

TI CONCENTRI CON DIFFICOLTA' ?
IL TUO CERVELLO NON STACCA MAI ?
DORMI MALE ? SEMPRE IN AGITAZIONE ?
TENSIONE MUSCOLARE ? RESPIRO CORTO ?
DESIDERI UN MIGLIORAMENTO PSICOFISICO ?



ALLENA LA TUA MENTE E IL TUO CORPO

CON IL **NEUROFEEDBACK** E IL **BIOFEEDBACK**

Il **biofeedback** è un'addestramento fatti vedere su uno schermo la tua attività cerebrale e/o fisiologica aiutandoti a modificarla in modo da raggiungere uno stato più funzionale e stabile. Ogni informazione captata dai sensori diventa ingrediente di un videogame personalizzato e noi ti spieghiamo come giocare usando la mente e/o il corpo per interagire con il videogame e migliorare i tuoi parametri.

Avviene in tre fasi.

La **prima fase** è una mappatura del tuo funzionamento fisiologico e bioelettrico: i sensori che ti apponiamo in modo rapido e non intrusivo su mani e testa ci permettono di monitorare in tempo reale onde cerebrali, respirazione toracica e addominale, battito cardiaco, tensione muscolare, microsudorazione, temperatura periferica, pressione sanguigna. Otteniamo così una fotografia dinamica del tuo funzionamento, che ti servirà per imparare a modificare volontariamente i parametri più utili agli scopi che vuoi raggiungere.

Nella **seconda fase** prepariamo un piano d'intervento e cominciamo a concordare comunque con il medico.

La **terza fase** è la verifica dei risultati. Di seduta in seduta il cervello e il corpo, giocando, imparano ad autogestirsi e a correggersi. Nel corso delle settimane, il funzionamento cerebrale e quello fisiologico migliorano al punto da ridurre palesemente i sintomi lamentati all'inizio del training, consentendo in alcuni casi una progressiva riduzione dei farmaci eventualmente assunti, da

A chi è utile il **biofeedback**? Ai bambini che soffrono di disturbi dell'attenzione, spettro autistico, enuresi, incubi ricorrenti; agli adolescenti e agli adulti con problemi di ansia, depressione, rabbia, abuso di sostanze, emicrania o stress post-traumatico. Agli anziani che desiderano contrastare il fattore età a livello cerebrale. A manager, sportivi e artisti che intendono migliorare le proprie peak performance.

Il training si effettua a blocchi di dieci sedute, una o due volte alla settimana. (info@psymind.it)



PSYMIN D

Psicologia e Psicoterapia

Shiatsu

Yoga

Mindfulness

Ipnosi

Neurofeedback

Psicologia Digitale