

# Neurofeedback NeurOptimal<sup>®</sup> : votre cerveau, clé du bien-être

La rédaction en partenariat avec Neuroptimal mis à jour le vendredi 3 avril 2020



Bien dans sa tête, bien dans son corps. Le bien-être est un tout comme dit l'adage.

**Fort de ce constat, l'Institut Zengar© crée NeurOptimal<sup>®</sup> , un entraînement cérébral intensif innovant. Votre coach pour changer ? Votre cerveau, lui-même.**

Notre cerveau n'est pas autant compartimenté que nous le croyons et n'est optimal en réalité que dans sa globalité. Le Neurofeedback NeurOptimal<sup>®</sup> agit en ce sens en laissant notre matière grise travailler dans son ensemble et de façon autonome.

NeurOptimal est un outil dynamique l'aidant sur son travail introspectif. Le principe ? Des capteurs posés sur la tête et les oreilles de l'utilisateur sont reliés au logiciel NeurOptimal<sup>®</sup> , analysant les signaux électriques émis par le cerveau. Une musique va être jouée, dès que le système observera une instabilité dans ces fréquences, la musique s'interrompra. Des microcoupures à peine audibles et qui pourtant informent le système nerveux central de ce qu'il est en train de faire, l'invitant à s'autoréguler. Un dialogue qui nous incite à se recentrer sur l'instant présent, une sorte de « méditation informatisée ».

À noter que NeurOptimal<sup>®</sup> n'est pas à confondre avec le Neurofeedback linéaire thérapeutique.

Pour plus d'informations, contactez Cécile Blanchet, instructeur Neuroptimal proposant des séances individuelles et de la location du système aux particuliers, professionnels de santé, associations...