

Peak Performance

Vous améliorerez les qualités essentielles de toute performance, telles votre **concentration** et votre **attention** tout en restant **dans la détente**, mais encore votre **réceptivité**, votre **gestion du stress** ou votre **capacité de récupération**.

Le BioFeedback, un **outil complémentaire** à la **préparation physique et mentale** du sportif, du manager et de chacun d'entre vous.



Neurofeedback for Peak Performance - EEG Info Videos

Vivez l'expérience du Peak Performance...

... faites comme nombreux **sportifs d'élite**, olympiques, des Clubs de football prestigieux (AC Milan, Chelsea FC ou le Real Madrid), des **formations musicales de renommée** internationale (London's Royal College of Music), la **NASA** ou encore la Marine américaine.



Exemple : un entraînement de cohérence cardiaque

Le coeur est un organe perceptif et ses variations de rythme sont en continuelle interaction avec vos signaux émotionnels. En apprenant à maîtriser les variations de votre rythme cardiaque pour les rendre harmonieuses, vous pourrez rapidement arrêter les signaux d'alerte et réduire les impacts du stress de façon durable.

Catherine Beez-Ducarroz

Thérapeute diplômée agréée ASCA

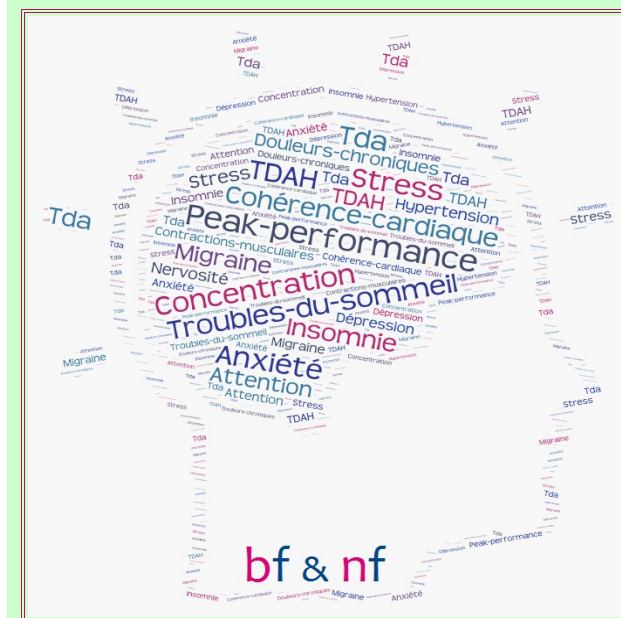
BioFeedback & NeuroFeedback Stress Profiling - Fribourg

Cabinet Latitude - Rte de Locarno 9 - 1700 Fribourg

+41 (0)78 919 93 43
catherine@bf-nf.ch
www.bf-nf.ch



Photo MindMedia/NL



Bien-être Santé Performances

+41 (0)78 / 919.93.43

www.bf-nf.ch

BioFeedback

Pourquoi et pour qui ?

Stress Profiling

Votre état psychique affecte le fonctionnement de votre corps et inversement. Chaque personne répond distinctement au stress et récupère d'un stress d'une manière également distincte.

Un profil de stress (Stress Profiling) vise à mesurer, à l'aide d'un appareillage de pointe, votre **aptitude à rebondir face aux difficultés de la vie ou du quotidien**. Un entraînement personnalisé sera ensuite proposé.

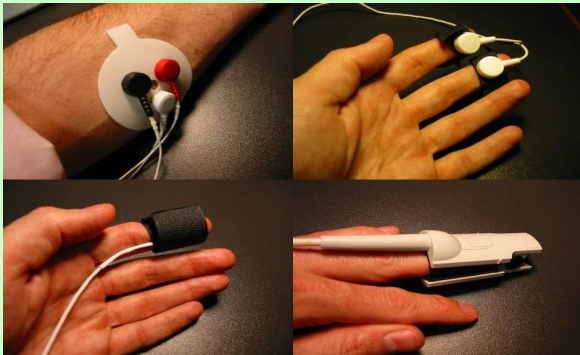


Photo MindMedia/NL

Paramètres physiologiques mesurés à l'aide de capteurs sur différentes parties de votre corps (main/doigts, taille/thorax, muscles trapèzes).

Sont pris en compte : votre rythme cardiaque, votre fréquence respiratoire, vos tensions musculaires, la température de votre main ou encore la conductivité de votre peau.

Troubles du sommeil Préparation physique et mentale
Anxiété Douleurs chroniques Stress Migraines
Peak Performance Préparation aux examens Etc.

BioFeedback, comment ?

Le BioFeedback est une méthode d'entraînement assistée par ordinateur, basée sur le retour (Feedback) de l'information en temps réel en provenance de votre corps.

Ce retour est visuel (vidéo/jeu), auditif (musique) et/ou tactile (nounours vibreur).

Vous prenez ainsi conscience du fonctionnement de votre propre corps et entraînez dans un but de **relaxation** et d' **autocontrôle** certaines de vos valeurs physiologiques.

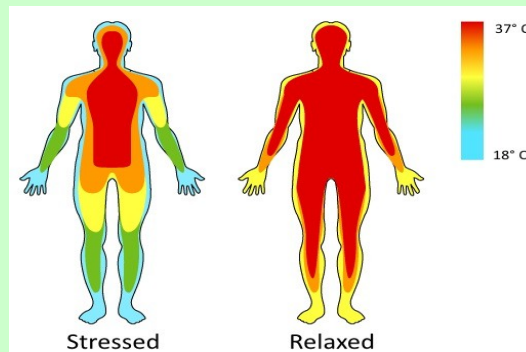
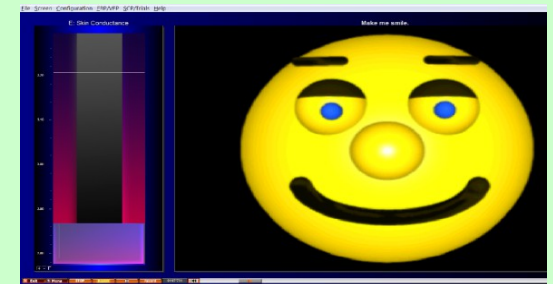


Photo MindMedia/NL



Exemple d'entraînement : vous apprenez à augmenter la température périphérique (de votre main => signe que votre stress diminue) **ou à diminuer la conductivité de la peau** (signe que votre anxiété diminue).

Le Feedback (ici visuel – faire sourire le smiley –) vous indique à chaque moment de votre entraînement comment vous vous situez par rapport à la cible thérapeutique. Vous apprenez ainsi à mettre en œuvre, de manière consciente, vos stratégies de détente.

Avec le BioFeedback, vous gagnerez en **bien-être**, en **santé** et en **performances**.

Avertissement

Le BioFeedback ne remplace pas une consultation médicale. Si vous suivez un traitement, veuillez en outre en informer votre thérapeute.