

Table des matières

Niveau d'intensité des stimulations	8
1-SÉANCES DU MATIN (Visions positives)	9
DOUBLE YOU -  (méditations avec voix)	9
Soucis antidote - Durée : 47'12"	9
Visualisez votre havre de paix - Durée : 38'28"	9
Entrez dans l'expérience zen - Durée : 37'26"	9
La perle bleue - Durée : 41'2"	9
Zenitudes - Durée : 50'29"	10
Sortir de soi - Durée : 44'55"	10
Méditation arbre - Durée : 38'53"	10
Modifiez votre futur et remplacez vos peurs par vos désirs - Durée : 55'19"	10
Transmutez vos problèmes en solutions - Durée : 37'58"	11
NOVA ERA -  (s.i.c) (méditation avec voix)	11
Rayonnez d'amour - Durée : 14'12"	11
Améliorez la facette financière de votre vie - Durée : 22'34"	11
Intégrez la réussite - Durée : 20'35"	11
Provoquez la chance - Durée : 15'51"	12
Développez la confiance en vous - Durée : 28'12"	12
Absorbent l'énergie vitale - Durée : 14'24"	12
Absorbent l'énergie vitale - Durée : 14'24" - 	12
Renforcez vos stratégies d'influence - Durée : 16'39"	12
Développez votre intuition - Durée : 25'11"	13
ARRÊTER LE TEMPS -  (enregistrement guide)	13
Arrêter le temps respiration - Durée : 4'56"	13
Arrêter le temps visualisation - Durée : 9'48"	13
Arrêter le temps relaxation - Durée : 16'9"	13
Arrêter le temps et être positif - Durée : 9'15" ou 14'55"	14
Arrêter le temps et se libérer du passé et de la souffrance - Durée : 21'1"	14
Arrêter le temps et se libérer du futur et de la peur - Durée : 21'5"	14
Arrêter le temps et être observateur de vos pensées - Durée : 16'11"	14
Arrêter le temps et se libérer de l'ego - Durée : 18'56"	14
Arrêter le temps et se libérer du paraître - Durée : 23'28"	15
Arrêter le temps et Être - Durée : 14'40"	15

Arrêter le temps et être la joie - Durée : 14'46"	15
Arrêter le temps et être la paix - Durée : 11'19"	15
Arrêter le temps et sortir de soi - Durée : 15'35"	15
Arrêter le temps et transmuter les problèmes en solutions - Durée : 12'33"	16
Arrêter le temps dans la respiration des Maîtres - Durée : 26'23"	16
CONCENTRATION - 🍀🍀🍀🍀🍀 (performance)	16
Focus attention - Durée : 29'59"	16
Concentration - Durée : 29'55"	16
2.1 - SÉANCES DE L'APRÈS-MIDI (Music 5-15 minutes) (turbo-siestes)	17
LATIN JAZZ (JOYCE COLLING) - 🍀🍀🍀🍀🍀 (s.i.c.)	17
ALBUM Cameo.....	17
The Way Out - Durée : 5'29"	17
It's You - Durée : 4'28"	17
Voo Doo Chichen - Durée : 4'46"	17
Ve - Durée : 3'40"	17
Glad Rap - Durée : 5'10"	17
It's on you - Durée : 4'51"	17
Dori - Durée : 4'52"	17
It's Time I Go - Durée : 4'13" - 🍀🍀🍀🍀🍀	17
ALBUM Global Cooling	18
Rhythm Kitchen - Durée : 4'22"	18
Save This Dance for me - Durée : 4'11"	18
Chit-Chat - Durée : 3'53"	18
Dolores in Pink - Durée : 4'16"	18
The Red Rose - Durée : 4'1"	18
Global Cooling - Durée : 3'43"	18
Grass Roots - Durée : 3'58"	18
What We Are Waiting For - Durée : 2'45"	18
Cobra - Durée : 4'32"	18
MIX JC - Durée : 11'56"	18
LOUNGE (CLAUDE CHALLE) - 🍀🍀🍀🍀🍀	19
Album Je nous aime.....	19
Je nous aime - Durée : 6'16"	19
Behesht - Durée : 5'3"	19
Carmenita - Durée : 8'16"	19

Survival - Durée : 5'13"	19
Peyotee - Durée : 6'46"	19
Orgasmus - Durée : 8'15"	19
Wake Up - Durée : 5'30"	19
Soufi Night - Durée : 7'7"	19
Psyche Paradise - Durée : 5 '28"	19
Amma - Durée : 5'53"	19
À l'ombre de tes cils - Durée : 6'59"	19
MIX CC - Durée : 20'28"	19
NEW AGE - 🍀🍀🍀🍀🍀	20
Eleane - Durée : 8'45"	20
Float 2 Relax - Durée : 9'18"	20
Harmony - Durée : 8'24"	20
Plenitude - Durée : 8'24"	20
Serenity - Durée : 10'44"	20
Taking off - Durée : 8'58"	20
Zen Latitudes - Durée : 9'53"	20
Floght of a Bird - Durée : 8'33"	20
Utopia - Durée : 6'8"	20
ELECTRO - 🍀🍀🍀🍀🍀	20
Climax - Durée : 3'15"	20
ELECTRO-LOUNGE – 🍀🍀🍀🍀🍀	20
Amphetamin - Durée : 2'19"	20
Turbo Wake up - Durée : 11'29"	20
Eyes Wide Shut - Durée : 6'2"	20
Couleur Café - Durée : 3'54"	20
Garana - Durée : 5'35"	20
Blue Powder - Durée : 3'45"	20
White Mind - Durée : 4'48"	20
Sweet Speed - Durée : 2'55"	20
CLASSICAL MUSIC - 🍀🍀🍀🍀🍀	20
Ignace-Joseph Pleyel – Concerto for Flute and Orchestra - Durée : 8'32"	20
Peter I. Tchaikovsky – Chant sans paroles - Durée : 5'10"	20
CLASSICAL MUSIC - 🍀🍀🍀🍀🍀	20
Ludwing van Beethoven – Romance for Violin and Orchestra - Durée : 10'21"	20

Peter Benoit – 3rd Fantasy for Piano Solo - Durée : 4'40".....	20
Zdenek Fibich – Poema - Durée : 18'25"	20
2.2 - SÉANCES DE L'APRÈS-MIDI (MusicBeat 15-60 minutes)	21
PRO RELAXATION (turbo-siestes)	21
Relax 15, 20, 30, 45 ou 60 min - 	21
Relax 15 ou 20 min – 	21
HYPER-SIESTES - 	21
Seashore 10, 20 ou 30 min	21
RÉCUPÉRATION / ÉNERGIE -  (performance)	21
Dynamiser - Durée : 9'42"	21
High Resolution - Durée : 11'2"	22
Memostar - Durée : 10'39"	22
Nitroglycerin - Durée : 12'28"	22
SIESTE FLASH -  (performance).....	22
Energy Source - Durée : 15'59"	22
Break - Durée : 15'55"	23
CONCENTRATION -  (performance).....	23
Focus attention - Durée : 29'59"	23
CRÉATIVITÉ -  (performance).....	23
Creativity - Durée : 31'10"	23
Eureka - Durée : 30'45"	24
INTÉGRATION -  (performance).....	24
Data Processing - Durée : 39'52"	24
Comprehension - Durée : 40'51"	24
MÉMORISATION -  (performance).....	25
Memorization - Durée : 29'55"	25
Memo-Booster - Durée : 29'46"	25
RELAXATION -  (performance).....	25
Relaxation - Durée : 39'56"	25
Anti-stress - Durée : 39'50"	26
2.3 – SÉANCES DE L'APRÈS-MIDI (voix 30-40 minutes) (relaxation avec voix (audiocament))	26
CONTINUS EN BLEU - 	26
Lâcher prise - Durée : 4'12" et 35'2"	26
Gestion du stress - Durée : 29'45"	26

Joie de vivre - Durée : 37'49"	26
Détente chez le dentiste - Durée : 29'52"	27
Se libérer l'esprit - Durée : 37'0"	27
Retrouver la joie - Durée : 22'53"	27
PULSÉS EN BLEU - 	27
Lâcher prise - Durée : 4'12" et 35'2"	27
Joie de vivre - Durée : 37'49"	27
Retrouver la joie - Durée : 22'53"	28
3 - SÉANCES DU SOIR (voix relaxantes)	28
ÉTATS DÉPRESSIF -  (relaxation avec voix (audiocament))	28
Joie de vivre - Durée : 37'49"	28
Retrouver la joie - Durée : 22'53"	28
Douceur et plaisir de vivre - Durée : 26'49"	28
GESTION DU STRESS -  (s.i.c) (relaxation avec voix (audiocament))	29
Lâcher prise - Durée : 4'12" et 35'2" - 	29
Retrouver l'émerveillement (voix et chant) - Durée : 7'2" ou 27'55"	29
Gestion du stress - Durée : 29'45"	29
Gestion du stress après une séparation - Durée : 23'8"	29
Zen attitude - Durée : 36'17"	30
Di-gérer les traumatismes - Durée : 4'40" ou 32'40"	30
Mémo-stimulation - Durée : 25'22"	30
Se libérer l'esprit - Durée : 37'0" ou 5'57"	30
Zen Flight - Durée : 4'22" ou 29'51"	30
DÉPENDANCES -  (relaxation avec voix (audiocament))	31
Arrêter de fumer - Durée : 29'56"	31
Ne pas reprendre la cigarette - Durée : 34'30"	31
Alcool free - Durée : 32'50"	31
SOMMEIL	31
S'endormir - Durée : 29'13" -  (relaxation avec voix (audiocament))	31
S'endormir naturellement - Durée : 6'4" et 27'30" -  (relaxation avec voix (audiocament))	32
S'endormir au jardin des dieux - Durée : 32'25" -  (relaxation avec voix (audiocament))	32
Hypno-sleep - Durée : 29'50" -  (performance)	32
Sleep - Durée : 29'54" -  (performance)	32

S'endormir - Durée : 29'13" -  (relaxation avec voix (audiocament))	32
S'endormir au jardin des dieux - Durée : 32'25" -  (relaxation avec voix (audiocament))	33
TROUBLES FONCTIONNELS -  (relaxation avec voix (audiocament)).....	33
Acouphène - Durée : 33'17"	33
Cardio-relaxation - Durée : 33'46"	33
Céphalée - Durée : 44'58"	33
Dos-relax - Durée : 6'46" et 34'30"	33
Gastro-relaxation - Durée : 51'15"	34
Gérer le psoriasis - Durée : 41'25"	34
Méta-extase - Durée : 44'18"	34
Méta-puissance - Durée : 40'36"	34
Gérer la fibromyalgie - Durée : 32'20"	34
Relaxation prénatale - Durée : 53'31"	35
Respi-relaxation - Durée : 40'50"	35
Sensuellement vôtre - Durée : 8'17" et 39'0"	35
Renforcer l'immunité - Durée : 5'17" et 26'30"	35
Relaxation du côlon - Durée : 8'1" et 30'33"	36
Verrues à vendre - Durée : 6'13" et 23'26"	36
EN CLINIQUE -  (relaxation avec voix (audiocament)).....	36
Pré-opératoire - Durée : 29'43"	36
Péri-opératoire - Durée : 44'38"	36
Post-opératoire - Durée : 25'16"	37
Gestion de la douleur - Durée : 5'22" et 34'0"	37
Détente chez le dentiste - Durée : 29'52"	37
Ma maladie, ma chance - Durée : 34'22"	37
Sein... timentalement - Durée : 7'37" et 38'47"	37
Souvenirs radieux - Durée : 35'59"	38
Relaxation et chimiothérapie avec ou sans rayons - Durée : 25'25" et 4'23"	38
EN CLINIQUE -  (relaxation avec voix (audiocament)).....	38
Pré-opératoire - Durée : 29'43"	38
Péri-opératoire - Durée : 44'38"	38
Post-opératoire - Durée : 25'16"	38
POIDS -  (relaxation avec voix (audiocament)).....	39
Se libérer du sucre - Durée : 11'30" et 35'11"	39

Émotions et appétit - Durée : 29'51"	39
Changer d'esprit et de silhouette - Durée : 29'7"	39
Le yoga de la table - Durée : 33'39"	39
Gérer la boulimie - Durée : 33'7"	39
SPORT - 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 (relaxation avec voix (audiocament))	40
Performance sportive - Durée : 27'16"	40
THÉRAPEUTIA	40
Arrêter de fumer - Durée : 42'18"	40
Confiance et compétence scolaire - Durée : 20'17"	40
État dépressif - Durée : 43'25"	40
Impulsivité – Hyperactivité – Ado - Durée : 45'29"	40
Mémoire et concentration - Durée : 22'40"	41
Rompre l’empreinte du manipulateur - Durée : 23'12"	41
Rupture amoureuse - Durée : 1h7'11"	41
Sérénité - Durée : 50'25"	41
Sommeil - Durée : 22'28"	41
Sport - Durée : 23'58"	42
Système immunitaire - Durée : 36'27"	42
Blessure d’abandon - Durée : 20'8"	42

LÉGENDE

Niveau d'intensité des stimulations

Chaque titre est placé sur une échelle de 1 à 5 pour l'intensité de ses stimulations durant la séance. Le nombre de logo fuchsia PSiO indique son niveau sur cette échelle.

