

## **AUTO-HYPNOSE :**

### **J'ai confiance en moi (35 mn- Guidée) :**

C'est certainement la séance la plus incontournable de la collection, puisque la confiance en soi et l'estime de soi sont les bases pour pouvoir mobiliser toutes ses ressources et ses compétences conscientes et inconscientes. Cette séance convient aussi parfaitement à l'initiation. A utiliser par la suite, sans retenue. Quand toutes les voix parlent en même temps, surtout faites de votre mieux pour ne pas chercher à tout "capter"...

### **Séances non guidées :**

Ces séances sont destinées à procurer la relaxation et la détente de l'esprit pour vous permettre d'aller tout doucement (ou plus rapidement) vers la relaxation profonde ou le sommeil. Pendant tous les états intermédiaires, il est également possible de pratiquer l'autosuggestion et/ou la visualisation positive.

- **Cycle sommeil-NG (60 mn): - Immersion-NG (30 mn)**
- **Relaxation-NG (25)**
- **Relaxation-plus (NG-40)**
- **Repos (NG-30)**
- **Rêves (NG-60)**
- **Sommeil (NG-60)**
- **Voyage vers la nuit (NG-45)**

## **MÉDITATION :**

Toutes ces séances ont pour but de vous laisser vivre un état méditatif qui peu se suffire à lui-même ou être prolongé ensuite par une méditation en «solo». Ces séances sont différentes à la fois par les stimulations visuelles et par le son. le but c'est de trouver celle ou celles qui vont le plus vous convenir personnellement.

- **Aller vers le silence (14 mn) - Avec le vent (20 mn)**
- **Forêt et Rivière (16 mn)**
- **Marais (20 mn)**
- **Méditation chamanique (20 mn) -**
- **Méditer (50 mn)**
- **Relax-Carillon-vent (15 mn)**
- **Relaxation et feu (40 m)**

## PERFORMANCE :

Ici le but c'est la stimulation de vos plus belles ressources intellectuelles et physiques, soit pour se «booster» quand on se sent un peu «en dessous» soit pour se détendre, se relaxer et se régénérer si on est un peu trop “speed”.

### **Apprentissage (35 mn) :**

C'est une séance dont le but est de mettre votre esprit en position «mémorisation maximale». Si pendant ce temps vous entendez quelque chose, (par exemple un cours de langues) vous allez augmenter considérablement votre capacité à le mémoriser. Vous pouvez aussi utiliser cette séance après une période d'étude intense ou une conférence, pour «stocker» un maximum d'informations. Avant de vous mettre à l'étude, la séance idéale est; “**mémo-prépa- 12mn**”.

### **Concentration Créative (22 mn) :**

Proche de la séance créativité, mais en ajoutant une bonne dose de stimulation pour garder un esprit concentré et alerte.

### **Concentration (20 mn) :**

A utiliser avant un travail intellectuel intense pour évacuer toute la partie émotionnelle et la fatigue. Elle stimule fortement l'esprit comme un café, mais sans «stresser le corps» comme pourrait le faire le café. Idéale aussi quand on veut se «remobiliser» après une pause ou une distraction ou une fatigue passagère

### **Créativité (25 mn) :**

Les fréquences visuelles utilisées ici ont pour but de favoriser le passage des nouvelles idées et des nouvelles associations d'idées du conscient vers la conscience... Idéal pour le «brainstorming» et la créativité. A compléter avec “concentration créative” si l'on se sent en manque de “punch” intellectuel.

### **Energie-Lounge (13 mn) :**

«tube sieste» énergisante, sur fond de musique lounge. Idéale avant de reprendre les activités de l'après-midi, ce qui permet de récupérer et de se régénérer, sans dormir.

### **Energie-Nature (15 mn) :**

*Même objectif que la séance précédente, mais sur un fond sonore de «nature».*

### **L'esprit Clair (16 mn) :**

Variante de la séance «créativité», sur des fréquences un peu différentes mais favorisant aussi la clarté de la pensée et les associations d'idées.

### **Mémo-prepa (12 mn) :**

A utiliser avant étude ou les révisions pour préparer et mobiliser l'esprit vers l'apprentissage.

### **Mise en Eveil (20 mn) :**

Variante de «concentration» avec une stimulation logiquement un peu plus poussée encore. Cela va dépendre de chacun de nous. À essayer dans tous les cas en alternance avec «concentration».

### **Moral au top (35 mn) :**

Une bonne stimulation de l'esprit avant de retrouver le calme et la sérénité.

### **Renaissance (20 mn) :**

Quand on se sent envahi de stress, certes stimulant, mais parfois négatif et délétère, cette séance a pour but de retrouver ses performances après ce «mini-break» relaxant.

**Se Centrer (30 mn) :**

Séance avec une relaxation peu moins poussée que celle de la séance précédente, elle en partage les objectifs avec des modalités un peu différentes.

**Tourbillons (12 mn) :**

Pause relaxante qui laisse l'esprit vagabonder dans une rivière de douceur...

**Turbo-sieste (6 mn) :**

Pause censée nous mettre dans la fréquence de la «résonance de Schumann» connue pour ses bienfaits de détente et d'harmonie avec la Terre. On se fait du bien en très peu de temps...

**VOYAGE SENSORIEL :**

Le but de toutes ces séances est d'abord le plaisir sensoriel de l'immersion dans un feu artificiel de lumières synchronisées avec le son et la musique. La plupart du temps on en ressort détendu, apaisé, régénéré. Mais ici, laissez-vous guider d'abord par votre plaisir et vos sensations. Après avoir découvert toutes les séances, privilégiez celles qui vous font le plus de bien et le plus grand plaisir.

- **Audio Illusions (14.3 mn) - Eternité (20 mn)**
- **Océanique (16.2 mn)**
- **Optimistic (10 mn)**
- **Phobos (6 mn)**
- **Plateaux Tibétains (13.3 mn) - Rêveries (12.3 mn)**
- **Sideral (20 mn)**
- **Voyage en Tambours (14 mn)**