enregistrement guide - 5 min.

Ce titre propose une pause détente si vous avez très peu de temps soit maximum 5 minutes. Il s'agit d'exercices respiratoires calmant et régularisant la cohérence cardiaque. L'effet se vérifie immédiatement grâce au logiciel « Bio-Balance ».



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



☒ Arrêter le temps Visualisation - 10 min.

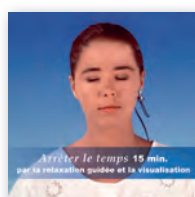
Enregistrement guide - 10 min.

Vous avez seulement 10 minutes pour décharger le stress au travail? Ce titre vous propose une pause respiratoire puis une visualisation guidée agréable et efficace durant dix minutes exactement. Les battements cardiaques entrent en cohérence. Pratiqué régulièrement vous installez un réflexe conditionné de détente.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



☒ Arrêter le temps Relaxation - 15 min.

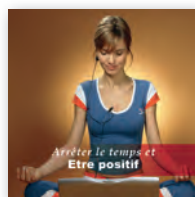
Enregistrement guide - 15 min.

Ce titre propose une pause détente de 15 minutes. Il s'agit d'exercices respiratoires calmant, d'une visualisation profonde induisant un effet radical sur le système nerveux autonome et le cerveau émotionnel. Une régularisation de la cohérence cardiaque se vérifie grâce au logiciel « Bio-Balance ».



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



☒ Arrêter le temps et être positif

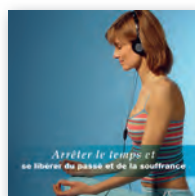
Enregistrement guide - 9 & 15 min.

Ce programme vous est livré en deux versions : une en mode tutoiement et l'autre en mode vouvoiement. Vivez l'instant présent et respirez utilement et sereinement. Entrez en harmonie et « inspirez » en vous l'énergie positive. Allez dans la plénitude de l'Être et expirez tous les soucis. Évacuez toutes les ondes négatives tout en vous recentrant sur votre respiration. Sortez du temps et vivez le bonheur de l'instant durant cette pause de visualisation positive. Pénétrez-vous de vos sensations corporelles. Pensez à maintenant et soyez dans l'Être tout en respirant profondément et en vous concentrant positivement.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



☒ Arrêter le temps et se libérer du passé et de la souffrance

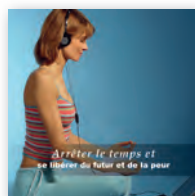
Enregistrement guide - 21 min.

Dans le moment présent le passé est mort, il n'existe plus. En cas de souffrances intérieures placées dans la mémoire, la pause « Arrêter le temps » consiste à se recentrer sur le moment présent en vivant l'Être profond qui lui, vit hors du temps. L'Être profond vit l'instant. Cet enregistrement propose de respirer sereinement dans l'abandon de l'Être et dans l'acceptation. Accepter de lâcher le passé et de se concentrer sur le présent. Réaliser que le passé est une réelle illusion de l'esprit. Dans le moment présent il n'y a plus de souffrance. Les souffrances n'existent que dans le passé qui est révolu.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



☒ Arrêter le temps et se libérer du futur et de la peur

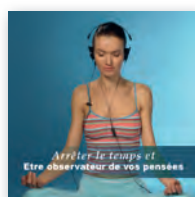
Enregistrement guide - 21 min.

Arrêter le temps et pratiquez le moment présent tout en vous libérant du futur et de la peur. La peur est la pire des émotions. Elle tue l'amour, la créativité, l'initiative et paralyse l'esprit. Oubliez ce qui pourrait survenir un instant, oubliez le futur et regardez le présent sans les yeux du futur. Recentrez-vous sur votre Être profond qui, à la différence de l'ego, ne vit pas dans le temps et pour qui seul l'instant présent existe. Abandonnez demain durant quelques instants et ouvrez votre conscience à votre nature vitale. Vivez le moment présent tout en pratiquant cette pause cardiorespiratoire et encouragez l'harmonie et la cohérence cardiaque.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



☒ Arrêter le temps et être observateur de vos pensées

Enregistrement guide - 16 min.

Dès l'instant où vous observez votre propre mental vous êtes dans la présence. Dès l'instant où vous prenez conscience que vous n'êtes plus « là »... vous l'êtes! Dès l'instant où vous êtes dans la présence comme observateur de vos propres pensées, vous êtes dans le présent. Dès l'instant où vous êtes le témoin silencieux de vous-même, de votre ego, sans jugement... dans le calme, la paix et la sérénité... vous sortez du temps... Et vous « Êtes ». Respirez dans la paix et la sérénité et entrez en harmonie tout en vous concentrant sur votre Être profond et vos sensations corporelles. Soyez l'Instant, soyez la Force.



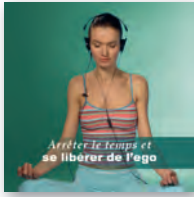
Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Séances du matin (visions positives)



Arrêter le temps



☒ Arrêter le temps et se libérer de l'ego

Enregistrement guide - 18 min.

Tout en respirant dans la paix et la sérénité, évadez-vous du temps et libérez-vous de l'Ego qui se nourrit du temps. C'est le temps qui construit l'Ego. Cette pause permet d'entrer en cohérence cardiaque et en harmonie et en même temps d'oublier son mental en se concentrant sur son corps et ses sensations. Évadez-vous de la prison du temps et envolé vous au présent. Le passé vous confère une identité ou des souffrances et le futur une promesse ou de l'anxiété. Ressentez l'instant et la plénitude. Libérez-vous de l'Ego et ressentez votre essence primordiale.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



☒ Arrêter le temps et se libérer du paraître

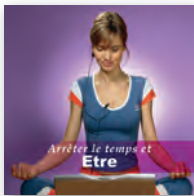
Enregistrement guide - 23 min.

Respirez sereinement et ressentez l'Être. Abandonnez le paraître, source de douleur, source de « il faut » et de « je dois ». Soyez votre essence primordiale quelques instants rien que pour vous. Quittez votre image, l'image que vous croyez être, cette fausse image. Cette image qui n'est pas l'Être profond que vous êtes. Pardonnez vos imperfections car vous n'êtes pas fait de métal et de plastique. Pardonnez vos erreurs car vous êtes conçu pour apprendre et évoluer. Quittez le devoir et demain. Abandonnez hier. Laissez de temps en temps votre essence primordiale respirer dans le moment présent et libérez-vous du paraître.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



☒ Arrêter le temps et Être

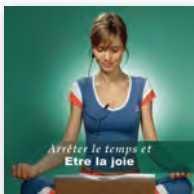
Enregistrement guide - 14 min.