 Niveau 1 - Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes résistant au lâcher prise ou photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

 Niveau 2 - Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

 Niveau 3 - Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

 Niveau 4 - Stimulation élevée

Niveau utilisé pour la musique

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

 Niveau 5 - Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

PROGRAMMES DU PSIO

1-SÉANCES DU MATIN (Visions positives)

[DOUBLE YOU](#) -  (méditations avec voix)

Soucis antidote - Durée : 47'12"



Évacuez tous les soucis, extirpez tous les tracas, exhalez toutes les tensions hors de vous par la technologie "Double You" et nettoyez votre conscient et votre subconscient de toute onde négative. Cet enregistrement vous permet de vous débarrasser rapidement de toutes tensions parasites et de revenir vers l'harmonie. Après 15 minutes d'exercices respiratoires guidés et une visualisation positive efficace, vous continuez le nettoyage jusque dans les profondeurs de votre subconscient.

Visualisez votre havre de paix - Durée : 38'28"



Grâce au pouvoir de la visualisation et à la technologie "Double You", vous accédez, en quelques minutes, à votre HAVRE DE PAIX personnel quand vous le désirez et où que vous soyez! Cet enregistrement vous permet de créer votre espace de plénitude et d'acquérir la technique pour vous induire un profond sentiment de paix et de bien-être. Après 15 minutes de méditation en assis, vous intégrez automatiquement l'apprentissage réalisé par une séance en écoute subconsciente et en relâchement de l'attention.

Entrez dans l'expérience zen - Durée : 37'26"



Entrez dans le vivant tout d'abord par la respiration apaisante constituée de longues expirations contrôlées et qui permet de reprendre ainsi le contrôle du pilote automatique de votre corps. Puis, progressivement, en centrant votre attention dans la respiration et les sensations qui vous habitent, les réflexions compulsives ou la rumination diminuent, puis les pensées se calment et évoluent vers un certain vide mental. La conscience n'est plus que sensation et le champ de conscience purement sensoriel. C'est alors que l'Ego s'efface et que l'environnement et l'être profond ne font plus qu'un. La séance se prolonge en couché par une séance de

relaxation profonde bien méritée!

La perle bleue - Durée : 41'2"



La méditation "la perle bleue" est un grand classique de la méditation qui propose, une fois atteint un certain calme pour le corps et pour l'esprit, un recentrage de l'attention dans le moment présent et la visualisation d'une perle bleue flottant dans l'espace devant vous. Cet exercice permet l'arrêt des pensées compulsives et la rumination. Un grand calme vous envahit... Ensuite vous est proposée, en couché dorsal, une séance de lâcher prise et de fixation de l'apprentissage réalisé grâce à la multi-évoquant et la suggestion métaphorique... Un repos total très régénérateur vous gagne...

Zenitudes - Durée : 50'29"



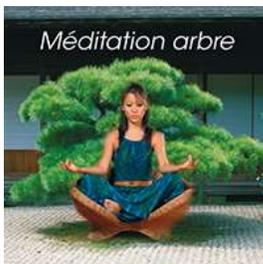
Se détendre par la respiration en assis bien redressé... Puis se recentrer dans les sensations qui vous habitent et la respiration apaisante... Prendre de la distance avec le quotidien, reprendre le contrôle de votre vie, se réapproprier son référentiel et ses valeurs profondes... Tels sont les propositions de cette séance type de "zen attitude" d'abord dans la haute attention puis dans le lâcher prise, la confiance et l'estime de soi... L'expérience prouve que la pratique de ces exercices de contrôle et de lâcher prise amène une certaine distanciation avec les soucis. La vie devient plus simple et sa perception plus plaisante...

Sortir de soi - Durée : 44'55"



Un des exercices mentaux proposé par cette série est le déplacement de la conscience en dehors de son corps. Cet exercice permet de mieux gérer tout ce qui vous arrive et de mieux gérer sa dimension émotive. Après un contrôle de la respiration et l'induction d'une certaine quiétude par l'expiration contrôlée vous entrez dans un état méditatif de vide mental. Une fois cet état atteint et maîtrisé, l'exercice de "visualisation hors de soi" est initié de plus en plus aisément et vous permettra d'accéder à un autre niveau de maîtrise émotionnelle.

Méditation arbre - Durée : 38'53"



une intégration optimale.

Cet enregistrement permet d'induire un calme profond à la fois physique et mental. Ensuite grâce à la technique de visualisation de l'arbre, il permet de vous recentrer sereinement et solidement à l'image d'un arbre épanoui avec ses racines profondément ancrées dans le sol, ses branches ouvertes vers le ciel garnies de nombreux fruits délicieux et prometteurs. L'exercice mental proposé permet de ressentir l'énergie du vivant qui circule de la Terre au ciel en passant par votre corps tel une véritable antenne énergétique. Après une phase de méditation en assis, prolongation de la séance en lâcher prise et en écoute subconsciente pour un repos total et

Modifiez votre futur et remplacez vos peurs par vos désirs - Durée : 55'19"



de créer un nouveau comportement mental: se conditionner à remplacer nos peurs par nos désirs et de provoquer ainsi la vie de rêve à laquelle nous avons tous droit! Après une phase de méditation active en assis, la séance se prolonge par une phase de lâcher prise et de consolidation de l'apprentissage en écoute subconsciente (au bord du sommeil).

Grâce à la peur, nous évitons pas mal d'ennuis, mais à cause d'elle nous pouvons aussi nous rendre la vie terne et décevante. En effet, quand le sentiment de peur nous assaille, il nous faut absolument l'éradiquer tellement il est déplaisant, si pas insupportable... Pour ne plus être dans la peur, inconsciemment nous acceptons ou refusons des propositions, effectuons des choix... Ou carrément provoquons inconsciemment ce dont nous avons peur comme cela... Plus de raison d'avoir peur! On dira alors: "j'avais bien raison d'avoir peur", c'est bien arrivé comme je le pensais!" C'est ce qui s'appelle "cristalliser ses peurs". Cet enregistrement propose

Transmutez vos problèmes en solutions - Durée : 37'58"

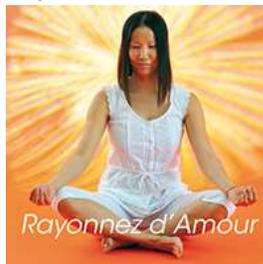


Il est un fait admirable que d'observer avec quelle facilité on peut transmuter des choses négatives en positives. En effet, chaque problématique qui nous occupe peut devenir une opportunité pour nous, réalisée dans le vivant et notre court passage dans la matière. Mais nous ne sommes pas obligés de devenir propriétaires des informations qui définissent un problème ("mon problème", "j'ai un problème"). Cet enregistrement propose un exercice pour visualiser le problème et aspirer en vous l'énergie intrinsèque qu'il représente et qu'il recèle pour vous...

Puis tout en gardant cette merveilleuse énergie, d'expirez hors de vous, toutes les informations que vous aviez pu intégrer par défaut préalablement. Ensuite cette énergie, sans couleur, peut se transformer en ce que vous désirez, pour VOUS! Par exemple, de l'énergie créatrice pour trouver des solutions à cette problématique qui vous occupe notamment...!

[NOVA ERA -](#)  (s.i.c) (méditation avec voix)

Rayonnez d'amour - Durée : 14'12"



Après quelques minutes d'exercices respiratoires sur ce thème c'est tout votre être profond qui est rempli d'Amour, qui respire l'Amour et progressivement qui irradie d'Amour. En prenant du plaisir à émettre le sentiment d'Amour vous devenez mature (émotionnellement) car vous adoptez en même temps une certaine autonomie sentimentale... À la différence de l'enfant qui est totalement en dépendance et qui est dans la réception pour pouvoir accéder au bonheur, cet exercice vous permet de développer une certaine autonomie émotive et d'y prendre grand plaisir.

Autre avantage et non des moindres, cet exercice chasse tous les sentiments négatifs, quel qu'ils soient, hors de vous ! Cet enregistrement est donc fondamental ... A utiliser sans modération !

Améliorez la facette financière de votre vie - Durée : 22'34"



Cette séance de méditation permet d'intégrer la notion d'argent intrinsèquement liée à celle de la sûreté de soi au plus profond de vous. Après une phase introductive durant laquelle sont dévoilées les clés des six portes qui mènent inmanquablement à la réussite financière, la séance de méditation permet l'intégration consciente de ces notions puis s'ensuit une phase d'intégration subconsciente et de relaxation profonde.

Intégrez la réussite - Durée : 20'35"



Dans cet enregistrement guide, c'est tout votre être profond qui respire la réussite. Votre pensée crée la réalité autour de vous, c'est le nouveau paradigme en développement personnel. Cet exercice vous propose de visualiser votre réussite ou un objectif important à atteindre, de la manière la plus détaillée qui soit, ensuite d'intégrer profondément en vous cette image puis d'irradier autour de vous la réussite telle que vous l'imaginez pour vous. Après l'effort mental accompli la séance se termine par une pause en relaxation profonde.

Provoquez la chance - Durée : 15'51"



Le potentiel "chance" est quelque chose qui se prépare, qui se provoque et qui se prend. Le secret de la chance est l'émission d'ondes positives en provenance de votre conscience émotive. Cet exercice de méditation est axé sur le positivisme, la joie de vivre et l'optimisme. Il se termine par une relaxation en musique mixée avec des sons de la nature...

Développez la confiance en vous - Durée : 28'12"



La société, la culture, parfois la famille vous évaluent, vous comparent et vous jugent. Alors que chaque être est unique comme chaque flocon de neige, aussi simple qu'il soit, est déjà différent... La confiance en soi est comme la véritable beauté, elle est intérieure et ne peut provenir que de vous au départ. La confiance en vous dépend donc de votre capacité à visualiser votre propre personne sûre d'elle et ayant une haute estime d'elle-même. N'attendez rien des autres, le véritable maître de votre vie c'est VOUS ! Croyez en vous d'abord ! Cette séance de méditation est donc un guide parfait pour améliorer l'estime de vous.

