

Luminothérapie PSiO Ciblée avec Accompagnement Sonore

Protocoles personnalisés basés sur la **Luminothérapie PSiO**, une technologie innovante alliant **lumière, relaxation et audio-thérapie**. Il ne s'agit pas d'un acte médical. En cas de dépression ou trouble grave, il est important de consulter un professionnel de la santé.

1 Protocole « Sommeil & Ruminations »

Difficulté à s'endormir ? Réveils nocturnes ? Pensées qui tournent en boucle le soir venu ? Ce protocole a été conçu pour vous aider à retrouver un **sommeil réparateur** et apaiser les **ruminations mentales** qui nuisent à l'endormissement.

La luminothérapie, combinée à des **audiocaments de relaxation ciblés**, aide au lâcher-prise, diminue le stress accumulé dans la journée et favorise un **rythme de sommeil plus naturel**.

OBJECTIFS

- ✦ Calmer le mental,
- ✦ Revitaliser le corps
- ✦ Faciliter l'endormissement (ces séances immersives offrent une action profonde sur le physique et le psychique, pour un bien-être rééquilibré.)

Comment la luminothérapie aide t'elle à retrouver un sommeil réparateur

Grâce aux **lunettes PSiO**, chaque séance devient un moment de détente profonde : une lumière douce aux teintes jaunes rouges, est diffusée en synchronisation avec des **programmes audio appelés "audiocaments"**, spécialement conçus pour apaiser l'esprit, relancer l'énergie ou favoriser l'endormissement. Ces séances immersives agissent à la fois sur le corps et le mental, pour un rééquilibrage global.

Le protocole de la luminothérapie

Durée de la séance : 30 à 45 minutes

Fréquence : 1 à 2 séances la première semaine. Ensuite une séance par semaine pendant 7 semaines.

2 Protocole dépression saisonnière

La dépression saisonnière, souvent liée au manque de lumière naturelle durant l'automne et l'hiver, peut se traduire par une baisse d'énergie, de la fatigue chronique, une humeur morose, une perte de motivation ou des troubles du sommeil.

Ce protocole agit efficacement en reproduisant la lumière du jour et en stimulant la production naturelle de **sérotonine**, l'hormone du bien-être. Associé à des **audiocamets guidés de relaxation**, il contribue à améliorer l'humeur, le sommeil, la baisse de moral et stress saisonnier. Il ne s'agit pas d'un acte médical; En cas de dépression ou trouble grave, il est important de consulter un professionnel de la santé.

Le protocole de la luminothérapie

Durée de la séance : 30 à 45 minutes

Fréquence : 2 Séances par semaine:(3 semaines) une séance le matin, une l'après midi. Ensuite une séance par semaine pendant 3 semaines.

💡 Ces deux protocoles peuvent être suivis de façon indépendante ou en complément d'un accompagnement en **Luxopuncture**, pour des résultats encore plus durables et profonds.