Relativisez votre être Ego et réalisez l'existence de votre Être profond. Soyez dans l'Être et la force de vie. Négociez votre dimension profonde avec votre être Ego. Laissez respirer votre Être profond hors du temps, hors de votre histoire, hors de votre nom et de votre prénom. Soyez la vie, et savourez la présence dans votre dimension émotive et dans votre sensorialité. Soyez là et sentez la vie. Ressentez sans penser. Concentrez votre attention sur les sensations qui vous habitent et entrez en contemplation.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



☒ Arrêter le temps et être la joie

Enregistrement guide - 14 min.

Respirez et aspirez en vous le sentiment de joie. Aspirez en vous la joie et rejetez automatiquement le sentiment de tristesse hors de vous. Ensuite irradiez de la joie autour de vous et soyez contagieux.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



☒ Arrêter le temps et être la paix

Enregistrement guide - 11 min.

Respirez et aspirez en vous le sentiment de paix. Rejetez hors de vous les sentiments négatifs et déposez à terre les armes de guerre. Votre force de paix et de compassion est plus forte que toutes les armes que vous pourrez utiliser. A l'aide de la respiration et de la visualisation, aspirez à vous le sentiment de paix et expirez le sentiment de colère et toute agressivité. La paix est la meilleure des défenses. Car quand il n'y a plus un soupçon d'agressivité, il n'y a plus lieu de faire la guerre et de lutter.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



☒ Arrêter le temps et sortir de soi

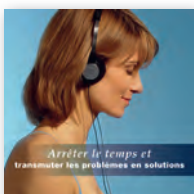
Enregistrement guide - 15 min.

Dans la haute attention, recentrez-vous, puis visualisez-vous assis en train de respirer sereinement. Comme un cameraman imaginaire, observez-vous mentalement, de profil, de devant, de derrière... Tournez autour de vous, lentement. Et retirez votre sensibilité de votre corps qui devient progressivement comme étranger. Sortez de vous et emmenez votre dimension émotive. Cette technique permet le contrôle de la douleur physique soit d'élever le seuil de sensibilité minimale à la douleur tout en pratiquant une pause détente efficace pour gérer les tensions accumulées.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



☒ Arrêter le temps et transmuter les problèmes en solutions

Enregistrement guide - 12 min.

La force est partout dans l'univers et plus particulièrement dans les problèmes que nous rencontrons. Chaque problème est associé à une information. C'est l'association de la force à l'information qui constitue le problème. Localisez un problème, garder l'information à distance de votre cœur, loin de vous, mais aspirez sa force en vous pour trouvez une solution créative, et expirez les tensions accumulées par cet exercice de transmutation d'énergie.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Arrêter le temps



☒ Arrêter le temps dans la respiration des Maîtres

Enregistrement guide - 26 min.

Dans cet enregistrement guide vous trouverez trois types de respiration utilisés par les grands initiés: la respiration apaisante qui est la plus efficace pour stimuler le système parasympathique (validé avec logiciel de cohérence cardiaque), la respiration sensorielle qui est utilisée par les maîtres méditants et est axée sur la diminution des pensées compulsives et est centrée sur les sensations, la respiration consciente qui permet symboliquement de charger l'air que l'on respire d'une pensée, d'une idée ou d'une image. La respiration cutanée et la respiration des organes sont des exemples de respirations conscientes et permettront à l'utilisateur de s'entraîner à ces exercices de visualisation efficaces pour une prévention des troubles fonctionnels dûs au stress.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Séances de l'après-midi (voix 30-40 min.) - Continu en bleu

Gestion du stress - Photosensibles



Gestion du stress - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Après un voyage dans la nature, par-delà les rivages enchanteurs des côtes de vos vacances, au fil de ruisseaux des montagnes où filtre l'eau pure qui ruisselle et qui rafraîchit, deux histoires métaphoriques évoquent une scène comme dans un rêve et l'intelligence intuitive, la spontanéité, la sûreté de soi, le naturel propre à certains animaux qui régulent leur stress naturellement. Progressivement, tel un pilote aux commandes de sa destinée, vous vous retrouvez aux commandes d'un petit avion se déplaçant autour des nuages de votre existence. Cet enregistrement comporte de puissantes suggestions qui font voler en éclat les soucis cristallisés dans les profondeurs de votre subconscient.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Se libérer l'esprit - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

Cette séance est utile à tout le monde... Elle apprend à l'esprit comment se libérer des ruminations précises, floues, concrètes ou abstraites qui encombrant notre pensée et la fatigue. Cet état d'attention permanente est un problème de notre civilisation. Il diminue notre capacité naturelle à imaginer, rêver et permettre à notre esprit de réguler de nombreuses fonctions « psychologiques ». Se libérer l'esprit augmente l'efficacité personnelle dans de nombreuses situations quotidiennes ou extraordinaires et potentialise l'effet des autres audiocaments®.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Etats dépressifs - Photosensibles



Joie de vivre - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

Un ruisseau coule et lave les impuretés de vos souvenirs; souvenirs agréables et rêves merveilleux de votre enfance se bousculent; deux histoires vous emmènent au pays de la lumière et du « nettoyage des ondes négatives ». Relaxation profonde, moment de bonheur intense, cet enregistrement favorise l'ouverture de votre potentiel au changement et prépare le subconscient à vivre la vie positivement. Un complément radical pour réagir constructivement à la dépression!



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Retrouver la joie - Photosensible

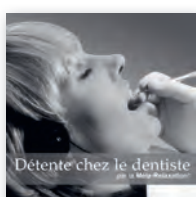
Relaxation avec voix (audiocament®) - 22 min.

Quand l'esprit retrouve ses pouvoirs magiques et se met à être artiste et à colorer ce qui nous entoure, à mettre la vie en couleur... et quand un piroguier vous fait ressentir les sensations simples et essentielles de l'existence... deux histoires vous amènent à s'ouvrir à la joie ou à sourire à la vie. L'écoute répétée, mais à chaque fois un peu particulière de ce titre, aide les esprits chagrins et en panne de découverte à reprendre le chemin des changements nécessaires.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

En clinique - Photosensible



Détente chez le dentiste - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Vous êtes installé sur le siège pour un soin de vos dents et vous n'avez rien d'autre à faire que vous détendre. Alors que le dentiste opère durant une demi-heure à une heure, voire plus, cet enregistrement vous permet d'occuper votre temps agréablement et de vous relaxer tout en laissant le dentiste travailler sereinement. Des suggestions permettent de réduire le saignement éventuel et de mieux gérer les gênes ou les douleurs, étant entendu que le niveau de sensibilité et d'excitabilité nerveuse varie à la baisse avec la détente profonde.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Séances de l'après-midi (voix 30-40 min.) - Pulsés en bleu

Gestion du stress



Gestion du stress

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Après un voyage dans la nature, par-delà les rivages enchanteurs des côtes de vos vacances, au fil de ruisseaux des montagnes où filtre l'eau pure qui ruisselle et qui rafraîchit, deux histoires métaphoriques évoquent une scène comme dans un rêve et l'intelligence intuitive, la spontanéité, la sûreté de soi, le naturel propre à certains animaux qui régulent leur stress naturellement. Progressivement, tel un pilote aux commandes de sa destinée, vous vous retrouvez aux commandes d'un petit avion se déplaçant autour des nuages de votre existence.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

États dépressifs



Joie de vivre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

Un ruisseau coule et lave les impuretés de vos souvenirs ; souvenirs agréables et rêves merveilleux de votre enfance se bousculent ; deux histoires vous emmènent au pays de la lumière et du « nettoyage des ondes négatives ». Relaxation profonde, moment de bonheur intense, cet enregistrement favorise l'ouverture de votre potentiel au changement et prépare le subconscient à vivre la vie positivement. Un complément radical pour réagir constructivement à la dépression !