Absorbez l'énergie vitale - Durée : 14'24"



Cet enregistrement est une belle séance composée d'exercices respiratoires apaisants et sollicitant le système nerveux parasympathique suivis d'une méditation basée sur l'absorption de l'énergie vitale qui est partout dans l'univers. Ensuite détente classique en musique et sons de la nature. Très récupérateur et énergisant!

Absorbez l'énergie vitale - Durée : 14'24" - 🍷🕉️🕉️🕉️🕉️



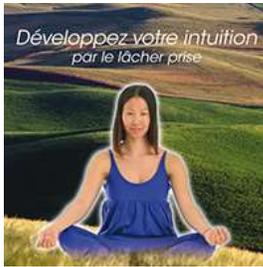
Cet enregistrement est une belle séance composée d'exercices respiratoires apaisants et sollicitant le système nerveux parasympathique suivis d'une méditation basée sur l'absorption de l'énergie vitale qui est partout dans l'univers. Ensuite détente classique en musique et sons de la nature. Très récupérateur et énergisant!

Renforcez vos stratégies d'influence - Durée : 16'39"



Le pouvoir d'influencer sa vie commence entre autre par le don d'écoute de l'autre. Cet enregistrement vous propose un exercice de visualisation pour adopter cette attitude sociale intelligente: l'écoute. Soyez dans l'écoute, soyez dans l'observation. Dans l'observation de l'autre mais aussi dans l'observation de vous-même. Soyez dans la "réception". Adoptez la patience et l'empathie. Après vingt minutes de méditation sur ce thème cet enregistrement se termine par une relaxation simple avec de la musique et des chants d'oiseaux.

Développez votre intuition - Durée : 25'11"

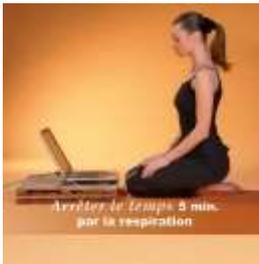


les idées qui ne demandent qu'à s'exprimer à vous. Toute la séance s'effectue en position couchée et en relaxation totale.

L'intuition résulte d'un traitement inconscient des données par le cerveau. À la vitesse de la lumière, des informations sont véhiculées dans vos circuits neuronaux et finalement en une fraction de seconde, une information apparaît à votre conscience. Comme vous n'avez procédé à aucune réflexion celle-ci peut parfois sembler étonnante alors qu'elle provient en réalité de mécanismes très anciens d'auto défense et d'anticipation totalement subconsciente pour vous aider à évoluer au mieux dans votre vie. Cet enregistrement permet d'augmenter votre potentiel intuitif en apprenant le lâcher prise et à laisser venir à vous les pensées et

[ARRÊTER LE TEMPS](#) -      (enregistrement guide)

Arrêter le temps respiration - Durée : 4'56"



Ce titre propose une pause détente si vous avez très peu de temps soit maximum 5 minutes. Il s'agit d'exercices respiratoires calmant et régularisant la cohérence cardiaque. L'effet se vérifie immédiatement grâce au logiciel "Bio-Balance".

Arrêter le temps visualisation - Durée : 9'48"



Vous avez seulement 10 minutes pour décharger le stress au travail? Ce titre vous propose une pause respiratoire puis une visualisation guidée agréable et efficace durant dix minutes exactement. Les battements cardiaques entrent en cohérence. Pratiqué régulièrement vous installez un réflexe conditionné de détente.

Arrêter le temps relaxation - Durée : 16'9"



Ce titre propose une pause détente de 15 minutes. Il s'agit d'exercices respiratoires calmant, d'une visualisation profonde induisant un effet radical sur le système nerveux autonome et le cerveau émotionnel. Une régularisation de la cohérence cardiaque se vérifie grâce au logiciel "Bio-Balance".

Arrêter le temps et être positif - Durée : 9'15" ou 14'55"



Ce programme vous est livré en deux versions : une en mode tutoiement et l'autre en mode vouvoiement.

Vivez l'instant présent et respirez utilement et sereinement. Entrez en harmonie et "inspirez" en vous l'énergie positive. Allez dans la plénitude de l'Être et expirez tous les soucis. Évacuez toutes les ondes négatives tout en vous recentrant sur votre respiration. Sortez du temps et vivez le bonheur de l'instant durant cette pause de visualisation positive. Pénétrez-vous de vos sensations corporelles. Pensez à maintenant et soyez dans l'Être tout en respirant profondément et en vous concentrant positivement.

Arrêter le temps et se libérer du passé et de la souffrance - Durée : 21'1"



Dans le moment présent le passé est mort, il n'existe plus. En cas de souffrances intérieures placées dans la mémoire, la pause "Arrêter le temps" consiste à se recentrer sur le moment présent en vivant l'Être profond qui lui, vit hors du temps. L'Être profond vit l'instant. Cet enregistrement propose de respirer sereinement dans l'abandon de l'Être et dans l'acceptation. Accepter de lâcher le passé et de se concentrer sur le présent. Réaliser que le passé est une réelle illusion de l'esprit. Dans le moment présent il n'y a plus de souffrance. Les souffrances n'existent que dans le passé qui est révolu.

Arrêter le temps et se libérer du futur et de la peur - Durée : 21'5"



Arrêter le temps et pratiquez le moment présent tout en vous libérant du futur et de la peur. La peur est la pire des émotions. Elle tue l'amour, la créativité, l'initiative et paralyse l'esprit. Oubliez ce qui pourrait survenir un instant, oubliez le futur et regardez le présent sans les yeux du futur. Recentrez-vous sur votre Être profond qui, à la différence de l'ego, ne vit pas dans le temps et pour qui seul l'instant présent existe. Abandonnez demain durant quelques instants et ouvrez votre conscience à votre nature vitale. Vivez le moment présent tout en pratiquant cette pause cardio-respiratoire et encouragez l'harmonie et la cohérence cardiaque.

Arrêter le temps et être observateur de vos pensées - Durée : 16'11"



Dès l'instant où vous observez votre propre mental vous êtes dans la présence. Dès l'instant où vous prenez conscience que vous n'êtes plus "là"... vous l'êtes! Dès l'instant où vous êtes dans la présence comme observateur de vos propres pensées, vous êtes dans le présent. Dès l'instant où vous êtes le témoin silencieux de vous-même, de votre ego, sans jugement... dans le calme, la paix et la sérénité... vous sortez du temps... Et vous "Êtes". Respirez dans la paix et la sérénité et entrez en harmonie tout en vous concentrant sur votre Être profond et vos sensations corporelles. Soyez l'Instant, soyez la Force.

Arrêter le temps et se libérer de l'ego - Durée : 18'56"



Tout en respirant dans la paix et la sérénité, évadez-vous du temps et libérez-vous de l'Ego qui se nourrit du temps. C'est le temps qui construit l'Ego. Cette pause permet d'entrer en cohérence cardiaque et en harmonie et en même temps d'oublier son mental en se concentrant sur son corps et ses sensations. Évadez-vous de la prison du temps et envollez-vous au présent. Le passé vous confère une identité ou des souffrances et le futur une promesse ou de l'anxiété. Ressentez l'instant et la plénitude. Libérez-vous de l'Ego et ressentez votre essence primordiale.

Arrêter le temps et se libérer du paraître - Durée : 23'28"



Respirez sereinement et ressentez l'Être. Abandonnez le paraître, source de douleur, source de "il faut" et de "je dois". Soyez votre essence primordiale quelques instants rien que pour vous. Quittez votre image, l'image que vous croyez être, cette fausse image. Cette image qui n'est pas l'Être profond que vous êtes. Pardonnez vos imperfections car vous n'êtes pas fait de métal et de plastique. Pardonnez vos erreurs car vous êtes conçu pour apprendre et évoluer. Quittez le devoir et demain. Abandonnez hier. Laissez de temps en temps votre essence primordiale respirer dans le moment présent et libérez-vous du paraître.

Arrêter le temps et Être - Durée : 14'40"



Relativisez votre être Ego et réalisez l'existence de votre Être profond. Soyez dans l'Être et la force de vie. Négociez votre dimension profonde avec votre être Ego. Laissez respirer votre Être profond hors du temps, hors de votre histoire, hors de votre nom et de votre prénom. Soyez la vie, et savourez la présence dans votre dimension émotive et dans votre sensorialité. Soyez là et sentez la vie. Ressentez sans penser. Concentrez votre attention sur les sensations qui vous habitent et entrez en contemplation.

Arrêter le temps et être la joie - Durée : 14'46"



Respirez et aspirez en vous le sentiment de joie. Aspirez en vous la joie et rejetez automatiquement le sentiment de tristesse hors de vous. Ensuite irradiez de la joie autour de vous et soyez contagieux.

Arrêter le temps et être la paix - Durée : 11'19"



Respirez et aspirez en vous le sentiment de paix. Rejetez hors de vous les sentiments négatifs et déposez à terre les armes de guerre. Votre force de paix et de compassion est plus forte que toutes les armes que vous pourrez utiliser. À l'aide de la respiration et de la visualisation, aspirez à vous le sentiment de paix et expirez le sentiment de colère et toute agressivité. La paix est la meilleure des défenses. Car quand il n'y a plus un soupçon d'agressivité, il n'y a plus lieu de faire la guerre et de lutter.

Arrêter le temps et sortir de soi - Durée : 15'35"



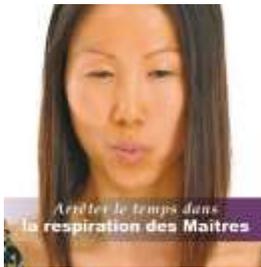
Dans la haute attention, recentrez-vous, puis visualisez-vous assis en train de respirer sereinement. Comme un cameraman imaginaire, observez-vous mentalement, de profil, de devant, de derrière... Tournez autour de vous, lentement. Et retirez votre sensibilité de votre corps qui devient progressivement comme étranger. Sortez de vous et emmenez votre dimension émotive. Cette technique permet le contrôle de la douleur physique soit d'élever le seuil de sensibilité minimale à la douleur tout en pratiquant une pause détente efficace pour gérer les tensions accumulées.

Arrêter le temps et transmuter les problèmes en solutions - Durée : 12'33"



La force est partout dans l'univers et plus particulièrement dans les problèmes que nous rencontrons. Chaque problème est associé à une information. C'est l'association de la force à l'information qui constitue le problème. Localisez un problème, garder l'information à distance de votre cœur, loin de vous, mais aspirez sa force en vous pour trouver une solution créative, et expirez les tensions accumulées par cet exercice de transmutation d'énergie. La force est passée de l'information-problème à l'information-solution. Cet enregistrement vous guide pour mener à bien cet exercice d'évolution de soi.

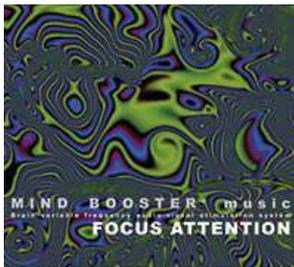
Arrêter le temps dans la respiration des Maîtres - Durée : 26'23"



Dans cet enregistrement guide vous trouverez trois types de respiration utilisés par les grands initiés: la respiration apaisante qui est la plus efficace pour stimuler le système parasympathique (validé avec logiciel de cohérence cardiaque), la respiration sensorielle qui est utilisée par les maîtres méditants et est axée sur la diminution des pensées compulsives et est centrée sur les sensations, la respiration consciente qui permet symboliquement de charger l'air que l'on respire d'une pensée, d'une idée ou d'une image. La respiration cutanée et la respiration des organes sont des exemples de respirations conscientes et permettront à l'utilisateur de s'entraîner à ces exercices de visualisation efficaces pour une prévention des troubles fonctionnels dus au stress.

