



NEUROFEEDBACK DYNAMIQUE

Entrenez votre cerveau pour améliorer son fonctionnement et augmenter ses performances

Qu'est ce que le Neurofeedback ?

Le Neurofeedback Dynamique est une technique d'entraînement cérébrale issue des neurosciences permettant au cerveau de fonctionner de la manière la plus optimale.

- Cette technique est non invasive, non directive et totalement indolore.
- Elle aide votre cerveau à se réorganiser, s'autoréguler naturellement et procure un bien-être général.
- Elle s'adapte à tout âge et à toutes situations (milieu scolaire, universitaire, entreprise, familiale, sportif, ...)
- Améliore votre quotidien du point de vue intellectuel, cognitif, émotionnel, physique et comportemental.
- Augmente votre potentiel, vos performances et votre créativité.

Pour quoi faire des séances de Neurofeedback ?

- Diminuer le stress, les crises d'angoisses, l'état dépressif,...
- Gérer ses émotions
- Améliorer ses capacités de concentration, d'attention et de mémorisation
- Retrouver un sommeil profond et réparateur
- Avoir un regain d'énergie mentale et physique
- Améliorer les performances sportives
- Être serein et avoir confiance en soi
- Diminuer les douleurs, acouphènes, maux de tête...
- Diminuer les troubles : TDAH, Phobies, TOC, addictions,...

Comment se déroule une séance ?

Après un entretien en début de séance,

- Confortablement installé, vous regardez un film ou écoutez de la musique pendant 33 minutes.
- Deux capteurs sont posés sur votre cuir chevelu afin de capter votre activité cérébrale.
- L'information est transmise à un encodeur qui émet une coupure de son lorsqu'il détecte une variation par rapport à votre fonctionnement optimal.
- De lui-même, coupure après coupure et au fil des séances, votre cerveau s'autorégule laissant apparaître les bénéfices.

Céline ZAGURY

Sophrologue

Trainer Advanced Certification in NeurOptimal®