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Retrouver la joie

Relaxation avec voix (audiocament®) - 22 min.

Quand l'esprit retrouve ses pouvoirs magiques et se met à être artiste et à colorer ce qui nous entoure, à mettre la vie en couleur... et quand un piroguier vous fait ressentir les sensations simples et essentielles de l'existence... deux histoires vous amènent à s'ouvrir à la joie ou à sourire à la vie. L'écoute répétée, mais à chaque fois un peu particulière de ce titre, aide les esprits chagrins et en panne de découverte à reprendre le chemin des changements nécessaires.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Séances du soir (voix relaxantes)



Gestion du stress



☒ Lâcher prise - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 35 min.

Cet enregistrement propose une séance de relaxation guidée et ensuite vous emmène en direction du lâcher prise nécessaire pour pouvoir bénéficier de manière optimale des technologies utilisées dans les audiocaments®. Cet enregistrement est donc primordial, comme première écoute, pour toutes les personnes qui n'ont jamais eu d'expérience en état de relaxation profonde. Dans ce cas, nous le recommandons vivement avant d'écouter vos premiers audiocaments®.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



☒ Gestion du stress

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

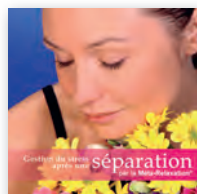
Après un voyage dans la nature, par-delà les rivages enchanteurs des côtes de vos vacances, au fil de ruisseaux des montagnes où filtre l'eau pure qui ruisselle et qui rafraîchit, deux histoires métaphoriques évoquent une scène comme dans un rêve et l'intelligence intuitive, la spontanéité, la sûreté de soi, le naturel propre à certains animaux qui régulent leur stress naturellement. Progressivement, tel un pilote aux commandes de sa destinée, vous vous retrouvez aux commandes d'un petit avion se déplaçant autour des nuages de votre existence.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Gestion du stress après une séparation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 23 min.

L'harmonie, cette pièce enivrante, peut parfois pour certain être une perspective incertaine où, une fois atteinte, il n'y aurait plus qu'une seule porte, celle de la sortie... Il est possible que le subconscient n'autorise pas certains à revenir dans cette endroit qu'il juge beaucoup trop dangereux. En réalité, de multiples portes s'ouvrent dans la pièce de l'harmonie du couple et elles donnent souvent vers des mondes insoupçonnés qui chacun recèlent de merveilleux trésors comme le partage, la joie, la sérénité, l'extase, l'échange, la solidarité, le don de soi, l'élévation de vous-même et le dépassement...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Zen attitude

Relaxation avec voix (audiocament®) - 36 min.

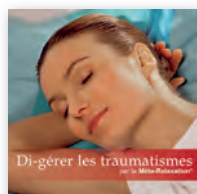
Cet enregistrement est un remède contre le stress. Après une mise en état de relaxation physique et respiratoire, des voix agréables vous emmènent sur les rives de la détente et du calme intérieur, du bon côté des choses! Résolument optimistes, les thèmes traités sont le lâcher prise et la distanciation. Tout cela dans le cadre de la destinée de chacun et dans l'acceptation des problèmes qui génèrent toujours une ou plusieurs solutions...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Di-gérer les traumatismes

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

Certains événements personnels, même très anciens, peuvent nous causer des souffrances physiques et psychologiques durant des années. L'événement déclenchant peut être considéré comme terrible ou anodin par la personne qui en a été victime, mais l'état psychologique de ce moment peut avoir empêché le cerveau de « digérer » ou de « métaboliser » ce vécu traumatique. Il en résulte alors des troubles et des souffrances qui ne peuvent régresser qu'après avoir aidé l'esprit à retrouver ses capacités de cicatrisation.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Mémo-stimulation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 25 min.

Cet enregistrement permet, tout en se relaxant, d'ouvrir le potentiel d'apprentissage qui sommeille au fond de vous et de lever d'éventuelles inhibitions inutiles qui peuvent entraver les processus d'apprentissage naturels en chacun de nous...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Se libérer l'esprit

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

Cette séance est utile à tout le monde... Elle apprend à l'esprit comment se libérer des ruminations précises, floues, concrètes ou abstraites qui encombrant notre pensée et la fatigue. Cet état d'attention permanente est un problème de notre civilisation. Il diminue notre capacité naturelle à imaginer, rêver et permettre à notre esprit de réguler de nombreuses fonctions « physiologiques ». Se libérer l'esprit augmente l'efficacité personnelle dans de nombreuses situations quotidiennes ou extraordinaires et potentialise l'effet des autres audiocaments®.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



Gestion du stress



Zen Flight

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Détente durant le vol. Relaxation durant le vol est un titre destiné aux personnes particulièrement angoissées par le voyage en avion. Plutôt que de ressasser les différentes peurs de l'avion, il est bon de se laisser aller, de lâcher prise et de se faire cajoler par deux voix apaisantes qui vous guident vers un état d'esprit très récupérateur. Détendez-vous et arrivez à destination frais et dispo!



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Retrouver l'émerveillement

Relaxation avec voix (audiocament®) - 27 min.

Agréable séance de relaxation afin de retrouver en fait au plus profond de nous-mêmes cette capacité innée, qui nous vient de l'enfance, à s'émerveiller devant les choses simples. Si nous les laissons nous interpeller, elles créent le merveilleux de notre quotidien. Si nous lâchons prise, nous pouvons profiter par la même occasion de cette fraîcheur, de cette énergie, de cette vitalité dont nous avons besoin pour retrouver l'équilibre et l'harmonie.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Dépendances



Arrêter de fumer

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Voyage à la montagne, ascension vers l'air pur de votre liberté, cet enregistrement constitue une aide psychologique très puissante lorsque le désir de fumer se fait sentir. Moment de profonde détente pour temporiser la nervosité et complément du substitut nicotinique utilisé (patch, chewing-gum, etc.), ce disque est le parfait compagnon pour la maison, durant cette période clé que représentent les premières semaines du sevrage de la cigarette.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Ne pas reprendre la cigarette

Relaxation avec voix (audiocament®) - 34 min.

