

SALLE TEK

# Lumino-méditation

LUNETTES PSIO

Combinez les bienfaits de la luminothérapie à ceux de la méditation avec l'expérience de lumino-méditation Psio. Cette technologie de détente propose des programmes distincts de durée variable axés sur un objectif bien-être particulier. **Une fois votre programme choisi, laissez-nous le soin de nous occuper du reste !**

## TYPES DE STIMULATION VISUELLE

### LUMIÈRE PULSÉE

Favorise l'arrêt de la rumination et des pensées intrusives pour libérer l'esprit et créer des conditions mentales propices à un état méditatif profond.

### LUMIÈRE CONTINUE

Particulièrement adaptée pour lutter contre les carences de lumière naturelle en hiver et contribue à combattre la fatigue saisonnière.



### BON À SAVOIR

Vous pouvez faire l'expérience les yeux ouverts ou fermés. Cependant, afin d'en tirer le maximum de bienfaits, nous vous recommandons de les garder ouverts pour la durée des séances à stimulation visuelle élevée.

**Cette technologie est sans danger pour la santé.**

### IMPORTANT

**Cette expérience ne convient pas aux personnes épileptiques ou souffrant de maladies oculaires.**

## PROGRAMME 1

### SIESTE RÉGÉNÉRATRICE

**Stimulation visuelle :** faible, lumière continue

**Bienfaits :** diminue le stress, améliore la mémoire et la concentration, énergise

**DURÉE : 15 MIN / AUDIO : MUSIQUE**

## PROGRAMME 2

### SIESTE AMBIANTE

**Stimulation visuelle :** élevée, lumière pulsée

**Bienfaits :** stimule la production d'ondes cérébrales lentes par lumière pulsée, favorise l'endormissement profond, favorise la détente du corps et de l'esprit

**DURÉE : 30 MIN / AUDIO : MUSIQUE**

## PROGRAMME 3

### SOMMEIL RÉPARATEUR

**Stimulation visuelle :** modérée, lumière pulsée

**Bienfaits :** favorise l'endormissement, instaure un état méditatif profond, favorise la détente du corps et de l'esprit

**DURÉE : 30 MIN / AUDIO : MÉDITATION GUIDÉE PAR LA VOIX**

## PROGRAMME 4

### ESPRIT CALME

**Stimulation visuelle :** faible, lumière continue

**Bienfaits :** diminue les pensées encombrantes, diminue le stress, favorise le calme et la clarté mentale

**DURÉE : 40 MIN / AUDIO : MÉDITATION GUIDÉE PAR LA VOIX**

strøm  
SPA NORDIQUE