

Qu'est-ce donc qu'une lampe hypnagogique ?

C'est un produit issu des neurosciences. Une approche créée en 2009 par deux docteurs autrichiens, un neurologue et un psychologue clinicien... L'état hypnagogique est un état de conscience situé entre la veille et le sommeil.

Il y a longtemps que l'on observe le cerveau, les ondes cérébrales. On sait que dans telle ou telle situation le cerveau est dans telle ou telle fréquence d'ondes cérébrales.

Notre cerveau a la particularité de se synchroniser avec l'information qu'il traite. La lampe possède des programmes, des partitions de lumière clignotante. On la regarde avec les yeux fermés. La stimulation génère le plus souvent des expériences visuelles colorées et des figures géométriques.

L'objectif de cette technologie est d'aider le cerveau à vivre des états de conscience qui lui sont tout à fait naturels mais qui sont pourtant parfois inaccessibles. Par exemple la relaxation, pas toujours facile avec la vie moderne et toutes les sollicitations... Une session de lampe vous aidera à retrouver cet état de bien-être naturel.

Ce n'est pas une thérapie médicale. Toutefois il y a un énorme potentiel en termes de bien-être, équilibre, libération émotionnelle, créativité, résolution de problèmes d'ordre personnel, états de conscience modifiés ...

Pour quoi faire ? À quoi ça sert ?

Ne rien en attendre serait l'attitude la plus ajustée... C'est comme regarder un film...
À quoi ça sert ? Réponse : à rien et en même temps... C'est :

Pour le plaisir ► Ouverture de conscience, exploration, hédonisme, découverte sensuelle, expérimentation d'états extatiques.

Pour la créativité ► Entrer dans un univers particulier pour mieux comprendre, inventer, innover, imaginer... Utiliser roXiva avant ou pendant un travail particulier (musiciens, peintres, chercheurs, scientifiques, sportifs...).

Pour faire un travail énergétique ► Les effets cognitifs permettent de développer une plus grande efficacité fonctionnelle au niveau mental, physique ou psychologique.

Pour faire un travail psychologique ou psychothérapeutique ► Libération émotionnelle, bien-être, équilibre, résolution de problèmes d'ordre personnel, avec ou sans accompagnement thérapeutique.

Séance de découverte : prévoir 20 min, 5min présentation, 10 de stimulation et 5 min pour « l'atterrissage » et partage des sensations. Au prix extra de CHF 30.-

Pour explorer davantage en profondeur : Séance individuelle ◇ Relaxation, Méditation profonde, Anti-Stress, Créativité, Dynamisme, Expansion de conscience...
Tarif à l'heure CHF 120.-

Contact & réservations : jmggy@bluewin.ch // +41 79 203 44 13
Portail internet <https://equilibreensemble.jimdofree.com/>