



## **Psio : Les Lunettes au service de la relaxation**

La luminothérapie est devenue une pratique incontournable et est largement utilisée dans le domaine de la santé par le corps médical. Elle permet, grâce à des émissions d'ondes lumineuses non électromagnétiques de moduler l'activité cérébrale. Aujourd'hui, grâce aux lunettes de luminothérapie Psio de la société Psychomed, il est possible à tout un chacun d'accéder à ses bienfaits dans le cabinet de son thérapeute, centre de bien-être ou même chez soi.

### **Qu'est ce que le Psio ?**

Il s'agit de lunettes de luminothérapie high-tech équipées d'un lecteur MP3 et d'écouteurs (donc pas besoin de Wifi, aucune onde internet). Elles émettent de la lumière soit en mode continu, soit en mode pulsé, tout en diffusant dans les oreilles des programmes de méditation et de relaxation ou d'éveil

Le Psio® trouve son application en milieu médical (laboratoires du sommeil, service chirurgie, ...) et dans le domaine du grand public également pour une prise en charge à domicile.

Ces dernières années, il est devenu pour beaucoup de personnes une véritable alternative aux somnifères, antidépresseurs et anxiolytiques.

Plus précisément, le Psio® permet un bain de lumières à tout moment de la journée (du matin au soir) pour vous booster, ou vous apaiser. Une multitude de programmes pour répondre à une variété de questionnement pour cette recherche constante de mieux-être, de paix et sérénité intérieure.

Cet outil unique au monde permet de lâcher prise, d'arrêter les pensées ruminantes, il vous permet d'accéder à un état de relaxation profonde, un état de méditation.

## Quel est le principe du Psio® ?

Ces lunettes combinent la luminothérapie, la chromathérapie (soin par les couleurs), par des voix douces de part la sophrologie, la méditation et la relaxation et/ou de la musique.

En général, la séance de Psio® se pratique allongé. Par le guidage audio et la projection des couleurs dans les lunettes, des images apaisantes se créent au rythme des séquences lumineuses colorées. En fonction des réglages de ces séquences (lumière continue ou pulsée, lumière bleue ou lumière rouge), la séance peut être dynamisante, stimulante ou apaisante, relaxante.

Ainsi, on se laisse guider au bord du sommeil mais toujours conscient vers un état hautement régénérateur. Certains programmes proposent des exercices simples de respiration et de contraction/relâchement musculaire pour atteindre un état de corps détendu. Ainsi, l'esprit atteint un état de calme.

Pour les Entreprises soucieuses du bien-être de leurs salariés, il contribue à prévenir leur santé psychique, améliorer la performance individuelle, booster la motivation et l'engagement, développer les compétences émotionnelles et relationnelles, réduire la pénibilité, diminuer l'absentéisme et le turn-over. Un outil à l'écoute.

En Ehpad, pour accompagner le personnel et les personnes seules, tristes, ayant besoin d'un regain d'énergie ou d'une relaxation afin de les aider à s'endormir naturellement

Très apprécié des enfants et adolescents notamment en période d'examen ou de turbulence émotionnelle

Le Psio® n'a qu'une seule contre-indication : l'épilepsie

Cela fait de lui, un outil de bien-être à la portée de tous et dont l'utilisation reste très large.

## Dans quel cas utiliser le Psio® ?

- ▶ Stress
- ▶ Problème de sommeil (difficulté d'endormissement, sommeil non-réparateur, insomnies,...)
- ▶ Fatigue chronique
- ▶ Soulagement des douleurs chroniques (arthrose, fibromyalgie, ...)
- ▶ Pré et post-opératoire
- ▶ Turbo-siestes afin de rebooster l'activité cérébrale
- ▶ Régulation des cycles veille/sommeil (jet lag)
- ▶ Dépression / dépression saisonnière / burn-out
- ▶ Perte de poids/régulation de l'appétit
- ▶ Addictions (sucre, arrêt du tabac, boulimie, ...)
- ▶ Préparation d'examens, de compétitions
- ▶ Soins palliatifs
- ▶ Etc...

Le Psio® est un merveilleux outil pour modifier notre façon d'appréhender la réalité. Il propose une sorte de méditation assistée et est accessible à tous.

Il restaure l'esprit et l'écoute, subconsciente et amène des changements progressifs et positifs des comportements.

99,5% des utilisateurs sont satisfaits.

En conclusion, les séances de luminothérapie par le Psio®, permettent de traiter le sommeil difficile, la fatigue chronique et la dépression, le surmenage intellectuel et simplement de pouvoir bénéficier d'un moment rien que pour soi, une aide à la détente

Ses bénéfices sont divers, comme s'endormir facilement et dormir serein, retrouver la bonne humeur, récupérer rapidement et avoir un regain d'énergie

### Des garanties d'efficacité

Depuis plus de 20 ans, la technologie Psio® est utilisée avec grand succès dans les hôpitaux, notamment pour gérer le stress en anesthésiologie locale, en salle de réveil et en laboratoire du sommeil et est également utilisé et approuvé par la NASA

Utilisation en toute sécurité

A l'inverse des médicaments, cette méthode a prouvé après 20 ans de pratique qu'il n'y a **aucun effet secondaire**. PSIO® a d'ailleurs obtenu le certificat d'innocuité totale pour les yeux par le Laboratoire National Français de mesure (LNE)

### Certifications

Outre les normes ISO, PSIO® a obtenu les certificats CE, CE MEDICAL et FCC (aucune émission d'ondes électromagnétique)

### Comment bénéficier du Psio® ?

Dans mon Oasis de bien-être : lors d'une séance de 30 minutes environ

Chez vous, en choisissant la location : engagements de 7 jours minimum ou le week-end

En se procurant ses propres lunettes par l'achat de celles-ci

Pour d'amples renseignements sur ces derniers points,

Rendez-vous là 📌

<https://plumedoree.fr/contact>

# Tarifs



- La séance : 25 €
- A la location :
  - 75 €/ semaine (lundi au lundi)
  - 50 €/ week-end (vendredi au lundi)
  - jours supplémentaires : 10€/jour
- Achat des lunettes : via le site  
<http://www.pso.com>  
*(Cliquer sur Boutique)*  
Code : COLIBRY