Cet enregistrement est une mobilisation des ressources inconscientes pour ne pas retomber dans les anciens automatismes du tabac au moment où l'on croit que c'est gagné... Après une mise en détente profonde, vous êtes replongé dans l'atmosphère de votre évasion de la prison du tabac et vous réalisez avec plaisir votre nouveau statut d'homme ou de femme libre pour ne plus jamais prendre la cigarette du condamné...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Alcool free

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

Le mot alcoolisme indique une souffrance, un combat difficile et véhicule des images peu valorisantes. Pourtant, les hommes et les femmes utilisent cet aliment liquide depuis presque toujours... pour le plaisir des sensations apportées, pour célébrer un événement, pour de nombreuses bonnes raisons. Certains en consomment tous les jours et toute la journée... souvent sans plaisir et sans le choisir du fait de la dépendance qui se crée progressivement, physiologiquement et psychologiquement. Pour ceux qui souhaitent retrouver leur liberté, la pratique de séances de suggestion telle que dans cet audiocament® peut être interprétée comme un auto-coaching psychologique qui renforce les motivations et les mécanismes de guérison psychologique.

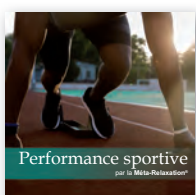


Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Sport



Performance sportive

Relaxation avec voix (audiocament®) - 27 min.

Après des exercices de relaxation et des conseils respiratoires, différentes suggestions renforcent la confiance en soi. Développer le geste juste, au bon moment, au bon endroit avec la force qui convient pour atteindre la performance optimale et votre pleine capacité en sport. Cet enregistrement peut s'écouter avant et pendant une compétition ou régulièrement au fil des entraînements sportifs.



Niveau 3
Stimulation moyenne

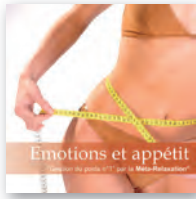
Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



Poids



Émotions et appétit

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

La nervosité peut entraîner la consommation compensatoire de nourriture, c'est bien connu. Aussi, provoquer une situation de détente peut à elle seule générer la régulation du poids. La prise de poids est liée à de très nombreux processus, souvent d'ordre émotionnels, parfois d'identification ou de culpabilisation, qui peuvent être positivement influencés par une relaxation et des suggestions ciblées autour de ces différents thèmes.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Changer d'esprit et de silhouette

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Tout en vous relaxant profondément, apprenez à faire confiance à votre esprit inconscient pour sortir des influences négatives, prendre de nouvelles directions... trouver un sens nouveau... Retrouvez le plaisir de prendre votre temps pour manger sainement... en faisant le plein de satisfactions. Retrouvez le plaisir de bouger avec aisance et légèreté, larguez les amarres des mauvaises habitudes, des aliments toxiques, de la « grignote »... Laissez votre inconscient faire le bon tri! Apprenez à prendre de la distance et retrouvez la joie de vivre grâce au fantasme magique...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Le yoga de la table

Relaxation avec voix (audiocament®) - 33 min.

Relaxez-vous dans votre espace intérieur de calme et de sérénité... Prenez contact avec votre énergie de vie, pour qu'elle vous aide à utiliser au mieux toutes vos capacités, à faire les bons choix, sortir du doute et de la frustration... Grâce à une technique efficace, retrouvez la liberté de choisir, de trouver des satisfactions plus durables et plus constructives... loin des fausses faims, sans faim et sans fin...! Aidez-vous de vos souvenirs, agréables et valorisants et retrouvez la confiance en vous nécessaire pour surmonter les moments difficiles et cela de plus en plus aisément... Simple comme... serrer son poing...!



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Gérer la boulimie

Relaxation avec voix (audiocament®) - 33 min.

La boulimie vraie est un moyen extraordinaire pour quitter quelques instants le monde des angoisses, du mal vivre, de certains souvenirs... Cette faculté de se mettre en hypnose en mangeant aussi vite et autant que possible n'est pas donnée à tout le monde. Ceux qui l'ont expérimentée et la pratique régulièrement aimeraient savoir comment éviter les sentiments de culpabilité et la perte de l'estime de soi qui lui font suite ou encore les conséquences sur le poids ou le système digestif.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Se libérer du sucre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 35 min.

La dépendance aux saveurs sucrées peut être la dépendance à une caresse intime qu'on se permet avec un aliment ou une série d'aliments qui goûtent le sucre. La dépendance au vrai sucre ou à des aliments qui n'ont pas de saveur sucrée, mais sucent rapidement le sang peut répondre à un besoin cérébral de substances apaisantes et bonnes pour le moral. Dans tous ces cas, la routine mentale qui s'est installée peut diminuer et disparaître avec la pratique régulière et l'écoute subconsciente induite dans ces enregistrements.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Anorexie

Relaxation avec voix (audiocament®) - 47 min.

Quand les jeux de mots et de phrases suggestives aident à transformer un talent de grand contrôle et de force pour réussir de nouveaux challenges vers le lâcher-prise libérateur et pour commencer à savourer cette nouvelle liberté d'interprétation auditive et visuelle. Avec ce léger balancement joyeux et bien rythmé comme dans une balade lumineuse avec une sonorité nouvelle. Cette sonorité inspire le survol de son vrai corps comme celui d'une nature étonnante.



Niveau 3
Stimulation moyenne

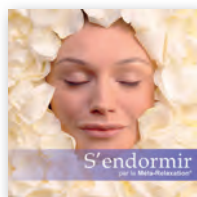
Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



Sommeil



S'endormir

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

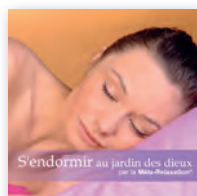
Aide précieuse aux insomniaques et aux personnes qui vivent une période de stress ou d'anxiété, cet enregistrement est avant tout un puissant agent relaxant. Vous êtes emmené progressivement au bord du sommeil alors que les voix se font chuchotements; puis progressivement la détente vous envahit et... le besoin de sommeil se fait sentir... naturellement!



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



S'endormir au jardin des dieux

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

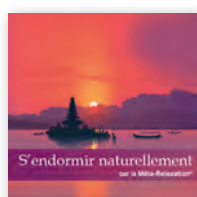
En détente totale, détaché(e) de tout, cet enregistrement vous emmène faire un voyage extraordinaire... un voyage au confins de l'univers... de votre dimension personnelle. Au fil de l'écoute, vous vous débarrassez progressivement, étape par étape, de tous vos soucis pour vous endormir naturellement avant la fin de l'enregistrement...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



S'endormir naturellement

Relaxation avec voix (audiocament®) - 27 min.

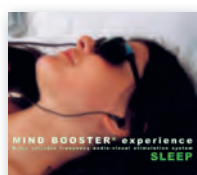
Après une profonde relaxation, vous pourrez reprendre contact avec le cycle naturel des alternances de la nature : été, hiver, pluie, sécheresse, jour, nuit. Comme dans la nature, comme tirer profit de la sagesse innée de l'ours qui passe une grande partie de l'hiver en sommeil dans sa tanière. Comme celle de la marmotte, cette super dormeuse qui passe 6 mois de l'année à dormir profondément... Et peut-être partager avec eux cette magnifique capacité à dormir de façon naturelle en harmonie avec les cycles de la nature.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Sleep (Beats)

Performance - 29 min.