[CONCENTRATION](#) - 🍀🍀🍀🍀🍀 (performance)

Focus attention - Durée : 29'59"



Mélange de rythme house, de didgeridu et de chants de baleines, il a un effet de stimulation générale du système nerveux central, conseillé avant ou pendant l'étude, il permet de diminuer, voire de remplacer les substances stimulantes type amphétamines.

Concentration - Durée : 29'55"



Vous vous sentez fatigué et peut-être distrait de l'objet qui vous préoccupe ou qui vous demandera bientôt un effort particulier de concentration très focalisée. Ce programme vous emmène, doucement mais sûrement, vers un état de conscience alerte en hyperéveil. Les ondes induites sont rapides et de faible amplitude; la concentration sera optimale!

2.1 - SÉANCES DE L'APRÈS-MIDI (Music 5-15 minutes) (turbo-siestes)

LATIN JAZZ (JOYCE COLLING) - 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 (s.i.c.)

ALBUM *Cameo*

1. **The Way Out**
 1. Durée : 5'29"
2. **It's You**
 1. Durée : 4'28"
3. **Voo Doo Chicken**
 1. Durée : 4'46"
4. **Ve**
 1. Durée : 3'40"
5. **It's on you**
 1. Durée : 4'51"
6. **Dori**
 1. Durée : 4'52"
7. **Glad Rap**
 1. Durée : 5'10"
8. **It's Time I Go - PHOTSENSIBLE**
 1. Durée : 4'13"



The Way Out - Durée : 5'29"

It's You - Durée : 4'28"

Voo Doo Chichen - Durée : 4'46"

Ve - Durée : 3'40"

Glad Rap - Durée : 5'10"

It's on you - Durée : 4'51"

Dori - Durée : 4'52"

It's Time I Go - Durée : 4'13" - 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷

ALBUM Global Cooling

1. **Chit-Chat**
 1. Durée : 3'53"
2. **Dolores In Pink**
 1. Durée : 4'16"
3. **Global Cooling**
 1. Durée : 3'43"
4. **Grass roots**
 1. Durée : 3'58"
5. **Rhythm Kitchen**
 1. Durée : 4'22"
6. **Save this dance for me**
 1. Durée : 4'11"
7. **The Red Rose**
 1. Durée : 4'1"



Rhythm Kitchen - Durée : 4'22"

Save This Dance for me - Durée : 4'11"

Chit-Chat - Durée : 3'53"

Dolores in Pink - Durée : 4'16"

The Red Rose - Durée : 4'1"

Global Cooling - Durée : 3'43"

Grass Roots - Durée : 3'58"

What We Are Waiting For - Durée : 2'45"

Cobra - Durée : 4'32"

MIX JC - Durée : 11'56"



Global Cooling - 3 min. 43 sec.

Save This Dance - 4 min. 11 sec.

Grass Roots - 4 min. 17 sec.

Album Je nous aime

1. **Je Nous Aime**
 1. Durée : 6'16"
2. **Behesht**
 1. Durée : 5'3"
3. **Carmenita**
 1. Durée : 8'16"
4. **Survival**
 1. Durée : 5'13"
5. **Peyotee**
 1. Durée : 6'46"
6. **Orgasmus**
 1. Durée : 8'15"
7. **Wake Up**
 1. Durée : 5'30"
8. **Soufi Night**
 1. Durée : 7'7"
9. **Psyche Paradise**
 1. Durée : 5'28"
10. **Amma**
 1. Durée : 5'53"
11. **A L'ombre De Tes Cils**
 1. Durée : 6'59"



Je nous aime - Durée : 6'16"

Behesht - Durée : 5'3"

Carmenita - Durée : 8'16"

Survival - Durée : 5'13"

Peyotee - Durée : 6'46"

Orgasmus - Durée : 8'15"

Wake Up - Durée : 5'30"

Soufi Night - Durée : 7'7"

Psyche Paradise - Durée : 5 '28"

Amma - Durée : 5'53"

À l'ombre de tes cils - Durée : 6'59"

MIX CC - Durée : 20'28"



Carmenita - 8 min. 20 sec.

Je Nous Aime - 6 min. 16 sec.

Wake Up - 5 min. 30 sec.

Durée : 20'28"

NEW AGE - 

Eleane - Durée : 8'45"
Float 2 Relax - Durée : 9'18"
Harmony - Durée : 8'24"
Plenitude - Durée : 8'24"
Serenity - Durée : 10'44"
Taking off - Durée : 8'58"
Zen Latitudes - Durée : 9'53"
Floght of a Bird - Durée : 8'33"
Utopia - Durée : 6'8"

ELECTRO - 

Climax - Durée : 3'15"

ELECTRO-LOUNGE – 

Amphetamin - Durée : 2'19"
Turbo Wake up - Durée : 11'29"
Eyes Wide Shut - Durée : 6'2"
Couleur Café - Durée : 3'54"
Garana - Durée : 5'35"
Blue Powder - Durée : 3'45"
White Mind - Durée : 4'48"
Sweet Speed - Durée : 2'55"

CLASSICAL MUSIC - 

Ignace-Joseph Pleyel – Concerto for Flute and Orchestra - Durée : 8'32"
Peter I. Tchaikovsky – Chant sans paroles - Durée : 5'10"

CLASSICAL MUSIC - 

Ludwing van Beethoven – Romance for Violin and Orchestra - Durée : 10'21"
Peter Benoit – 3rd Fantasy for Piano Solo - Durée : 4'40"
Zdenek Fibich – Poema - Durée : 18'25"

2.2 - SÉANCES DE L'APRÈS-MIDI (MusicBeat 15-60 minutes)

PRO RELAXATION (turbo-siestes)

Relax 15, 20, 30, 45 ou 60 min - 🍷🍷🍷🍷🍷



Durée : 15'16"

Durée : 21'13"

Durée : 30'1"

Durée : 45'8"

Durée : 1h2'57"

Relax 15 ou 20 min – 🍷🍷🍷🍷



Durée : 15'13"

Durée : 21'10"

HYPER-SIESTES - 🍷🍷🍷🍷🍷

Seashore 10, 20 ou 30 min



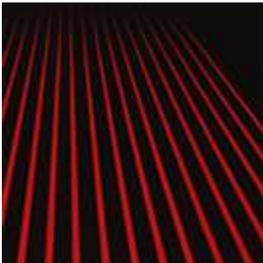
Durée : 9'51"

Durée : 19'52"

Durée : 29'57"

RÉCUPÉRATION / ÉNERGIE - 🍷🍷🍷🍷🍷 (performance)

Dynamiser - Durée : 9'42"



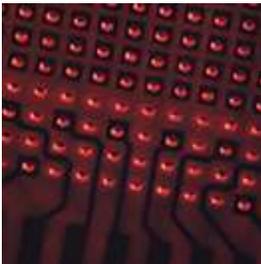
Sur des rythmes «électro» très rapides, «Dynamiser» a un effet de stimulation sur l'esprit ; conseillé avant ou pendant l'étude, il permet de diminuer, voire de remplacer les substances stimulantes type amphétamines.

High Resolution - Durée : 11'2"



High Resolution est un enregistrement reprenant des rythmes rapides qui correspondent au traitement des données durant une période de repos total de l'esprit.

Memostar - Durée : 10'39"



Composé à partir de rythmes rapides, « Memostar » est destiné à être utilisé après un long effort intellectuel et un apprentissage pour en faciliter la mémorisation.

Nitroglycerin - Durée : 12'28"



Ce programme vous emmène vers les ondes «ALPHA haut», soit des rythmes assez rapides. Il stoppe la rumination rapidement et induit un repos radical de l'esprit tout en stimulant le niveau d'énergie ; il prépare donc à l'effort intellectuel qui va suivre ; ce programme convient bien pour les breaks récupérateurs en cours de journée.

[SIESTE FLASH - 🎧🎧🎧🎧🎧 \(performance\)](#)

Energy Source - Durée : 15'59"



De style «Acid Jazz» Ce programme vous emmènera vers les ondes ALPHA. Il vous détendra rapidement sans pour autant altérer votre esprit de décision ou vous endormir. Ce programme débutant avec un niveau de stimulations élevées, il est conseillé de ne l'utiliser que lorsque vous êtes en état de stress intense et que vous désirez rester alerte. Il convient particulièrement si vous n'avez que peu de temps devant vous.

Break - Durée : 15'55"



Vous avez peu de temps et une courte sieste vous ferait le plus grand bien à moins que ce ne soit une profonde détente, rapide et efficace. Mais le temps vous manque pour gagner le sommeil. Ce court programme est fait pour vous et vous relaxera en 15 min! Après, vous vous sentirez régénéré, en pleine forme et en pleine possession de vos moyens!

CONCENTRATION - 🍷🍷🍷🍷🍷 (performance)

Focus attention - Durée : 29'59"



Mélange de rythme house, de didgeridu et de chants de baleines, il a un effet de stimulation générale du système nerveux central, conseillé avant ou pendant l'étude, il permet de diminuer, voire de remplacer les substances stimulantes type amphétamines.

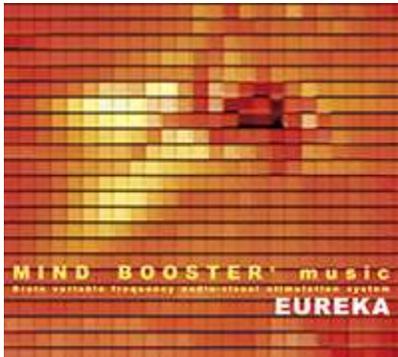
CRÉATIVITÉ - 🍷🍷🍷🍷🍷 (performance)

Creativity - Durée : 31'10"



Vous qui désirez créer, imaginer, repenser, façonner votre propre réalité, utilisez ce programme sans modération pour induire associations d'idées, visualisations créatrices, constructions intellectuelles, créations, pensées originales et nombreux cadeaux de l'esprit que génère ce programme déroutant et puissant calibré sur les rythmes «alpha» hauts.

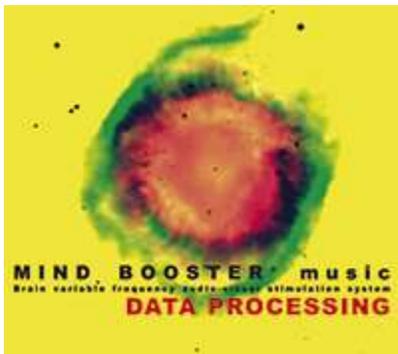
Eureka - Durée : 30'45"



A base de rythme «Techno» et de stimulations auditives et visuelles, mélange d'ALPHA et de BETA, ce programme encourage les associations d'idées et stimule la visualisation de projets. Vous vous sentirez détaché du monde sans pour autant diminuer votre niveau de vigilance et le tonus indispensable à la dynamique créatrice.

INTÉGRATION - 🍷🍷🍷🍷🍷 (performance)

Data Processing - Durée : 39'52"



Style Acid Jazz, ce programme induit les ondes thêta. Par bien des points, celles-ci sont assimilées aux ondes du rêve (sommeil paradoxal), période pendant laquelle s'effectue le véritable traitement des données de notre bio-computer (visualisation, compréhension, intégration, etc.)

