

NEWSLETTER #2

LA RELAXATION NEURO-SENSORIELLE

Un allié pour un meilleur sommeil

🌙 Le sommeil, un pilier de notre santé

Nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir, et il est prouvé que le sommeil est crucial pour le bon fonctionnement de nombreuses réponses biologiques de notre corps.

Cependant, bon nombre de facteurs, notamment le stress, l'anxiété et la surcharge mentale peuvent perturber notre capacité à s'endormir ou à bénéficier d'un sommeil réparateur.

D'après Santé Publique France, **1 français sur 2 ressent du stress impactant son sommeil et 1 français sur 5 souffre l'insomnie.**

La privation de sommeil affecte notre humeur, altère nos capacités cognitives et notre système immunitaire. Elle accentue également le risque d'obésité, de diabète de type 2 et des pathologies cardiovasculaires.

Et si la clé d'un meilleur sommeil résidait dans une approche douce et non-invasive ?

La **RELAXATION NEURO-SENSORIELLE** s'impose aujourd'hui comme une solution innovante et efficace pour retrouver des nuits sereines.

🧠 Qu'est-ce que la relaxation neuro-sensorielle ?

La relaxation neuro-sensorielle REBALANCE Impulse® combine les neurosciences avec des techniques de méditation avancées. Les séances se composent de :

- différents exercices et techniques respiratoires chromorythmés
- imagerie mentale guidée
- méditation de pleine conscience
- protocoles de synchromotherapy®

zz Les bienfaits sur le sommeil

✓ Endormissement facilité

En abaissant le niveau de stress et d'activité cérébrale, cette méthode favorise un état de veille calme, idéal pour glisser naturellement vers le sommeil.

✓ Sommeil plus profond

La stimulation des ondes cérébrales alpha et thêta permet un accès plus rapide et prolongé aux phases de sommeil profond et réparateur.

✓ Moins de réveils nocturnes

Une meilleure régulation du système nerveux autonome contribue à une stabilité du sommeil tout au long de la nuit.

✓ Réduction des symptômes d'anxiété et d'insomnie

La relaxation neuro-sensorielle peut diminuer les ruminations mentales, souvent responsables des troubles du sommeil liés au stress ou à l'anxiété.



✨ Pour qui est-ce recommandé ?

Cette technique s'adresse à toute personne cherchant à améliorer la qualité de son sommeil, mais elle est particulièrement indiquée pour :

- ➡ Les personnes souffrant d'insomnie ou de troubles chroniques du sommeil
- ➡ Les individus anxieux, stressés ou en burn-out
- ➡ Les personnes âgées dont le sommeil est souvent plus léger
- ➡ Les adolescents en surcharge mentale
- ➡ Les travailleurs de nuit ou soumis au décalage horaire

Les séances REBALANCE Impulse® Sommeil sont disponibles dans nos centres INFINITE HEALTH à Cagnes sur Mer et à Beausoleil.

💡 Déroulement d'une séance

👉 il suffit de retirer ses chaussures et de s'installer dans un fauteuil relaxant en position "zéro gravité"

👉 l'objectif de sa séance du jour ou du parcours est identifié avec nos collaborateurs (les parcours consistent à effectuer des programmes de 10 séances qui permettent d'obtenir les meilleurs résultats)

👉 une séance type dure entre **20 et 30 minutes** et s'effectue avec :

- un casque audio
- un casque de *Neurofeedback* (mesure des rythmes cérébraux en temps réel)
- un bracelet de *Biofeedback* (observation du rythme et de la variabilité cardiaque)

👉 ce monitoring permet de suivre les réponses psycho et neurophysiologiques de chaque séance et d'identifier les séances les plus bénéfiques pour chacun

👉 à la fin de la séance nous nous sentons détendus et nous ressentons une pleine sensation de bien-être

*contre-indications : épilepsie, pacemaker, opération des yeux de moins de 3 mois



🧑‍🦯 Que vous soyez confronté à des nuits agitées, des réveils fréquents ou simplement à des difficultés à trouver un sommeil profond, la **relaxation neuro-sensorielle** peut être votre allié pour retrouver la routine de sommeil saine et réparatrice.