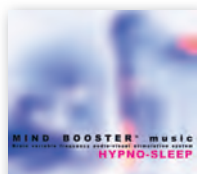
Ce programme vous emmène irrésistiblement vers les bras de Morphée. Les ondes cérébrales induites sont les ondes delta (amples et lentes). Grâce aux stimulations répétitives votre esprit fait d'abord le vide, votre corps devient lourd et progressivement une torpeur vous gagne, vous entrez alors dans un engourdissement qui grandira de minute en minute pour finalement déboucher sur le sommeil et sur la porte des rêves...



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Hypno-Sleep (Music & Beats)

Performance - 29 min.

Au démarrage à base de musique style « ambient » avec une stimulation audio-visuelle de BETA en ALPHA durant le début de la séance, ce programme vous entraîne ensuite vers les ondes lentes du sommeil, les ondes DELTA. Comme son nom l'indique, il est particulièrement efficace si vous avez des difficultés à vous endormir ou à vous rendormir.



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Sommeil - Photosensibles en rouge



S'endormir - Photosensible

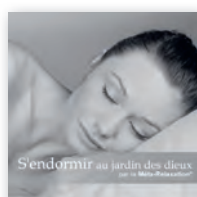
Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Aide précieuse aux insomniaques et aux personnes qui vivent une période de stress ou d'anxiété, cet enregistrement est avant tout un puissant agent relaxant. Vous êtes emmené progressivement au bord du sommeil alors que les voix se font chuchotements; puis progressivement la détente vous envahit et... le besoin de sommeil se fait sentir... naturellement! Vous vous endormez automatiquement dans une atmosphère de sérénité... avant la fin de l'enregistrement!



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



S'endormir au jardin des dieux - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

En détente totale, détaché(e) de tout, cet enregistrement vous emmène faire un voyage extraordinaire... un voyage au confins de l'univers... de votre dimension personnelle. Au fil de l'écoute, vous vous débarrassez progressivement, étape par étape, de tous vos soucis pour vous endormir naturellement avant la fin de l'enregistrement...



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Séances du soir (voix relaxantes)



Troubles fonctionnels



Acouphène

Relaxation avec voix (audiocament®) - 33 min.

L'acouphène est une impression auditive correspondant à la perception d'un son (non liées à une onde acoustique extérieure). Le son perçu ressemble à un bourdonnement, un sifflement ou même à un tintement ressenti dans le crâne ou dans l'oreille interne (d'un seul côté ou des deux). Certaines personnes sont donc capables d'un souffle de l'esprit! Les personnes qui ont cette faculté et cette grande sensibilité auditive ont ainsi une capacité mentale à moduler une sensation et à la faire disparaître ou même l'oublier.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Cardio-relaxation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 33 min.

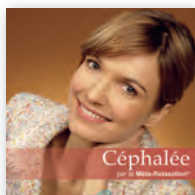
Le stress influence directement la tension des muscles réglant le calibre des parois vasculaires. La relaxation est donc indiquée pour compléter la médication dans ce sens. L'univers de la personne ayant fait un infarctus ou souffrant d'angine de poitrine est peuplé de sensations et de signes menaçants ou interprétés comme tels sans qu'une attitude positive de sa part lui permette de retrouver sa sérénité et son bien-être. Cet enregistrement comble cette lacune en redirigeant le malade vers le chemin du calme, de la prise de distance et en lui apprenant une technique permettant de réduire instantanément les sensations de douleur et d'angoisse.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Céphalée

Relaxation avec voix (audiocament®) - 44 min.

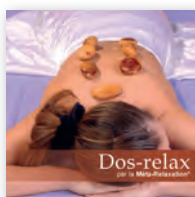
Malgré leurs processus physiopathologiques très différents, les céphalées de tension, tout comme les migraines, répondent extrêmement bien à la relaxation profonde. Par des suggestions adaptées, cet enregistrement permet d'agir notamment sur le tonus des muscles du cou (où passent les artères vertébrales irriguant la tête), ainsi que de soulager les troubles vasomoteurs inconscients des muscles lisses. Cet enregistrement permet d'induire une relaxation profonde à la fois physique et psychologique axée sur la détente des muscles volontaires et involontaires.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Dos-relax

Relaxation avec voix (audiocament®) - 34 min.

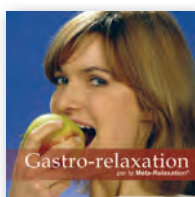
Les maux de dos surviennent souvent à l'occasion d'une blessure physique ou morale... Ou d'un surmenage musculaire ou psychologique. Ils sont toujours un signal d'appel pour que vous leur portiez toute l'attention qu'ils méritent en commençant par consulter un médecin pour exclure un processus mettant en danger la moelle épinière, une racine nerveuse, une vertèbre ou tout autre élément noble du rachis.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Gastro-relaxation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 51 min.

La gastrite chronique, le côlon irritable et certaines maladies ulcéreuses et inflammatoires de l'estomac jusqu'au rectum... Le système digestif offre le plus grand nombre d'exemples et les meilleures études sur le rôle de mécanismes psychosomatiques dans l'apparition ou l'évolution de troubles douloureux et de lésions organiques. La grande relaxation suggérée et l'atmosphère musicale expliquent l'efficacité et la durée d'action de suggestions orientées vers la détente digestive.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Gérer le psoriasis

Relaxation avec voix (audiocament®) - 41 min.

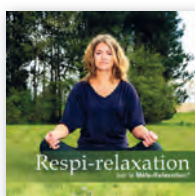
La difficulté à exprimer ses émotions, la peur de déplaire aux autres en osant dire NON et la mauvaise gestion d'une trop grande générosité sont quelques facteurs importants dans le déclenchement de crises de psoriasis ou dans la chronicité de certaines lésions psoriasiques. Dans ces situations, le subconscient envoie un message pour vous dire de prendre du recul. Ce message utilise le terrain héréditaire qui est le vôtre en déclenchant la réaction cutanée ou articulaire que vous connaissez. Le contenu de ce titre aide à comprendre ce message en le décryptant inconsciemment pour que les changements qui seront les vôtres soient aussi ceux qu'il attend.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Respi-relaxation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 40 min.

De l'hyperventilation psychogène à l'asthme bronchique allergique, nombreux sont les troubles respiratoires où l'aspect psychosomatique est connu pour jouer un rôle déclenchant ou aggravant. La profonde relaxation physique et psychologique obtenue par les suggestions et l'ambiance musicale explique l'efficacité immédiate et la durée d'action de suggestions orientées vers la détente respiratoire.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



Troubles fonctionnels



☒ Relaxation prénatale

Relaxation avec voix (audiocament®) - 53 min.

