

# Relaxation digitale PSIO

## Expérience de relaxation ludique et sensorielle

Dispositif de stimulation sensorielle qui utilise la combinaison de la lumière et du son pour favoriser la relaxation, la gestion du stress, l'amélioration du sommeil mais également l'amélioration de la concentration, la créativité et la performance mentale. Cette technologie vous offre une solution innovante, simple et efficace pour améliorer le bien-être et les performances de vos collaborateurs.

### OBJECTIF DE L'ANIMATION

- Prévenir et préserver la santé psychique des salariés
- Améliorer la performance individuelle
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Booster la motivation et l'engagement
- Développer les compétences émotionnelles et relationnelles
- Réduire la pénibilité
- Diminuer l'absentéisme et le turn-over



### CONTENU DE LA SÉANCE

Stimulation par la lumière à des rythmes très précis: les verres diffusent de la lumière en mode pulsé ou en mode continu, la fréquence de stimulation visuelle varie de 3 à 12 cycles/seconde, ce qui permet d'accéder à un état de profonde détente. Stimulation associée par la voix et la musique

### RÉSULTATS ESCOMPTES

Ce dispositif provoque une récupération automatique tandis que la lumière provoque un effet énergisant, un peu comme une sieste régénérante.

### TOUS PUBLICS

### ORGANISATION

Création d'un espace détente avec la mise en place d'un dispositif complet composé de :

- 3 paires de lunettes et casques de relaxation digitale
- 3 chaises anti-gravité

### FORMATS DISPONIBLES

Séance de 10 à 30 minutes par personne

Prestations :

- 1/2 jour (3h30)
- 1 journée (7h)



Ensemble des  
collaborateurs



Journée ou demi-  
journée



Présentiel



Jusqu'à 100  
personnes / jour