

QU'EST CE QUE LA MÉTHODE NEUROOPTIMAL?

La méthode **NeuroOptimal** aide le cerveau à optimiser ses fonctions à l'aide d'un logiciel spécifique et de capteurs.

La méthode **NeuroOptimal** n'est ni un traitement médical, ni un outil de diagnostic : on ne cherche pas à soigner une maladie ou à exercer un traitement spécifique.

Comme une bonne alimentation et de l'exercice physique peuvent augmenter la longévité et améliorer la force et l'endurance, **NeuroOptimal** entraîne votre cerveau à acquérir des performances supérieures et une meilleure adaptabilité.

Les bienfaits de NeuroOptimal

Les utilisateurs (enfants ou adultes) disent se sentir plus centrés, calmes et concentrés. Ils travaillent plus vite, plus efficacement. Ils ont plus confiance en eux et moins de pensées perturbantes. Ils s'impliquent naturellement et activement dans les tâches à accomplir. Leurs capacités physiques sont également améliorées.

De nombreuses familles ayant un enfant présentant un ou plusieurs handicaps (autisme, IMC...) ont constaté de formidables changements après quelques séances

Françoise Houdek

06 74 34 49 87

houdekfrancoise3@gmail.com

www.francoisehoudek.fr

www.facebook.com/francoisehoudek

Cabinet et accès:

3, rue de Pontoise
78100 Saint-Germain-en-Laye

RER A (sortie à proximité du cabinet)
Parking du château

Informations complémentaires:

Association pour la Diffusion
du Neurofeedback en France:
www.adnf.org

Institut Zengar:
www.zengar.com

NeuroOptimal
une remise en forme
de votre cerveau



NeuroOptimal

une méthode simple qui améliore

- mémoire
- stress
- manque d'attention et de concentration
- sommeil
- hyperactivité
- maux de tête
- manque de confiance en soi
- irritabilité
- procrastination
- performances cognitives et motrices

NeuroOptimal

Les paramètres de notre corps tels que la température, le taux de sucre ou la pression artérielle ont leur zone de juste milieu. C'est grâce à des mécanismes de régulation que ces paramètres, qui varient en permanence, restent dans leur juste zone.

Il en est de même pour votre cerveau.

Au cours de notre existence, certains événements ou modes de vie, viennent gêner ou empêcher l'autorégulation naturelle de notre cerveau.

C'est précisément dans ces cas là que **NeuroOptimal** intervient efficacement.

Le système de **NeuroOptimal** repose sur le principe de la plasticité neuronale du cerveau (ou neuroplasticité).

Les neurosciences ont mis en évidence la capacité du cerveau à créer, défaire ou réorganiser les réseaux de neurones et les connexions de ces neurones.

Le cerveau est un système dynamique, en perpétuelle reconfiguration.

**NeuroOptimal améliore
votre bien-être**

Comment se déroule une séance ?

Vous êtes assis(e) confortablement et vous écoutez de la musique ou vous regardez un film.

Vous portez des clips d'oreille et deux minuscules capteurs sur la tête qui mesurent vos ondes cérébrales.

Le système mesure en temps réel l'activité du cerveau (suivant le système bien connu des électro-encéphalogrammes EEG) et lorsqu'il détecte une variation importante (selon votre système référentiel), il crée une micro-interruption (de 4 millisecondes) dans la musique ou la bande-son du film.

Le cerveau va progressivement associer ces ruptures à un dysfonctionnement et va de lui-même mettre en œuvre les mécanismes d'auto-régulation et d'auto-réparation nécessaires pour son fonctionnement optimal.

Durée d'une séance: Environ une heure

Aucun courant électrique ne parcourt ni ne va au cerveau.

Aucune stimulation cérébrale ou autre n'est opérée.

Il n'y a aucun risque d'effets secondaires

Un peu d'histoire..

Sue et Val Brown, tous deux psychologues cliniciens, ont créé leur propre entreprise, l'Institut Zengar, au milieu des années 1990 afin de concevoir et de développer leur propre système de neurofeedback.

La première version est apparue en 1999 et après 10 ans de mise au point, est devenue entièrement automatique.

Avec **NeuroOptimal**, toute l'expertise est dans le logiciel qui va permettre au cerveau, grâce au feedback, de se réorganiser et se réguler.

...et de philosophie

L'approche humaniste de la méthode **NeuroOptimal** permet à tous les publics d'en profiter puisque la méthode agit de façon inconsciente sur l'utilisateur.

Le praticien respecte les attentes et les valeurs de chacun sans intervention.

Vous seul choisirez la fréquence de vos séances, l'arrêt ou la reprise.