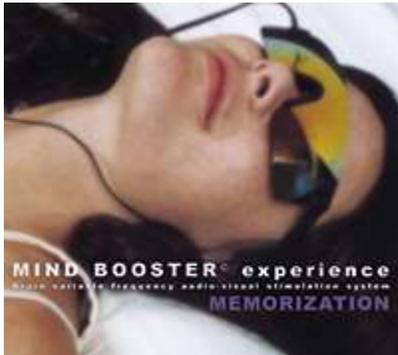
Comprehension - Durée : 40'51"



Après ou pendant l'étude, votre cerveau demande de l'aide! Les ondes cérébrales «thêta» caractéristiques du traitement des données de votre «bio computer» sont puissamment induites sur les rythmes clés générés dans ce programme hors du commun, résultat d'importantes recherches à l'électroencéphalographie.

MÉMORISATION - 🍷🍷🍷🍷🍷 (performance)

Memorization - Durée : 29'55"



Fixer ce que vous avez appris grâce à ce programme étonnant d'efficacité, utilisé depuis plus de dix ans par des étudiants en période d'examens, celui-ci induit les ondes cérébrales «thêta» qui sont associées à la consolidation mnésique et le traitement des données assimilées.

Memo-Booster - Durée : 29'46"



Composé à partir de musique style «ambient» il est destiné à être utilisé après un apprentissage pour en faciliter la mémorisation. Ce programme est un puissant inducteur des ondes thêta de l'encéphale et vous permettra la consolidation mnésique nécessaire aux apprentissages fastidieux.

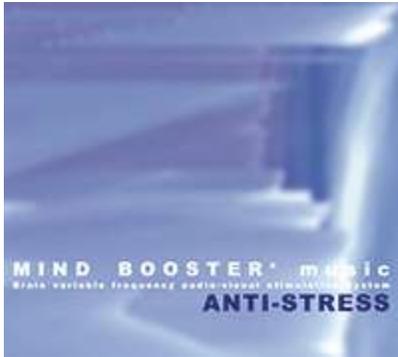
RELAXATION - 🍷🍷🍷🍷🍷 (performance)

Relaxation - Durée : 39'56"



Échappez-vous de la réalité quotidienne! Voici un programme léger et performant à la fois qui, pendant 40 minutes, vous entraîne, en douceur, en voyage au pays des profondeurs de votre inconscient pour finalement atteindre ce sentiment de quiétude et de sérénité profonde que vous recherchez... au cœur de vous-même!

Anti-stress - Durée : 39'50"



A base de rythme latino, ce programme induit la détente profonde, l'anti-stress, avec une stabilisation en alpha durant les 20 dernières minutes. Ce programme convient parfaitement pour les premières séances. Il induit le même genre d'état que ENERGY SOURCE à la différence qu'il dure 40 minutes et qu'il peut induire un niveau de relaxation beaucoup plus longtemps. Idéal si vous avez du temps pour apprécier la détente qui va suivre...

2.3 – SÉANCES DE L'APRÈS-MIDI (voix 30-40 minutes) (relaxation avec voix (audiocament))

[CONTINU EN BLEU](#) -

Lâcher prise - Durée : 4'12" et 35'2"



Programme pour ceux qui débutent avec les audiocaments. Cet enregistrement comporte (page n°1) une préparation à la technologie des audiocaments et de manière générale quelques conseils sur la manière d'aborder l'écoute des audiocaments. Page n°2, ce disque propose une séance de relaxation guidée et ensuite vous emmène en direction du lâcher prise nécessaire pour pouvoir bénéficier de manière optimale des technologies utilisées dans les audiocaments®. Cet enregistrement est donc primordial, comme première écoute, pour toutes les personnes qui n'ont jamais eu d'expérience en état de relaxation profonde. Dans ce cas, nous le recommandons vivement avant d'écouter vos premiers audiocaments®.

Gestion du stress - Durée : 29'45"



Après un voyage dans la nature, par-delà les rivages enchanteurs des côtes de vos vacances, au fil de ruisseaux des montagnes où filtre l'eau pure qui ruisselle et qui rafraîchit, deux histoires métaphoriques évoquent une scène comme dans un rêve et l'intelligence intuitive, la spontanéité, la sûreté de soi, le naturel propre à certains animaux qui régulent leur stress naturellement. Progressivement, tel un pilote aux commandes de sa destinée, vous vous retrouvez aux commandes d'un petit avion se déplaçant autour des nuages de votre existence. Cet enregistrement comporte de puissantes suggestions qui font voler en éclat les soucis cristallisés dans les profondeurs de votre subconscient.

Joie de vivre - Durée : 37'49"



Un ruisseau coule et lave les impuretés de vos souvenirs; souvenirs agréables et rêves merveilleux de votre enfance se bousculent; deux histoires vous emmènent au pays de la lumière et du "nettoyage des ondes négatives". Relaxation profonde, moment de bonheur intense, cet enregistrement favorise l'ouverture de votre potentiel au changement et prépare le subconscient à vivre la vie positivement. Un complément radical pour réagir constructivement à la dépression!

Détente chez le dentiste - Durée : 29'52"



Vous êtes installé sur le siège pour un soin de vos dents et vous n'avez rien d'autre à faire que vous détendre. Alors que le dentiste opère durant une demi-heure à une heure, voire plus, cet enregistrement vous permet d'occuper votre temps agréablement et de vous relaxer tout en laissant le dentiste travailler sereinement. Des suggestions permettent de réduire le saignement éventuel et de mieux gérer les gênes ou les douleurs, étant entendu que le niveau de sensibilité et d'excitabilité nerveuse varie à la baisse avec la détente profonde.

Se libérer l'esprit - Durée : 37'0"



Cette séance est utile à tout le monde... Elle apprend à l'esprit comment se libérer des ruminations précises, floues, concrètes ou abstraites qui encombrant notre pensée et la fatigue. Cet état d'attention permanente est un problème de notre civilisation. Il diminue notre capacité naturelle à imaginer, rêver et permettre à notre esprit de réguler de nombreuses fonctions «physiologiques». Se libérer l'esprit augmente l'efficacité personnelle dans de nombreuses situations quotidiennes ou extraordinaires et potentialise l'effet des autres audiocamets. Il apprend à lâcher prise et à faire le vide avant de s'endormir sans avoir à faire appel aux drogues légales.

Retrouver la joie - Durée : 22'53"



Quand l'esprit retrouve ses pouvoirs magiques et se met à être artiste et à colorer ce qui nous entoure, à mettre la vie en couleur... et quand un piroguier vous fait ressentir les sensations simples et essentielles de l'existence... deux histoires vous amènent à s'ouvrir à la joie ou à sourire à la vie. L'écoute répétée, mais à chaque fois un peu particulière de ce titre, aide les esprits chagrins et en panne de découverte à reprendre le chemin des changements nécessaires.

[PULSÉS EN BLEU](#) - 

Lâcher prise - Durée : 4'12" et 35'2"



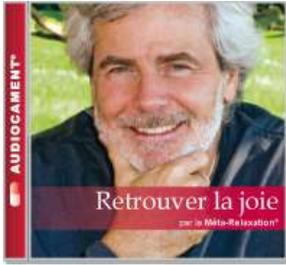
Programme pour ceux qui débutent avec les audiocamets. Cet enregistrement comporte (page n°1) une préparation à la technologie des audiocamets et de manière générale quelques conseils sur la manière d'aborder l'écoute des audiocamets. Page n°2, ce disque propose une séance de relaxation guidée et ensuite vous emmène en direction du lâcher prise nécessaire pour pouvoir bénéficier de manière optimale des technologies utilisées dans les audiocamets®. Cet enregistrement est donc primordial, comme première écoute, pour toutes les personnes qui n'ont jamais eu d'expérience en état de relaxation audiocamets®.

Joie de vivre - Durée : 37'49"



Un ruisseau coule et lave les impuretés de vos souvenirs; souvenirs agréables et rêves merveilleux de votre enfance se bousculent; deux histoires vous emmènent au pays de la lumière et du "nettoyage des ondes négatives". Relaxation profonde, moment de bonheur intense, cet enregistrement favorise l'ouverture de votre potentiel au changement et prépare le subconscient à vivre la vie positivement. Un complément radical pour réagir constructivement à la dépression!

Retrouver la joie - Durée : 22'53"



Quand l'esprit retrouve ses pouvoirs magiques et se met à être artiste et à colorer ce qui nous entoure, à mettre la vie en couleur... et quand un piroguier vous fait ressentir les sensations simples et essentielles de l'existence... deux histoires vous amènent à s'ouvrir à la joie ou à sourire à la vie. L'écoute répétée, mais à chaque fois un peu particulière de ce titre, aide les esprits chagrins et en panne de découverte à reprendre le chemin des changements nécessaires.

3 - SÉANCES DU SOIR (voix relaxantes)

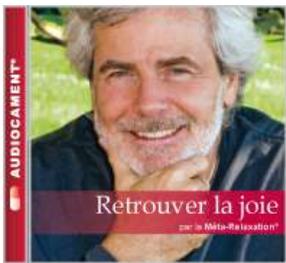
[ÉTATS DÉPRESSIF](#) - 🚫🚫🚫🚫🚫 (relaxation avec voix (audiocament))

Joie de vivre - Durée : 37'49"



Un ruisseau coule et lave les impuretés de vos souvenirs; souvenirs agréables et rêves merveilleux de votre enfance se bousculent; deux histoires vous emmènent au pays de la lumière et du "nettoyage des ondes négatives". Relaxation profonde, moment de bonheur intense, cet enregistrement favorise l'ouverture de votre potentiel au changement et prépare le subconscient à vivre la vie positivement. Un complément radical pour réagir constructivement à la dépression!

Retrouver la joie - Durée : 22'53"



Quand l'esprit retrouve ses pouvoirs magiques et se met à être artiste et à colorer ce qui nous entoure, à mettre la vie en couleur... et quand un piroguier vous fait ressentir les sensations simples et essentielles de l'existence... deux histoires vous amènent à s'ouvrir à la joie ou à sourire à la vie. L'écoute répétée, mais à chaque fois un peu particulière de ce titre, aide les esprits chagrins et en panne de découverte à reprendre le chemin des changements nécessaires.

Douceur et plaisir de vivre - Durée : 26'49"



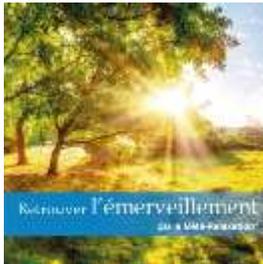
Promenade à la montagne, dans les champs de blé de votre enfance ou encore en forêt, cet enregistrement regorge d'images apaisantes et positives, un antidépresseur idéal pour passer l'hiver ou de difficiles passages à vivre de bonne humeur.

Lâcher prise - Durée : 4'12" et 35'2" - 



Programme pour ceux qui débutent avec les audiocaments. Cet enregistrement comporte (page n°1) une préparation à la technologie des audiocaments et de manière générale quelques conseils sur la manière d'aborder l'écoute des audiocaments. Plage n°2, ce disque propose une séance de relaxation guidée et ensuite vous emmène en direction du lâcher prise nécessaire pour pouvoir bénéficier de manière optimale des technologies utilisées dans les audiocaments®. Cet enregistrement est donc primordial, comme première écoute, pour toutes les personnes qui n'ont jamais eu d'expérience en état de relaxation profonde. Dans ce cas, nous le recommandons vivement avant d'écouter vos premiers audiocaments®.

Retrouver l'émerveillement (voix et chant) - Durée : 7'2" ou 27'55"



Agréable séance de relaxation afin de retrouver en fait au plus profond de nous-mêmes cette capacité innée, qui nous vient de l'enfance, à s'émerveiller devant les choses simples. Si nous les laissons nous interpeller, elles créent le merveilleux de notre quotidien. Si nous lâchons prise, nous pouvons profiter par la même occasion de cette fraîcheur, de cette énergie, de cette vitalité dont nous avons besoin pour retrouver l'équilibre et l'harmonie.