La menace d'accouchement prématuré, la douleur à l'accouchement programmée depuis la plus tendre enfance et même le risque de siège dans les trois dernières semaines de grossesse sont des problèmes obstétricaux pour lesquels, lorsque aucune cause organique n'explique le problème, la littérature scientifique parle du rôle de facteurs psychologiques et de l'efficacité d'une intervention adaptée à ce niveau. La grande relaxation physique et psychologique obtenue par les suggestions et l'ambiance sonore expliquent l'efficacité des suggestions orientées vers la détente utérine et le confort périnéal. A utiliser à partir du troisième mois de grossesse.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Méta-extase

Relaxation avec voix (audiocament®) - 40 min.

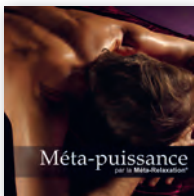
Titre destiné aux femmes. Plus particulièrement chez la femme, le plaisir est directement lié à la dimension émotionnelle et imaginative. Cet enregistrement est une riche source d'images et de visions sensorielles, indirectement érotiques, celles-ci agissant subtilement sur le subconscient du sujet. Augmenter sa capacité d'érotisation par une visualisation agréable et positive permet d'optimiser sa capacité orgasmique au même titre que l'exercice musculaire peut restituer au muscle affaibli toute sa puissance et sa force.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Méta-puissance

Relaxation avec voix (audiocament®) - 40 min.

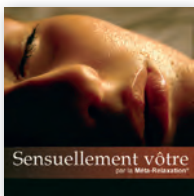
Titre destiné aux hommes. Le sexe, c'est dans la tête! C'est bien connu. D'où l'idée de faire un programme de suggestions adaptées pour débloquer les éventuelles inhibitions, les différentes peurs (comme celle de ne pas être à la hauteur) ou le manque d'estime de soi. Cet enregistrement contient de plus des métaphores visant à stimuler l'érotisme qui sommeille en nous, à agir subtilement au niveau de la sensorialité des zones érogènes directement en rapport avec les organes sexuels et à vous préparer naturellement et optimalement à l'acte qui suivra.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Sensuellement vôtre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 39 min.

Au pays des fleurs qui s'offrent au soleil... et sur les pas puissants, mais combien sensibles d'un éléphant indien... deux histoires vous conduisent inconsciemment à retrouver l'instinct amoureux et sensuel qui est en nous. Relaxation profonde de certaines parties du corps et de l'esprit, éveil paradoxal des autres, l'écoute répétée et intime de ce titre vous aidera à découvrir mille manières de se surprendre... sensuellement.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Gérer la fibromyalgie

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

La fibromyalgie ou «maladie étrange» pour la médecine contemporaine est une douleur chronique à multiples focalisations qui se vit d'autant plus mal que ses causes et ses traitements médicaux font l'objet de nombreuses polémiques entre experts... Elle est donc plus qu'une douleur chronique. Curieusement, ceux qui prennent le temps de se laisser apprendre une autre manière de la ressentir et de la vivre observent un changement d'intensité puis de fréquence des symptômes. Parfois, la guérison commence au niveau de certains symptômes autres que la douleur. «Gérer la fibromyalgie» a été conçue dans ce but et sur base d'expériences thérapeutiques positives pour transformer progressivement des douleurs de muscles et de ligaments en attentions utiles pour être plus efficace dans d'autres domaines de la vie.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Renforcer l'immunité

Relaxation avec voix (audiocament®) - 26 min.

Après une invitation à une profonde détente, vous partirez pour un voyage extraordinaire à l'intérieur de votre corps afin d'aller observer et admirer votre système de défense personnel en pleine action pour garantir votre protection et pendant que vous flotterez agréablement dans votre océan intérieur parmi vos valeureux chevaliers blancs, vous participerez à leur efficacité comme lorsqu'ils repoussent avec une grande efficacité les éléments perturbateurs et les mettent hors d'état de nuire. Vous apprendrez par la même occasion à faire confiance à votre moi profond qui veille sur votre bien-être et votre santé.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



Troubles fonctionnels



Bye-bye baby blues

Relaxation avec voix (audiocament®) - 49 min.

Un enfant apprécie une lune ronde et plus encore maintenant la lune de mer délivrée qui augmente sa détente en laissant agir ses automatismes naturels appris il y a très longtemps avec le tout petit sourire d'une toute petite personne... en écoutant la chaleur naturelle d'une voix maternelle bien balancée de droite et de gauche au rythme du cœur et du chant qui pousse les nuages tout devant et éclaire le ciel du matin calme.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



TOC - Troubles Obsessionnels Compulsifs

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

TIC TAC TOC Pendule de l'esprit... Pour que l'esprit change une habitude pour une meilleure habitude, plus joyeuse et plus inventive, avec la musique de certains mots ou de certains jeux de phrases et leur musique joyeuse comme une véritable tactique du changement ou comme le bruit de frapper à la porte d'un nouveau monde plus illuminé avec ce souvenir d'un pivert très agile qui apprend vite à changer les choses, qui aime apprendre le plaisir de changer et le plaisir d'attirer notre attention sur les jeux de couleurs multicolores d'un pivert qui aime toucher du bois...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Relaxation du côlon

Relaxation avec voix (audiocament®) - 30 min.

Après avoir exploré un état de détente profonde qui, tel un flux harmonieux, a gagné chaque fibre de votre corps, vous allez apprendre, grâce à la chaleur bienfaisante de votre main posée sur votre ventre, à rétablir en profondeur la paix et l'harmonie dans la digestion et plus particulièrement celle de votre côlon qui pourra, grâce à cet agréable exercice, retrouver l'équilibre de son péristaltisme porté par cette onde de chaleur bienfaisante.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Verrues à vendre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 22 min.

Après avoir retrouvé dans vos souvenirs un endroit ou une situation particulièrement confortable et apaisante, vous partirez à la découverte d'un jardin luxuriant au pouvoir incroyablement bénéfique ainsi qu'à la rencontre de votre guide intérieur qui vous proposera un surprenant et magique échange capable de vous délivrer de ces perturbateurs sur votre peau.

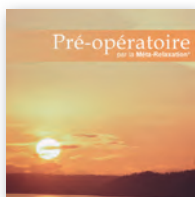


Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

En clinique



Pré-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

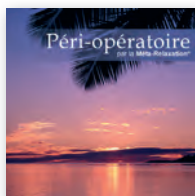
Le stress avant une opération est situé dans l'échelle de mesure du stress comme analogue en importance à la perte d'un parent proche... Écouter ce programme permet donc de gérer ce moment pénible surtout lorsque l'on attend son tour, dans la file, sur un lit dans un couloir impersonnel avant de passer en salle d'opération! Ceci permet de diminuer les doses d'anesthésique autant que faire se peut et de vivre ces moments difficiles de la manière la moins désagréable possible.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Péri-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 44 min.

