

SERENITY relaxation
au service du bien-être



**GUIDE PRATIQUE DE LA
RELAXATION IMMERSIVE®**

Le Bien-Être est en vous



C'EST QUOI SERENITY ?

Serenity est un outil ludique pour faire des séances de relaxation et agir sur les effets du stress

L'ALLIANCE DE MÉTHODES RECONNUES ...



Les séances Serenity utilisent des protocoles de relaxation et de sophrologie en proposant des expériences variées et des guidages vocaux thématiques pour le bien-être du corps et de l'esprit.

... ET DE LA RÉALITÉ VIRTUELLE ...

Les ambiances visuelles et sonores sont composées à la fois d'une immersion dans des paysages naturels, de bruits et d'une musique légère qui vont stimuler les émotions et la conscience de soi et catalyser les bienfaits de la séance.



EXPERIENCE
IMMERSIVE

... AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE !



La relaxation immersive® permet de déconnecter très rapidement, de lâcher-prise, et de pouvoir même sur des temps très courts (dès 5 min) apporter des bienfaits ressentis en matière de détente, de gestion du stress et de bonne humeur !



POURQUOI ÇA MARCHE ?

Serenity utilise des méthodes reconnues et leur donne une nouvelle dimension grâce à la technologie

VOTRE RÉSERVOIR DE BONHEUR

Le stress cible spécifiquement les aires du cerveau impliquées dans la coordination de la cognition & des émotions

**CORTEX
PRE-FRONTAL**



HIPPOCAMPE

AMYGDALE

L'amygdale gère nos émotions, l'hippocampe gère nos humeurs et participe à l'adaptation à l'environnement avec le cortex préfrontal également lié à la prise de décision

En stimulant ces aires avec des pensées positives vous allez **chasser les émotions négatives**, vous allez **apprendre à être dans l'instant**, à être "observateur" de vos émotions et de vos pensées plutôt que d'être noyé dedans et vous allez commencer à **planifier des solutions**.

VOTRE BULLE DE DÉCONNEXION



Grâce au casque et à l'expérience immersive, les séances de relaxation sont plus efficaces et plus faciles : en se projetant, votre cerveau va se mettre un état positif et sera plus réceptif aux bienfaits des guidages !



LE CATALOGUE DE SÉANCES

UNE PAUSE DE 5 À 15 MINUTES

Un large choix de séances variées faciles à utiliser sur les temps de pause classiques pour se détendre au quotidien mais aussi pour faire un travail intérieur progressif pour sentir mieux durablement.



LES AMBIANCES IMMERSIVES

Quatre familles d'ambiances visuelles et sonores à choisir en fonction de vos envies et de votre ressenti :



CONTENUS MER

pour l'évasion le lâcher-prise



CONTENUS NATURE

un ancrage dans le sol rassurant



CONTENUS CIEL

pour l'abstraction et la déconnexion



CONTENUS ANIMAUX

pour l'émotion et la douceur

LES EXPÉRIENCES

Pour se faire du bien, explorer son potentiel ou tout simplement méditer ou s'évader pour se détresser :



musicothérapie &
évasions musicales



inspirations littéraires &
histoires symboliques



sophrologie guidée &
relaxation dynamique



évasions mentales
& voyages virtuels



COMMENT FAIRE UNE SÉANCE ?

Installez-vous confortablement et trouvez une position agréable idéalement en étant allongé(e) ou semi-allongé(e) sur le dos

LES POSITIONS RELAX



sur-élevez légèrement vos jambes et reposez votre tête à l'aide de coussins ou en utilisant un fauteuil adéquat pour une position "relax"



VOTRE PREMIERE SÉANCE



Allumez le casque de VR en maintenant le bouton Marche-Arrêt quelques secondes puis enfiler le en ajustant les sangles de réglages.

Connectez votre casque audio ou vos écouteurs si vous en disposez.

Tous les éléments de l'interface virtuelle dans le casque sont contrôlés «par le regard» : votre regard est matérialisé par un pointeur de couleur qui vous permet de viser les éléments pour les sélectionner.



Didacticiel

**RETROUVEZ LE
DIDACTICIEL
DANS LE MENU
PARAMÈTRES**



QUELQUES EXEMPLES DE CONTENUS

