

Relaxation audiovisuel – Lunettes PSIO – 35 minutes

Durée de la prestation : 35 min

Le PSIO est une lunette équipée de petits écouteurs, d'un lecteur MP3 et d'un générateur de lumières colorées et rythmées. C'est un puissant outil de relaxation qui « surstimule » l'esprit, saturant les zones visuelles et parfois auditives de stimulations à certaines fréquences spécifiques pour provoquer un rapide lâcher prise de l'attention.

La rumination s'arrête rapidement. Et comme le mécanisme de l'attention requiert une grande quantité d'énergie, l'esprit se repose ainsi profondément, se recharge et se ressource. Les séances programmées dans le PSIO durent de 5 à 35 min en général. Il en découle une sensation d'énergie retrouvée, comme après une sieste puissante. Cet état de repos de l'attention est aussi connu comme étant d'une grande perméabilité à la suggestion.

Programme pour ce bon cadeau : "LÂCHER PRISE " de 35 minutes, vous êtes allongés sur une table de soin !

N'hésitez pas à nous demander nos programmes détente ou thérapeutique !