Durant une opération loco-régionale, le patient entend les commentaires parfois déroutants du chirurgien et des assistants, sent parfois son corps bouger et souvent vu le niveau de stress important doit subir une sédation complémentaire par voie intraveineuse. Ce programme permet de vivre le temps opératoire de manière agréable et évite totalement ou en moindre mesure l'ajout d'une intraveineuse de sédatif avec tous les inconvénients que cela peut impliquer.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Post-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 25 min.

Appliqué dès la salle de réveil, ce titre permet d'éviter les angoisses post-opératoires, ainsi que la plupart des complications que l'on connaît (troubles du rythme cardiaque, angoisse, anxiété, nausées, vomissements, etc.). Il fait l'objet d'une utilisation régulière en milieu hospitalier en salle de réveil depuis 1994. Par ailleurs, différentes suggestions sont destinées à optimiser les processus de réparation des tissus comme la cicatrisation, mais aussi la gestion de la douleur composent cet enregistrement à écouter durant les jours et les semaines qui suivent l'intervention...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



En clinique



✕ Ma maladie, ma chance

Relaxation avec voix (audiocament®) - 34 min.

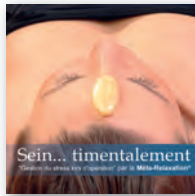
«Ma maladie, ma chance» est un puissant agent relaxant conçu pour les personnes atteintes d'une maladie grave qui comporte une issue incertaine ou bien un traitement particulièrement long (traitement de tumeur ou déficience immunitaire, etc.). Il convient bien pour équilibrer l'esprit dans les moments d'attente de diagnostic, de colère ou lorsqu'on se sent impuissant devant la maladie.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



✕ Sein... timentalement

Relaxation avec voix (audiocament®) - 38 min.

Cet enregistrement est destiné à toutes les personnes chez qui un acte diagnostic ou thérapeutique concerne un sein ou les seins et qui peuvent, à un moment de leur vie, se sentir menacées par cet acte ou son résultat au niveau de leur féminité ou de leur vie de femme. Nous savons maintenant que la cicatrisation et toutes les autres formes de guérison sont intimement liées à l'état affectif, au sentiment de sécurité et de protection, au sentiment de bien-être.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



✕ Détente chez le dentiste

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Vous êtes installé sur le siège pour un soin de vos dents et vous n'avez rien d'autre à faire que vous détendre. Alors que le dentiste opère durant une demi-heure à une heure, voire plus, cet enregistrement vous permet d'occuper votre temps agréablement et de vous relaxer tout en laissant le dentiste travailler sereinement. Des suggestions permettent de réduire le saignement éventuel et de mieux gérer les gênes ou les douleurs, étant entendu que le niveau de sensibilité et d'excitabilité nerveuse varie à la baisse avec la détente profonde.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



✕ Gestion de la douleur

Relaxation avec voix (audiocament®) - 34 min.

Jeux de maux pour réduire ou effacer une douleur chronique. Une douleur chronique, quelle que soit son origine, se ressent et évolue en fonction de l'état émotionnel, de la manière de la vivre, de la fuir, de la combattre ou de l'apprécier... Les premières médecines de l'homme utilisaient des techniques psychologiques efficaces pour réduire, modifier ou faire disparaître les douleurs sans nécessairement réduire, modifier ou faire disparaître leurs causes. Le contenu de cet enregistrement s'inspire de ces techniques anciennes en y ajoutant les dernières technologies d'audiomédecine.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



✕ Souvenirs radieux

Relaxation avec voix (audiocament®) - 35 min.

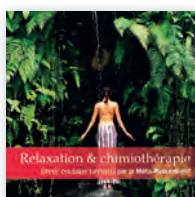
Gestion du stress en soins palliatifs. Les patients sont souvent en situation émotionnelle particulièrement difficile lors d'un passage en unité de soins palliatifs. Ce titre induit une douce détente agrémentée d'inductions d'images agréables et apaisantes. Ce titre a été développé en collaboration avec le Dr Van Alphen.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



□ Relaxation & chimiothérapie (avec ou sans rayons)

Relaxation avec voix (audiocament®) - 24 min.

Après une détente agréable et profonde, vous êtes conviés à mobiliser toutes vos ressources insoupçonnées et disponibles pour travailler en synergie avec votre traitement de chimiothérapie. A la reconquête de votre capital santé, vous stimulerez vos impressionnantes capacités d'une part à doper votre système immunitaire, d'autre part à retrouver un meilleur confort digestif et si nécessaire à atténuer des sensations douloureuses si elles apparaissent.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

En clinique - Photosensible en rouge



✕ Post-opératoire - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 25 min.

Appliqué dès la salle de réveil, cet enregistrement permet d'éviter les angoisses post-opératoires, ainsi que la plupart des complications que l'on connaît (troubles du rythme cardiaque, angoisse, anxiété, nausées, vomissements, frissons, etc.). Ce matériel fait l'objet d'une utilisation régulière en milieu hospitalier en salle de réveil depuis 1994. Par ailleurs, différentes suggestions sont destinées à optimiser les processus de réparation des tissus comme la cicatrisation,



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Séances du soir (voix relaxantes)



En clinique - Photosensible en rouge



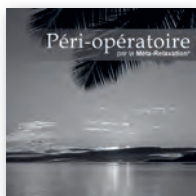
☒ Pré-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Le stress avant une opération est situé dans l'échelle de mesure du stress comme analogue en importance à la perte d'un parent proche... Écouter ce programme permet donc de gérer ce moment pénible surtout lorsque l'on attend son tour, dans la file, sur un lit dans un couloir impersonnel avant de passer en salle d'opération! Ceci permet de diminuer les doses d'anesthésique autant que faire se peut et de vivre ces moments difficiles de la manière la moins désagréable possible.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



☒ Péri-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 44 min.

Durant une opération loco-régionale, le patient entend les commentaires parfois déroutants du chirurgien et des assistants, sent parfois son corps bouger et souvent vu le niveau de stress important doit subir une sédation complémentaire par voie intraveineuse. Ce programme permet de vivre le temps opératoire de manière agréable et évite totalement ou en moindre mesure l'ajout d'une intraveineuse de sédatif avec tous les inconvénients que cela peut impliquer.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

États dépressifs



☒ Joie de vivre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

Un ruisseau coule et lave les impuretés de vos souvenirs; souvenirs agréables et rêves merveilleux de votre enfance se bousculent; deux histoires vous emmènent au pays de la lumière et du « nettoyage des ondes négatives ». Relaxation profonde, moment de bonheur intense, cet enregistrement favorise l'ouverture de votre potentiel au changement et prépare le subconscient à vivre la vie positivement. Un complément radical pour réagir constructivement à la dépression!



Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



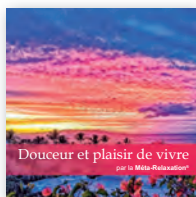
☒ Retrouver la joie

Relaxation avec voix (audiocament®) - 22 min.

