

Lumino et relaxothérapie combinées

Équipé d'un lecteur MP3,
le PSiO combine de la musique
ou de la relaxation par la voix avec
la stimulation par la lumière



A quels besoins répond le PSiO ?

Vous souffrez de troubles du sommeil? Vous êtes fatigué(e) ou même parfois déprimé(e)?

La technologie PSiO vous offre une solution innovante, simple et efficace pour retrouver le bien-être.

En fonction du moment de la journée et du besoin, les séances sont adaptées en termes de rythmes, de couleurs et éventuellement de messages relaxants.

Utilisation

Naturellement vous pouvez utiliser le PSiO chaque fois que le besoin de détente ou de récupération se fait sentir.



Récupération sur aire de repos

Vous rencontrez l'un de ces problèmes ?

- Sommeil difficile
- Fatigue chronique & dépression
- Surmenage intellectuel

→ Utilisez la solution PSiO

Elle peut se décliner en 1 à 3 séances par jour :

1. **Séances du matin (visions positives)**
Elles permettent de se réveiller plus efficacement grâce à la lumière et de commencer la journée en pleine forme grâce à la visualisation positive pratiquée avec votre PSiO.
2. **Séances de l'après midi (musiques)**
Véritables turbo-siestes, elles permettent un break récupérateur en musique tout en stimulant l'esprit. Résultat : énergisant !
3. **Séances du soir (voix relaxantes)**
Les couleurs pulsées associées aux voix & aux musiques stoppent les pensées ruminantes et mettent naturellement l'esprit au repos ; c'est l'alternative idéale aux somnifères.

N.B. : en plus des séances préchargées sur votre PSiO, une centaine de programmes adaptés à vos besoins peuvent être téléchargés dans la boutique de www.psi0.com.

Les bénéfices

Grâce aux séances PSiO, les bénéfices sont :

- S'endormir facilement et dormir serein
- Retrouver la bonne humeur
- Récupérer rapidement

Lumière continue ou lumière pulsée ?



Les programmes en **mode « lumière pulsé »** privilégient l'arrêt de la rumination. Ils sont donc adaptés en cas de problème de sommeil ou de stress.

Les programmes en **mode « lumière continue »** sont, quant à eux, plus fréquemment utilisés pour lutter contre la dépression saisonnière.

Yeux ouverts ou fermés ?

Même yeux fermés, la lumière agit à travers les paupières. Il est cependant conseillé de pratiquer :

1. **Le matin : yeux ouverts**, les programmes conçus pour le réveil (visualisation guidée par la voix).
2. **L'après-midi : yeux ouverts ou fermés**, les programmes conçus pour faire un break / sieste (musiques).
3. **Le soir : yeux fermés**, les programmes conçus pour être écoutés dans votre lit, avant de dormir (voix relaxantes).

Des garanties d'efficacité



Depuis plus de 20 ans, la technologie PSiO est utilisée avec grand succès dans les hôpitaux notamment, pour gérer le stress en anesthésiologie locale, en salle de réveil et en laboratoire du sommeil.

La **NASA** a récemment acheté le PSiO pour tester son efficacité pour la régulation du décalage horaire et la gestion du stress des astronautes. Pour en savoir plus sur l'expérience clinique, les études scientifiques sur la luminothérapie et l'effet relaxant induit par le PSiO, rendez-vous sur www.psi0.com.

Utilisation sans danger

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



Fabrication en laboratoires de hautes technologies

Des certifications

Outre les normes ISO, PSiO a obtenu les certificats **CE, CE MEDICAL et FCC** (aucune émission d'ondes électromagnétiques).

La durabilité

Le PSiO est conçu pour durer. La plate-forme de téléchargement permet d'actualiser les programmes pour votre PSiO, même après plusieurs années. Quant à l'emballage, il est conçu pour devenir la boîte de rangement du PSiO.

Pour plus d'infos, contactez votre ambassadeur :



Julie COMYN

Ambassadrice PSiO
07 83 89 77 08
contact@carpezen.fr

www.psi0.com
code ambassadrice : carpezen

