

Bienfaits de la luminothérapie

L'expérience « son et lumière » mène sans effort à des états de conscience favorisant, entre autres, la relaxation profonde, la créativité et l'intuition. Sans danger pour la santé, elle peut favoriser une plus grande concentration dans les études, faciliter divers apprentissages et aider à mieux gérer le stress. L'émission combinée du son et de la lumière produit des fréquences qui mènent à expérimenter un état d'esprit particulier.

Dans ton cerveau des milliards de neurones s'activent en un mouvement rythmé ininterrompu que nous appelons « onde cérébrale ». Lorsque le cerveau est stimulé durant plus de cinq minutes, son rythme interne copie celui qu'il perçoit. On peut donc le programmer, par exemple, à passer en mode méditatif, actif ou hyper créatif en sélectionnant les fréquences appropriées. Le tout consiste à attirer l'attention des neurones et à les entraîner à adopter le rythme diffusé et à maintenir ce rythme. Par « sympathie » d'autres régions du cerveau se joindront à la danse pour atteindre finalement une grande et rare harmonie. À la fin d'une séance, on se sent reposé comme si on avait dormi

La société dans laquelle nous vivons privilégie la logique (l'hémisphère gauche) plutôt que d'explorer l'hémisphère droit, le siège des émotions, de la créativité et de l'intuition.

L'avantage est qu'il réunit l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche ce qui permet de :

- Décupler les capacités intellectuelles ;
- Résoudre des problèmes complexes;
- Concrétiser des idées de génie.

L'expérience son et lumière dure 30 minutes. Notre personnel t'invitera à t'allonger confortablement dans un fauteuil inclinable. Lunette sur les yeux, écouteurs aux oreilles et recouvert d'une douce couverture. Fermer les yeux et laisser vous aller à la magie des images des couleurs et les formes créés par votre cerveau sous les pulsations rythmées du son et de la lumière.