Le deuxième MP3 est la chanson contenue dans cet audiocament. Vous pouvez l'écouter si vous désirez renforcer et ancrer le message durant la poursuite d'autres activités. CE SECOND MP3 N'EST PAS COMPATIBLE AVEC LE PSIO, il est à utiliser avec un lecteur MP3 traditionnel.

Gestion du stress - Durée : 29'45"



Après un voyage dans la nature, par-delà les rivages enchanteurs des côtes de vos vacances, au fil de ruisseaux des montagnes où filtre l'eau pure qui ruisselle et qui rafraîchit, deux histoires métaphoriques évoquent une scène comme dans un rêve et l'intelligence intuitive, la spontanéité, la sûreté de soi, le naturel propre à certains animaux qui régulent leur stress naturellement. Progressivement, tel un pilote aux commandes de sa destinée, vous vous retrouvez aux commandes d'un petit avion se déplaçant autour des nuages de votre existence. Cet enregistrement comporte de puissantes suggestions qui font voler en éclat les soucis cristallisés dans les profondeurs de votre subconscient.

Gestion du stress après une séparation - Durée : 23'8"



L'harmonie, cette pièce enivrante, peut parfois pour certain être une perspective incertaine où, une fois atteinte, il n'y aurait plus qu'une seule porte, celle de la sortie... Il est possible que le subconscient n'autorise pas certains à revenir dans cet endroit qu'il juge beaucoup trop dangereux. En réalité, de multiples portes s'ouvrent dans la pièce de l'harmonie du couple et elles donnent souvent vers des mondes insoupçonnés qui chacun recèlent de merveilleux trésors comme le partage, la joie, la sérénité, l'extase, l'échange, la solidarité, le don de soi, l'élévation de vous-même et le dépassement... et bien d'autres choses encore qui se trouvent en vous et qui sont suggérées délicatement dans cet enregistrement pour vous redonner tout simplement confiance!

Zen attitude - Durée : 36'17"



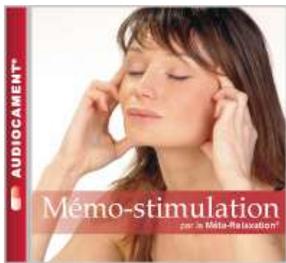
Cet enregistrement est un remède contre le stress. Après une mise en état de relaxation physique et respiratoire, des voix agréables vous emmènent sur les rives de la détente et du calme intérieur, du bon côté des choses! Résolument optimistes, les thèmes traités sont le lâcher prise et la distanciation. Tout cela dans le cadre de la destinée de chacun et dans l'acceptation des problèmes qui génèrent toujours une ou plusieurs solutions...

Di-gérer les traumatismes - Durée : 4'40" ou 32'40'



Certains événements personnels, même très anciens, peuvent nous causer des souffrances physiques et psychologiques durant des années. L'événement déclenchant peut être considéré comme terrible ou anodin par la personne qui en a été victime, mais l'état psychologique de ce moment peut avoir empêché le cerveau de «digérer» ou de «métaboliser» ce vécu traumatique. Il en résulte alors des troubles et des souffrances qui ne peuvent régresser qu'après avoir aidé l'esprit à retrouver ses capacités de cicatrisation.

Mémo-stimulation - Durée : 25'22"



Cet enregistrement permet, tout en se relaxant, d'ouvrir le potentiel d'apprentissage qui sommeille au fond de vous et de lever d'éventuelles inhibitions inutiles qui peuvent entraver les processus d'apprentissage naturels en chacun de nous...

Se libérer l'esprit - Durée : 37'0" ou 5'57"



Cette séance est utile à tout le monde... Elle apprend à l'esprit comment se libérer des ruminations précises, floues, concrètes ou abstraites qui encombrant notre pensée et la fatigue. Cet état d'attention permanente est un problème de notre civilisation. Il diminue notre capacité naturelle à imaginer, rêver et permettre à notre esprit de réguler de nombreuses fonctions «physiologiques». Se libérer l'esprit augmente l'efficacité personnelle dans de nombreuses situations quotidiennes ou extraordinaires et potentialise l'effet des autres audiocamelements. Il apprend à lâcher prise et à faire le vide avant de s'endormir sans avoir à faire

appel aux drogues légales.

Zen Flight - Durée : 4'22" ou 29'51"



Détente durant le vol. Relaxation durant le vol est un titre destiné aux personnes particulièrement angoissées par le voyage en avion. Plutôt que de ressasser les différentes peurs de l'avion, il est bon de se laisser aller, de lâcher prise et de se faire cajoler par deux voix apaisantes qui vous guident vers un état d'esprit très récupérateur. Détendez-vous et arrivez à destination frais et dispo !

Arrêter de fumer - Durée : 29'56"



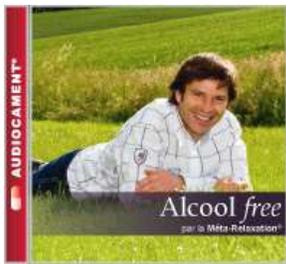
Voyage à la montagne, ascension vers l'air pur de votre liberté, cet enregistrement constitue une aide psychologique très puissante lorsque le désir de fumer se fait sentir. Moment de profonde détente pour temporiser la nervosité et complément du substitut nicotinique utilisé (patch, chewing-gum, etc.), ce disque est le parfait compagnon pour la maison, durant cette période clé que représentent les premières semaines du sevrage de la cigarette.

Ne pas reprendre la cigarette - Durée : 34'30"



Cet enregistrement est une mobilisation des ressources inconscientes pour ne pas retomber dans les anciens automatismes du tabac au moment où l'on croit que c'est gagné... Après une mise en détente profonde, vous êtes replongé dans l'atmosphère de votre évasion de la prison du tabac et vous réalisez avec plaisir votre nouveau statut d'homme ou de femme libre pour ne plus jamais prendre la cigarette du condamné...

Alcool free - Durée : 32'50"



Le mot alcoolisme indique une souffrance, un combat difficile et véhicule des images peu valorisantes. Pourtant, les hommes et les femmes utilisent cet aliment liquide depuis presque toujours... pour le plaisir des sensations apportées, pour célébrer un événement, pour de nombreuses bonnes raisons. Certains en consomment tous les jours et toute la journée... souvent sans plaisir et sans le choisir du fait de la dépendance qui se crée progressivement, physiologiquement et psychologiquement. Pour ceux qui souhaitent retrouver leur liberté, la pratique de séances de suggestion telle que dans cet audiocament peut être interprétée comme

un auto-coaching psychologique qui renforce les motivations et les mécanismes de guérison psychologique.

SOMMEIL

S'endormir - Durée : 29'13" -  (relaxation avec voix (audiocament))



Aide précieuse aux insomniaques et aux personnes qui vivent une période de stress ou d'anxiété, cet enregistrement est avant tout un puissant agent relaxant. Vous êtes emmené progressivement au bord du sommeil alors que les voix se font chuchotements; puis progressivement la détente vous envahit et... le besoin de sommeil se fait sentir... naturellement! Vous vous endormez automatiquement dans une atmosphère de sérénité... avant la fin de l'enregistrement!

S'endormir naturellement - Durée : 6'4" et 27'30" -  (relaxation avec voix (audiocament))



Après une profonde relaxation, vous pourrez reprendre contact avec le cycle naturel des alternances de la nature : été, hiver, pluie, sécheresse, jour, nuit. Comme dans la nature, comme tirer profit de la sagesse innée de l'ours qui passe une grande partie de l'hiver en sommeil dans sa tanière. Comme celle de la marmotte, cette super dormeuse qui passe 6 mois de l'année à dormir profondément... Et peut-être partager avec eux cette magnifique capacité à dormir de façon naturelle en harmonie avec les cycles de la nature.

Le deuxième MP3 est la chanson contenue dans cet audiocament. Vous pouvez l'écouter si vous désirez renforcer et ancrer le message durant la poursuite d'autres activités. CE SECOND MP3 N'EST PAS COMPATIBLE AVEC LE PSIO, il est à utiliser avec un lecteur MP3 traditionnel.

S'endormir au jardin des dieux - Durée : 32'25" -  (relaxation avec voix (audiocament))



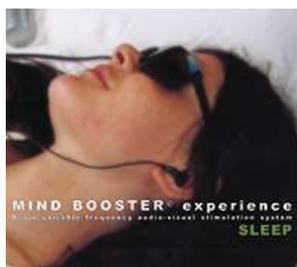
En détente totale, détaché(e) de tout, cet enregistrement vous emmène faire un voyage extraordinaire... un voyage aux confins de l'univers... de votre dimension personnelle. Au fil de l'écoute, vous vous débarrassez progressivement, étape par étape, de tous vos soucis pour vous endormir naturellement avant la fin de l'enregistrement...

Hypno-sleep - Durée : 29'50" -  (performance)



Au démarrage à base de musique style «ambient» avec une stimulation audio-visuelle de BETA en ALPHA durant le début de la séance, ce programme vous entraîne ensuite vers les ondes lentes du sommeil, les ondes DELTA. Comme son nom l'indique, il est particulièrement efficace si vous avez des difficultés à vous endormir ou à vous rendormir.

Sleep - Durée : 29'54" -  (performance)



Ce programme vous emmène irrésistiblement vers les bras de Morphée. Les ondes cérébrales induites sont les ondes delta (amples et lentes). Grâce aux stimulations répétitives votre esprit fait d'abord le vide, votre corps devient lourd et progressivement une torpeur vous gagne, vous entrez alors dans un engourdissement qui grandira de minute en minute pour finalement déboucher sur le sommeil et sur la porte des rêves...

S'endormir - Durée : 29'13" -  (relaxation avec voix (audiocament))



Aide précieuse aux insomniaques et aux personnes qui vivent une période de stress ou d'anxiété, cet enregistrement est avant tout un puissant agent relaxant. Vous êtes emmené progressivement au bord du sommeil alors que les voix se font chuchotements; puis progressivement la détente vous envahit et... le besoin de sommeil se fait sentir... naturellement! Vous vous endormez automatiquement dans une atmosphère de sérénité... avant la fin de l'enregistrement!

S'endormir au jardin des dieux - Durée : 32'25" - 🎧🎧🎧🎧🎧 (relaxation avec voix (audiocament))



En détente totale, détaché(e) de tout, cet enregistrement vous emmène faire un voyage extraordinaire... un voyage aux confins de l'univers... de votre dimension personnelle. Au fil de l'écoute, vous vous débarrassez progressivement, étape par étape, de tous vos soucis pour vous endormir naturellement avant la fin de l'enregistrement...

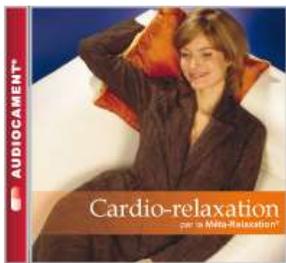
TRoubles FONCTIONNELS - 🎧🎧🎧🎧🎧 (relaxation avec voix (audiocament))

Acouphène - Durée : 33'17"



L'acouphène est une impression auditive correspondant à la perception d'un son (non liées à une onde acoustique extérieure). Le son perçu ressemble à un bourdonnement, un sifflement ou même à un tintement ressenti dans le crâne ou dans l'oreille interne (d'un seul côté ou des deux). Certaines personnes sont donc capables d'un souffle de l'esprit! Les personnes qui ont cette faculté et cette grande sensibilité auditive ont ainsi une capacité mentale à moduler une sensation et à la faire disparaître ou même l'oublier. Cette séance va donc participer à exploiter ces capacités mentales et vous aidera à apprendre le changement que votre esprit inconscient souhaite mettre en vous, progressivement ou rapidement, selon votre désir.