Quand l'esprit retrouve ses pouvoirs magiques et se met à être artiste et à colorer ce qui nous entoure, à mettre la vie en couleur... et quand un piroguier vous fait ressentir les sensations simples et essentielles de l'existence... deux histoires vous amènent à s'ouvrir à la joie ou à sourire à la vie. L'écoute répétée, mais à chaque fois un peu particulière de ce titre, aide les esprits chagrins et en panne de découverte à reprendre le chemin des changements nécessaires.



Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☐ Douceur et plaisir de vivre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 27 min.

Cet enregistrement mobilise toutes les ressources pour arriver rapidement et efficacement à une relaxation optimale. Promenade à la montagne, dans les champs de blé de votre enfance ou encore en forêt, cet enregistrement regorge d'images apaisantes et positives, un antidépresseur idéal pour passer l'hiver ou de difficiles passages à vivre de bonne humeur. Il est indiqué d'écouter cet enregistrement lors de la sieste ou avant de s'endormir pour préparer une nuit sereine et des rêves agréables.



Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séance découverte

Programme de démonstration



☒ Séance découverte

30 min.

Vous pouvez télécharger gratuitement la «séance découverte» proposée lors des démos PSiO.



Niveau 2
Faible stimulation
Niveau utilisé pour la méditation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



Therapeutia - Yves Wauthier



☒ Arrêter de fumer

Relaxation avec voix - 21 min.

Si vous souhaitez arrêter de fumer, vous aider à tenir votre objectif ou simplement recevoir une aide efficace vous pouvez utiliser cette session. L'utilisation régulière de la séance vous permet également d'installer des suggestions bénéfiques complémentaires. Vous pouvez aisément donner des instructions positives à votre inconscient.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Confiance et compétence scolaire

Relaxation avec voix - 20 min.

Spécialement conçue pour les enfants en trouble d'apprentissage, il s'agit d'une historiette pleine de suggestion, de calme, de joies et de découvertes. Apprenez à vos enfants à apprendre tout en les amusant, en les distrayant.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Etat dépressif

Relaxation avec voix - 21 min.

Une session construite pour vous aider à raviver la flamme de la vie, votre goût du quotidien, votre appétit de découvrir ou d'apprendre... une aide à votre inconscient pour l'aider à sortir de l'ornière et reprendre la route sous un chaleureux soleil.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☐ Impulsivité - Hyperactivité - Ado

Relaxation avec voix - 22 min.

Aidez vos enfants, ou ados, à mieux gérer leurs émotions, à accroître leur capacité de centration et de concentration. Une session faite pour soulager, apprendre et détendre.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Mémoire et concentration

Relaxation avec voix - 22 min.

Combien de fois avez-vous entendu: "Toi, tu n'as pas de mémoire" ou "Tu n'es pas concentré"! Toutes ces phrases qui semblent anodines nous conditionnent. Cette séance vous permet d'enlever toutes ces programmations négatives et vous offrent de nouvelles perspectives de mémorisation et de concentration. Nous avons tous une excellente mémoire. Nous enregistrons dix millions de données par seconde! Vous, moi, tout le monde! Nous n'avons pas besoin de toutes ces informations mais elles sont là. Bref, cette session vous ouvre la porte à ces données et demande aux parties de votre cerveau qui les gèrent de mieux vous les laisser accessibles instantanément si et quand vous en avez besoin!



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Rompe l'emprise du manipulateur

Relaxation avec voix - 23 min.

Le manipulateur, et ses techniques, se nourrit de vos peurs, de vos doutes... il sape, peu à peu, l'image que vous avez de vous-même... cette session aide votre inconscient à se construire les défenses utiles et à apprendre à maintenir à distance, ou à repérer, les tentatives de manipulations. Réappropriiez-vous votre vie, vos choix de vie, et augmentez par là-même votre capacité à vous épanouir au jour le jour...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☐ Rupture amoureuse

Relaxation avec voix - 21 min.

Une séance dédiée à l'accompagnement d'une rupture amoureuse ou au deuil d'une relation. Un espace de ressourcement qui vous redonne une bulle d'oxygène et de la joie de vivre.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



Therapeutia - Yves Wauthier



☒ Sérénité

Relaxation avec voix - 31 min.

Vous installez facilement un espace de sérénité et de sécurité qui vous permet d'ancrer positivement et bénéfiquement toutes les belles et bonnes petites ou grandes émotions, sensations de votre journée. Vous nourrissez cet espace, en vous, simplement en réécoutant de temps en temps cette session qui vous relaxera profondément. Il s'agit aussi d'une porte pour la méditation ou le mindfulness si vous le souhaitez.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☐ Sommeil

Relaxation avec voix - 22 min.

Si vous souffrez de troubles du sommeil, de pensées récurrentes qui vous empoisonnent, d'un sommeil léger ou interrompu cette session améliorera considérablement les aspects émotionnels liés à ce manque de sommeil de qualité. Vous pouvez accroître votre faculté d'avoir un sommeil réparateur et vous en profiterez de mieux en mieux au fur et à mesure de votre écoute régulière de cette séance. Plus vous l'écoutez, au mieux elle fonctionne et ancre toutes les suggestions bénéfiques qui y sont présentées. Faites de beaux rêves !



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☐ Sport

Relaxation avec voix - 24 min.

Cette session est plus particulièrement destinée à augmenter votre performance sportive, à lever des obstacles inconscients ou conscients qui vous sabotent et à installer, à leur place, de nouvelles façons de penser, réagir et vivre votre activité sportive. Cette séance vous permet de mieux gérer le stress de compétition, si vous êtes compétiteur, ou augmentera votre plaisir de jeu et votre capacité de détente et de performance.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Système immunitaire

Relaxation avec voix - 22 min.

Cette session est particulièrement destinée aux personnes qui souffrent de maladie, ou qui sentent que leur système immunitaire est fragilisé... Le but de la séance est de reconnecter votre inconscient à sa capacité de guérison ou de protection de votre corps et psychisme. Vous réparez de l'ordre de 2.000.000 de cellules par seconde sans devoir vous demander consciemment s'il est l'heure de réparer la cellule 1.999.999! Bref, rendez à votre système immunitaire 100% de ses capacités à vous défendre et toute sa pugnacité...Consultez évidemment votre médecin que cette séance ne remplace pas!



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



☒ Blessure d'abandon

Relaxation avec voix - 20 min.

Travaillez vos ressources par rapport aux blessures d'abandon, rehaussez votre image de vous, apprenez à vous sentir et à être plus libre affectivement parlant. Découvrez que les relations commencent par s'aimer soi-même sans attendre de l'autre nécessairement la réponse ou la solution. Soyez vous !



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Karine TISON
Ambassadrice PSIO

07 68 11 58 99

odouxavons@gmail.com

www.odouxavons.com