



PURE RELAX



PRÉSENTATION CONTENUS SERENITY PURE RELAX

SERENITY PURE RELAX CONTIENT :

- 26 séances guidées 5 minutes
- 108 séances guidées 10 minutes
- 108 séances guidées 15 minutes
- 63 séances guidées 20 minutes
- 31 séances sans guidage pour la méditation
- Tous les contenus en français et en anglais

PACKAGE INCLUS

336 combinaisons de séances possibles en français et anglais de 5 à 20 minutes

AMBIANCES

Ambiances visuelles 4K et sonores panoramiques (spatialisées)

OBJECTIFS

Des objectifs pour améliorer son expérience de voyage et se faire du bien



Des **séances de 5 à 20 minutes** pour faire un **travail intérieur et améliorer son expérience de voyage** en se faisant du bien, en s'évadant.

Les séances **respectent les protocoles** de **relaxation** et de **sophrologie** en proposant des **séquences** immersives **adaptées** pour chaque durée.



Le **panel d'ambiances visuelles** a été choisi pour **répondre aux affinités individuelles** et apporter un sentiment de bien-être : contenus **Nature**, pour marquer un **ancrage** dans le sol rassurant, contenus **Mer** pour catalyser l'**évasion** et contenus **Ciel** pour favoriser l'**abstraction**.

Les **ambiances sonores** sont composées à la fois de **bruits naturels** et d'une **musique** légère pour **stimuler** les émotions et la conscience de soi.



Chaque séance **commence** par un **travail de respiration**. Les objectifs des séances permettent ensuite un **travail complet sur le mieux-être** en cultivant à la fois le **bien-être du corps** et celui de **l'esprit**.

Les **séances** sont **complémentaires** et peuvent être **combinées** entre elles pour **une expérience complète et des bienfaits rapides**.

PURE RELAX

THÈMES D'AMBIANCES



une escapade aux Baléares avec mer et coucher de soleil



les couleurs époustouflantes des îles grecques



les pieds dans l'eau, une sortie en mer envoûtante



une promenade sauvage sur les côtes bretonnes



navigatez entre les îles écossaises des Hébrides



au coeur des lands et des lochs écossais



respirez l'air pur des sommets enneigés alpins



laissez-vous surprendre par les mystères de la forêt



la richesse florale des sommets ensoleillés



la tête dans les étoiles, une échappée sans apesanteur



l'évasion grâce à la beauté et la richesse des ciels



quand abstraction rime avec plaisir et imagination

MER - ÉVASION

NATURE - ANCRAGE

CIEL - ABSTRACTION



RELAXATION ET RESPIRATION (5 MIN)

3 thèmes : Relaxation Positive, Respirations calmes et Respiration Consciente



DÉTENTE PHYSIQUE

Pour relâcher les tensions et la fatigue physique, écouter son corps et se laisser aller



DÉCONNEXION

Pour se recentrer sur l'essentiel, déconnecter, s'évader et se régénérer



CARPE DIEM

Pour profiter et vivre pleinement dans l'instant, s'autoriser à se faire plaisir



NO STRESS

Pour s'ouvrir à l'inconnu, retrouver l'apaisement et positiver en toutes circonstances



SOMMEIL ZEN

Pour un sommeil réparateur, libérer les tensions et créer son rituel pour des nuits plus zen



MÉDITATION

Accompagner son propre voyage mental dans une ambiance au choix – sans guidage vocal



GESTION DU STRESS

Pour rompre avec les schémas stressants, retrouver un sentiment d'apaisement



CONFIANCE EN SOI

Rebooster sa confiance et apprendre à avoir conscience de son potentiel



LÂCHER-PRISE

Accepter positivement et accueillir enfin le lâcher-prise



HARMONIE & ÉQUILIBRE

Prendre conscience de soi, trouver l'harmonie et l'équilibre des émotions et des pensées