Cardio-relaxation - Durée : 33'46"



Le stress influence directement la tension des muscles réglant le calibre des parois vasculaires. La relaxation est donc indiquée pour compléter la médication dans ce sens. L'univers de la personne ayant fait un infarctus ou souffrant d'angine de poitrine est peuplé de sensations et de signes menaçants ou interprétés comme tels sans qu'une attitude positive de sa part lui permette de retrouver sa sérénité et son bien-être. Cet enregistrement comble cette lacune en redirigeant le malade vers le chemin du calme, de la prise de distance et en lui apprenant une technique permettant de réduire instantanément les sensations de

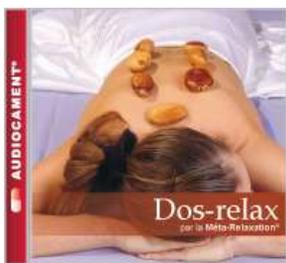
douleur et d'angoisse.

Céphalée - Durée : 44'58"



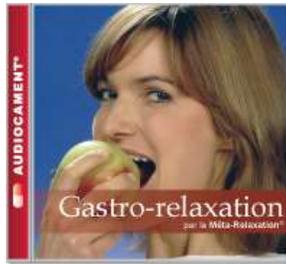
Malgré leurs processus physiopathologiques très différents, les céphalées de tension, tout comme les migraines, répondent extrêmement bien à la relaxation profonde. Par des suggestions adaptées, cet enregistrement permet d'agir notamment sur le tonus des muscles du cou (où passent les artères vertébrales irriguant la tête), ainsi que de soulager les troubles vasomoteurs inconscients des muscles lisses. Cet enregistrement permet d'induire une relaxation profonde à la fois physique et psychologique axée sur la détente des muscles volontaires et involontaires.

Dos-relax - Durée : 6'46" et 34'30"



Les maux de dos surviennent souvent à l'occasion d'une blessure physique ou morale... Ou d'un surmenage musculaire ou psychologique. Ils sont toujours un signal d'appel pour que vous leur portiez toute l'attention qu'ils méritent en commençant par consulter un médecin pour exclure un processus mettant en danger la moelle épinière, une racine nerveuse, une vertèbre ou tout autre élément noble du rachis.

Gastro-relaxation - Durée : 51'15"



La gastrite chronique, le côlon irritable et certaines maladies ulcéreuses et inflammatoires de l'estomac jusqu'au rectum... Le système digestif offre le plus grand nombre d'exemples et les meilleures études sur le rôle de mécanismes psychosomatiques dans l'apparition ou l'évolution de troubles douloureux et de lésions organiques. La grande relaxation suggérée et l'atmosphère musicale expliquent l'efficacité et la durée d'action de suggestions orientées vers la détente digestive.

Gérer le psoriasis - Durée : 41'25"



La difficulté à exprimer ses émotions, la peur de déplaire aux autres en osant dire NON et la mauvaise gestion d'une trop grande générosité sont quelques facteurs importants dans le déclenchement de crises de psoriasis ou dans la chronicité de certaines lésions psoriasiques. Dans ces situations, le subconscient envoie un message pour vous dire de prendre du recul. Ce message utilise le terrain héréditaire qui est le vôtre en déclenchant la réaction cutanée ou articulaire que vous connaissez. Le contenu de ce titre aide à comprendre ce message en le décryptant inconsciemment pour que les changements qui seront les vôtres soient

aussi ceux qu'il attend.

Méta-extase - Durée : 44'18"



Titre destiné aux femmes. Plus particulièrement chez la femme, le plaisir est directement lié à la dimension émotionnelle et imaginative. Cet enregistrement est une riche source d'images et de visions sensorielles, indirectement érotiques, celles-ci agissant subtilement sur le subconscient du sujet. Augmenter sa capacité d'érotisation par une visualisation agréable et positive permet d'optimiser sa capacité orgasmique au même titre que l'exercice musculaire peut restituer au muscle affaibli toute sa puissance et sa force.

Méta-puissance - Durée : 40'36"



Titre destiné aux hommes. Le sexe, c'est dans la tête! C'est bien connu. D'où l'idée de faire un programme de suggestions adaptées pour débloquer les éventuelles inhibitions, les différentes peurs (comme celle de ne pas être à la hauteur) ou le manque d'estime de soi. Cet enregistrement contient de plus des métaphores visant à stimuler l'érotisme qui sommeille en nous, à agir subtilement au niveau de la sensorialité des zones érogènes directement en rapport avec les organes sexuels et à vous préparer naturellement et optimalement à l'acte qui suivra.

Gérer la fibromyalgie - Durée : 32'20"



La fibromyalgie ou «maladie étrange» pour la médecine contemporaine est une douleur chronique à multiples focalisations qui se vit d'autant plus mal que ses causes et ses traitements médicaux font l'objet de nombreuses polémiques entre experts... Elle est donc plus qu'une douleur chronique. Curieusement, ceux qui prennent le temps de se laisser apprendre une autre manière de la ressentir et de la vivre observent un changement d'intensité puis de fréquence des symptômes. Parfois, la guérison commence au niveau de certains symptômes autres que la douleur. «Gérer la fibromyalgie» a été conçue dans ce but et sur

base d'expériences thérapeutiques positives pour transformer progressivement des douleurs de muscles et de ligaments en attentions utiles pour être plus efficace dans d'autres domaines de la vie.

Relaxation prénatale - Durée : 53'31"



La menace d'accouchement prématuré, la douleur à l'accouchement programmée depuis la plus tendre enfance et même le risque de siége dans les trois dernières semaines de grossesse sont des problèmes obstétricaux pour lesquels, lorsqu'aucune cause organique n'explique le problème, la littérature scientifique parle du rôle de facteurs psychologiques et de l'efficacité d'une intervention adaptée à ce niveau. La grande relaxation physique et psychologique obtenue par les suggestions et l'ambiance sonore expliquent l'efficacité des suggestions orientées vers la détente utérine et le confort périnéal. À utiliser à partir du troisième mois de grossesse.

Respi-relaxation - Durée : 40'50"



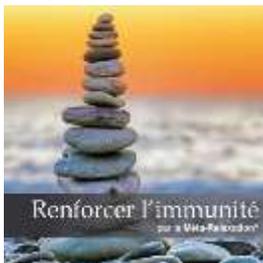
De l'hyperventilation psychogène à l'asthme bronchique allergique, nombreux sont les troubles respiratoires où l'aspect psychosomatique est connu pour jouer un rôle déclenchant ou aggravant. La profonde relaxation physique et psychologique obtenue par les suggestions et l'ambiance musicale explique l'efficacité immédiate et la durée d'action de suggestions orientées vers la détente respiratoire.

Sensuellement vôtre - Durée : 8'17" et 39'0"



Au pays des fleurs qui s'offrent au soleil... et sur les pas puissants, mais combien sensibles d'un éléphant indien... deux histoires vous conduisent inconsciemment à retrouver l'instinct amoureux et sensuel qui est en nous. Relaxation profonde de certaines parties du corps et de l'esprit, éveil paradoxal des autres, l'écoute répétée et intime de ce titre vous aidera à découvrir mille manières de se surprendre... sensuellement.

Renforcer l'immunité - Durée : 5'17" et 26'30"



Après une invitation à une profonde détente, vous partirez pour un voyage extraordinaire à l'intérieur de votre corps afin d'aller observer et admirer votre système de défense personnel en pleine action pour garantir votre protection et pendant que vous flotterez agréablement dans votre océan intérieur parmi vos valeureux chevaliers blancs, vous participerez à leur efficacité comme lorsqu'ils repoussent avec une grande efficacité les éléments perturbateurs et les mettent hors d'état de nuire. Vous apprendrez par la même occasion à faire confiance à votre moi profond qui veille sur votre bien-être et votre santé.

Le deuxième MP3 est la chanson contenue dans cet audiocagem. Vous pouvez l'écouter si vous désirez renforcer et ancrer le message durant la poursuite d'autres activités. CE SECOND MP3 N'EST PAS COMPATIBLE AVEC LE PSIO, il est à utiliser avec un lecteur MP3 traditionnel.

Relaxation du côlon - Durée : 8'1" et 30'33"



Après avoir exploré un état de détente profonde qui, tel un flux harmonieux, a gagné chaque fibre de votre corps, vous allez apprendre, grâce à la chaleur bienfaisante de votre main posée sur votre ventre, à rétablir en profondeur la paix et l'harmonie dans la digestion et plus particulièrement celle de votre côlon qui pourra, grâce à cet agréable exercice, retrouver l'équilibre de son péristaltisme porté par cette onde de chaleur bienfaisante.

Le deuxième MP3 est la chanson contenue dans cet audiocament. Vous pouvez l'écouter si vous désirez renforcer et ancrer le message durant la poursuite d'autres activités. CE SECOND MP3 N'EST PAS COMPATIBLE AVEC LE PSIO, il est à utiliser avec un lecteur MP3 traditionnel.

Verrues à vendre - Durée : 6'13" et 23'26"

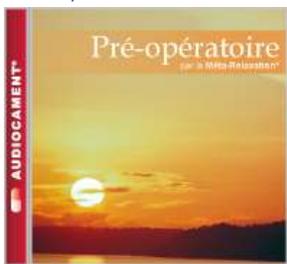


Après avoir retrouvé dans vos souvenirs un endroit ou une situation particulièrement confortable et apaisante, vous partirez à la découverte d'un jardin luxuriant au pouvoir incroyablement bénéfique ainsi qu'à la rencontre de votre guide intérieur qui vous proposera un surprenant et magique échange capable de vous délivrer de ces perturbateurs sur votre peau.

Le deuxième MP3 est la chanson contenue dans cet audiocament. Vous pouvez l'écouter si vous désirez renforcer et ancrer le message durant la poursuite d'autres activités. CE SECOND MP3 N'EST PAS COMPATIBLE AVEC LE PSIO, il est à utiliser avec un lecteur MP3 traditionnel.

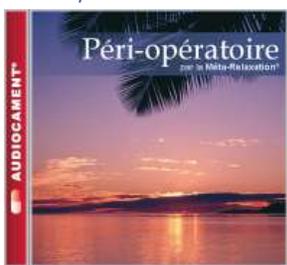
[EN CLINIQUE](#) -      (relaxation avec voix (audiocament))

Pré-opératoire - Durée : 29'43"



Le stress avant une opération est située dans l'échelle de mesure du stress comme analogue en importance à la perte d'un parent proche... Écouter cet enregistrement permet donc de gérer ce moment pénible surtout lorsque l'on attend son tour, dans la file, sur un lit dans un couloir impersonnel avant de passer en salle d'opération! Ceci permet de diminuer les doses d'anesthésique autant que faire se peut et de vivre ces moments difficile de la manière la moins désagréable possible.

Péri-opératoire - Durée : 44'38"



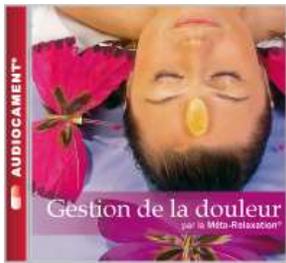
Durant une opération locorégionale, le patient entend les commentaires parfois déroutant du chirurgien et des assistants, sent parfois son corps bouger et souvent vu le niveau de stress important doit subir une sédation complémentaire par voie intraveineuse. Cet enregistrement permet de vivre le temps opératoire de manière agréable et évite totalement ou en moindre mesure l'ajoute d'une intraveineuse de sédatif avec tous les inconvénients que cela peut impliquer.

Post-opératoire - Durée : 25'16"



Appliqué dès la salle de réveil, cet enregistrement permet d'éviter les angoisses post-opératoires, ainsi que la plupart des complications que l'on connaît (troubles du rythme cardiaque, angoisse, anxiété, nausées, vomissements, frissons, etc.). Ce matériel fait l'objet d'une utilisation régulière en milieu hospitalier en salle de réveil depuis 1994. Par ailleurs, différentes suggestions sont destinées à optimaliser les processus de réparation des tissus comme la cicatrisation, mais aussi la gestion de la douleur composent cet enregistrement à écouter durant les jours et les semaines qui suivent l'intervention...

Gestion de la douleur - Durée : 5'22" et 34'0"



Jeux de maux pour réduire ou effacer une douleur chronique. Une douleur chronique, quelle que soit son origine, se ressent et évolue en fonction de l'état émotionnel, de la manière de la vivre, de la fuir, de la combattre ou de l'apprécier... Les premières médecines de l'homme utilisaient des techniques psychologiques efficaces pour réduire, modifier ou faire disparaître les douleurs sans nécessairement réduire, modifier ou faire disparaître leurs causes. Le contenu de cet enregistrement s'inspire de ces techniques anciennes en y ajoutant les dernières technologies d'audiomédecine.

Détente chez le dentiste - Durée : 29'52"



Vous êtes installé sur le siège pour un soin de vos dents et vous n'avez rien d'autre à faire que vous détendre. Alors que le dentiste opère durant une demi-heure à une heure, voire plus, cet enregistrement vous permet d'occuper votre temps agréablement et de vous relaxer tout en laissant le dentiste travailler sereinement. Des suggestions permettent de réduire le saignement éventuel et de mieux gérer les gênes ou les douleurs, étant entendu que le niveau de sensibilité et d'excitabilité nerveuse varie à la baisse avec la détente profonde.

Ma maladie, ma chance - Durée : 34'22"



"Ma maladie, ma chance" est un puissant agent relaxant conçu pour les personnes atteintes d'une maladie grave qui comporte une issue incertaine ou bien un traitement particulièrement long (traitement de tumeur ou déficience immunitaire, etc.). Il convient bien pour équilibrer l'esprit dans les moments d'attente de diagnostic, de colère ou lorsqu'on se sent impuissant devant la maladie.

Sein... timentalement - Durée : 7'37" et 38'47"



Cet enregistrement est destiné à toutes les personnes chez qui un acte diagnostic ou thérapeutique concerne un sein ou les seins et qui peuvent, à un moment de leur vie, se sentir menacées par cet acte ou son résultat au niveau de leur féminité ou de leur vie de femme. Nous savons maintenant que la cicatrisation et toutes les autres formes de guérison sont intimement liées à l'état affectif, au sentiment de sécurité et de protection, au sentiment de bien-être. Les phrases, les mots et les images racontées sont spécialement construites pour ce type de situation particulièrement anxiogène que constitue une opération au sein.

Se libérer du sucre - Durée : 11'30" et 35'11"



La dépendance aux saveurs sucrées peut être la dépendance à une caresse intime qu'on se permet avec un aliment ou une série d'aliments qui goûtent le sucre. La dépendance au vrai sucre ou à des aliments qui n'ont pas de saveur sucrée, mais sucent rapidement le sang peut répondre à un besoin cérébral de substances apaisantes et bonnes pour le moral. Dans tous ces cas, la routine mentale qui s'est installée peut diminuer et disparaître avec la pratique régulière et l'écoute subconsciente induite dans ces enregistrements.

Émotions et appétit - Durée : 29'51"



La nervosité peut entraîner la consommation compensatoire de nourriture, c'est bien connu. Aussi, provoquer une situation de détente peut à elle seule générer la régulation du poids. La prise de poids est liée à de très nombreux processus, souvent d'ordre émotionnel, parfois d'identification ou de culpabilisation, qui peuvent être positivement influencés par une relaxation et des suggestions ciblées autour de ces différents thèmes. Utiliser cet enregistrement chaque fois que la tension monte dans la vie quotidienne est un parfait complément aux substituts alimentaires et aux diètes parfois difficiles à gérer.

Changer d'esprit et de silhouette - Durée : 29'7"



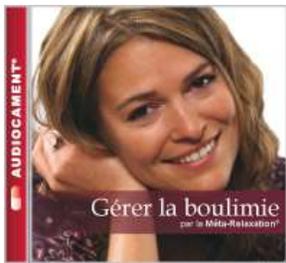
Tout en vous relaxant profondément, apprenez à faire confiance à votre esprit inconscient pour sortir des influences négatives, prendre de nouvelles directions... trouver un sens nouveau... Retrouvez le plaisir de prendre votre temps pour manger sainement... en faisant le plein de satisfactions. Retrouvez le plaisir de bouger avec aisance et légèreté, larguez les amarres des mauvaises habitudes, des aliments toxiques, de la "grignote"... Laissez votre inconscient faire le bon tri! Apprenez à prendre de la distance et retrouvez la joie de vivre grâce au fantôme magique...

Le yoga de la table - Durée : 33'39"



Relaxez-vous dans votre espace intérieur de calme et de sérénité... Prenez contact avec votre énergie de vie, pour qu'elle vous aide à utiliser au mieux toutes vos capacités, à faire les bons choix, sortir du doute et de la frustration... Grâce à une technique efficace, retrouvez la liberté de choisir, de trouver des satisfactions plus durables et plus constructives... loin des fausses faims, sans faim et sans fin...! Aidez-vous de vos souvenirs, agréables et valorisants et retrouvez la confiance en vous nécessaire pour surmonter les moments difficiles et cela de plus en plus aisément... Simple comme... serrer son poing...!

Gérer la boulimie - Durée : 33'7"



La boulimie vraie est un moyen extraordinaire pour quitter quelques instants le monde des angoisses, du mal vivre, de certains souvenirs... Cette faculté de se mettre en état de suggestion en mangeant aussi vite et autant que possible n'est pas donnée à tout le monde. Ceux qui l'ont expérimentée et la pratique régulièrement aimeraient savoir comment éviter les sentiments de culpabilité et la perte de l'estime de soi qui lui font suite ou encore les conséquences sur le poids ou le système digestif. Le contenu de ce titre, pratiqué de manière boulimique, aide à développer cette faculté de se mettre à distance de certaines émotions mais dans un autre contexte.

Performance sportive - Durée : 27'16"



Développer le geste juste, au bon moment, au bon endroit avec la force qui convient pour atteindre la performance optimale et votre pleine capacité en sport.

THÉRAPEUTIA

Arrêter de fumer - Durée : 42'18"



Si vous souhaitez arrêter de fumer, vous aider à tenir votre objectif ou simplement recevoir une aide efficace vous pouvez utiliser cette session. L'utilisation régulière de la séance vous permet également d'installer des suggestions bénéfiques complémentaires. Vous pouvez aisément donner des instructions positives à votre inconscient.

Confiance et compétence scolaire - Durée : 20'17"



Spécialement conçue pour les enfants en trouble d'apprentissage, il s'agit d'une historiette plein de suggestion, de calme, de joies et de découvertes. Apprenez à vos enfants à apprendre tout en les amusant, en les distrayant.

État dépressif - Durée : 43'25"



Une session construite pour vous aider à raviver la flamme de la vie, votre goût du quotidien, votre appétit de découvrir ou d'apprendre... une aide à votre inconscient pour l'aider à sortir de l'ornière et reprendre la route sous un chaleureux soleil.

Impulsivité – Hyperactivité – Ado - Durée : 45'29"



Aidez vos enfants, ou ados, à mieux gérer leurs émotions, à accroître leur capacité de centration et de concentration. Une session faite pour soulager, apprendre et détendre.

Mémoire et concentration - Durée : 22'40"



Combien de fois avez-vous entendu: "Toi, tu n'as pas de mémoire" ou "Tu n'es pas concentré"! Toutes ces phrases qui semblent anodines nous conditionnent. Cette séance vous permet d'enlever toutes ces programmations négatives et vous offrent de nouvelles perspectives de mémorisation et de concentration. Nous avons tous une excellente mémoire. Nous enregistrons dix millions de données par seconde! Vous, moi, tout le monde! Nous "avons pas besoin de toutes ces informations mais elles sont là. Bref, cette session vous ouvre la porte à ces données et demande aux parties de votre cerveau qui les gèrent de mieux vous les laisser accessibles instantanément si et quand vous en avez besoin!

Rompre l'empreinte du manipulateur - Durée : 23'12"



Le manipulateur, et ses techniques, se nourrit de vos peurs, de vos doutes... il sape, peu à peu, l'image que vous avez de vous-même... cette session aide votre inconscient à se construire les défenses utiles et à apprendre à maintenir à distance, ou à repérer, les tentatives de manipulations. Réappropriiez-vous votre vie, vos choix de vie, et augmentez par là-même votre capacité à vous épanouir au jour le jour...

Rupture amoureuse - Durée : 1h7'11"



Une séance dédiée à l'accompagnement d'une rupture amoureuse ou au deuil d'une relation. Un espace de ressourcement qui vous redonne une bulle d'oxygène et de la joie de vivre.

Sérénité - Durée : 50'25"



Vous installez facilement un espace de sérénité et de sécurité qui vous permet d'ancrer positivement et bénéfiquement toutes les belles et bonnes petites ou grandes émotions, sensations de votre journée. Vous nourrissez cet espace, en vous, simplement en réécoutant de temps en temps cette session qui vous relaxera profondément. Il s'agit aussi d'une porte pour la méditation ou le mindfulness si vous le souhaitez.

Sommeil - Durée : 22'28"



Si vous souffrez de troubles du sommeil, de pensées récurrentes qui vous empoisonnent, d'un sommeil léger ou interrompu cette session améliorera considérablement les aspects émotionnels liés à ce manque de sommeil de qualité. Vous pouvez accroître votre faculté d'avoir un sommeil réparateur et vous en profiterez de mieux en mieux au fur et à mesure de votre écoute régulière de cette séance. Plus vous l'écoutez, au mieux elle fonctionne et ancre toutes les suggestions bénéfiques qui y sont présentées. Faites de beaux rêves !

Sport - Durée : 23'58"



Cette session est plus particulièrement destinée à augmenter votre performance sportive, à enlever des obstacles inconscients ou conscients qui vous sabotent et à installer, à leur place, de nouvelles façons de penser, réagir et vivre votre activité sportive. Cette séance vous permet de mieux gérer le stress de compétition, si vous êtes compétiteur, ou augmentera votre plaisir de jeu et votre capacité de détente et de performance.

Système immunitaire - Durée : 36'27"



Cette session est particulièrement destinée aux personnes qui souffrent de maladie, ou qui sentent que leur système immunitaire est fragilisé... Le but de la séance est de reconnecter votre inconscient à sa capacité de guérison ou de protection de votre corps et psychisme. Vous réparez de l'ordre de 2.000.000 de cellules par seconde sans devoir vous demander consciemment s'il est l'heure de réparer la cellule 1.999.999! Bref, rendez à votre système immunitaire 100% de ses capacités à vous défendre et toute sa pugnacité...Consultez évidemment votre médecin que cette séance ne remplace pas!

Blessure d'abandon - Durée : 20'8"



Travaillez vos ressources par rapport aux blessures d'abandon, rehaussez votre image de vous, apprenez à vous sentir et à être plus libre affectivement parlant. Découvrez que les relations commencent par s'aimer soi-même sans attendre de l'autre nécessairement la réponse ou la solution. Soyez vous!