

Wellness *Sense of*

Le Magazine de l'Innovation Spa & Wellness à 360°

www.senseofwellness-mag.com

#23 *Été Summer 2022* | 15€ 



CONCEPT

Slow Thalasso & Écoresponsabilité au Relais Thalasso Île de Ré

News Étude

Les Français,
la mer et la
thalassothérapie

Cosmetic
Dermalogica
continue son
essor en
France

Design
Un Instant pour Soi
Spa urbain
animé par la
passion et l'excellence

Dossier
Zoom sur les
coulisses du Spa
pour une exploitation
optimale



Rebalance® Impulse

Une expérience unique de Mental Wellness et Neuro-Relaxation

Rebalance® Impulse est une machine révolutionnaire qui associe pour la première fois au monde, au sein d'un même programme de soins, le meilleur des neurosciences appliquées, pour aboutir à l'expérience la plus efficace jamais observée en matière de diminution du stress, d'amélioration de la qualité du sommeil, et d'augmentation de la vitalité. On l'a testée pour vous!

UNE EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE

DIFFÉRENTES ÉTUDES ONT ÉTÉ MISES EN ŒUVRE afin de démontrer l'action et l'efficacité de Rebalance® Impulse dans la diminution du stress chronique. Tout d'abord, l'étude Rebalance, menée par beScored Institute, sous la houlette du Professeur Christophe Hausswirth, a évalué l'impact des séances Rebalance® Impulse sur les variables physiologiques associées au stress et à la qualité du sommeil. Cette étude, à travers l'ensemble des méthodes d'analyse et de contrôle, témoigne non seulement d'une très nette amélioration de la qualité de sommeil mais également d'une rapidité dans l'obtention d'un sommeil récupérateur. Cette performance se vérifie dès la troisième séance : ces 3 séances s'étant déroulées sur une durée moyenne de 7 jours, sur un panel de 29 personnes en état de stress. Outre l'efficacité notable et démontrée de Rebalance® Impulse en matière de réduction du stress et d'amélioration de la qualité du sommeil, c'est bien la rapidité d'obtention des bénéfices qui singularise la performance du programme.

La seconde partie de l'étude Rebalance permet de cerner de façon plus précise les caractéristiques de l'activité cérébrale induite par une séance type Rebalance® Impulse et de les comparer aux mesures effectuées par Rebalance Tech. Les études cliniques ont ainsi démontré que les séances de stimulation et d'entraînement cognitif proposées par Rebalance® Impulse permettaient d'atteindre un double objectif :

- 1. Un rééquilibrage rapide du système nerveux autonome** par l'augmentation de l'activité parasympathique.
- 2. Un rééquilibrage des ondes cérébrales** en favorisant la production d'ondes alpha propices à la relaxation en état de veille.

Rebalance® Impulse

A unique Mental Wellness and Neuro-Relaxation experience

Rebalance® Impulse is a revolutionary machine that, for the first time in the world, combines within the same treatment programme the best of applied neuroscience to achieve the most effective experience ever observed in terms of stress reduction, improving the quality of sleep, and increasing vitality.

Various studies have been implemented to demonstrate the action and effectiveness of Rebalance® Impulse in reducing chronic stress. First of all, the Rebalance study conducted by the beScored Institute under the leadership of Professor Christophe Hausswirth evaluated the impact of Rebalance® Impulse sessions on the physiological variables associated with stress and the quality of sleep. The second part of the Rebalance study identifies more precisely the characteristics of cerebral activity induced by a typical Rebalance® Impulse session and compares them with the measurements carried out by Rebalance Tech. Clinical studies have thus demonstrated that the stimulation and cognitive training sessions offered by Rebalance® Impulse achieve a twofold objective:

1. Quick rebalancing of the autonomic nervous system by increasing parasympathetic activity.
2. A rebalancing of brain waves by promoting the production of alpha waves conducive to relaxation in the waking state.



« Rebalance® Impulse permet de redonner de l'équilibre entre les systèmes ortho et parasympathiques, duo qui permet le contrôle du stress. »

DR YANN ROUGIER
Médecin Spécialiste en
Neuropsychiatrie

COMMENT FONCTIONNE REBALANCE® IMPULSE

L'activité du cerveau produit des ondes, facilement mesurables par EEG, dont la fréquence varie selon que l'on soit actif ou endormi, stressé ou détendu. Ainsi, lorsqu'il est en veille active, notre cerveau émet surtout des ondes rapides, dites bêta (de 12 à 30 Hz). Lors d'une activité intellectuelle et mentale intense, ce sont les ondes gamma (vers 40 Hz) qui apparaissent. En période de relaxation légère ou d'éveil calme, assis dans son canapé yeux fermés par exemple, ce sont plutôt des ondes alpha (de 8 à 12 Hz) qui dominent. Les ondes thêta (4 à 8 Hz) correspondent, elles, à la relaxation profonde, la méditation et au sommeil paradoxal. Enfin, en sommeil profond, les ondes majoritaires sont de type delta (de 0,5 à 4 Hz).

Considérées comme les ondes de relaxation, les ondes alpha sont donc les plus intéressantes lorsque l'on souhaite retrouver un état de détente. Par ailleurs, les rythmes alpha et thêta favorisent la production de neurohormones, telles que la sérotonine (hormone de la bonne humeur), la dopamine (hormone du plaisir) et l'ocytocine (hormone de la tendresse), et rééquilibrent le système nerveux autonome, orthosympathique (activité) et parasympathique (détente).

En rééquilibrant les ondes cérébrales, et notamment les ondes alpha, Rebalance® Impulse permet ainsi d'agir sur le stress chronique et les fragilités qui l'accompagnent (troubles du sommeil, surpoids, vieillissement prématuré, addiction, mémoire défaillante, baisse de vitalité, difficulté de concentration...). Mais au-delà du Mental Wellness et de la Neuro-Relaxation, le travail effectué avec Rebalance® Impulse est considéré comme un véritable entraînement du cerveau, bénéfique pour restaurer ou accroître les fonctions cognitives.



Photo de gauche

Considérées comme les ondes de relaxation, les ondes alpha sont donc les plus intéressantes lorsque l'on souhaite retrouver un état de détente.

Photo de droite

La synchronothérapie® est une nouvelle discipline thérapeutique issue des neurosciences appliquées. Elle associe principalement trois techniques : des protocoles innovants de chromothérapie utilisant des longueurs d'ondes ciblées et s'exprimant en nanomètres, des protocoles de lumières pulsées s'exprimant en hertz et en lux, et des scénarios lumineux dynamiques sous la forme d'un iris (brevet déposé) agissant selon des fréquences ciblées.

HOW REBALANCE® IMPULSE WORKS

Brain activity produces waves whose frequency varies depending on whether you are active or asleep, stressed or relaxed. Considered as relaxation waves, alpha waves are therefore the most beneficial ones when seeking to find a state of relaxation. In addition, alpha and theta rhythms promote the production of neuro-hormones, such as serotonin (good mood hormone), dopamine (pleasure hormone), and oxytocin (tenderness hormone), and rebalance the autonomic nervous system, orthosympathetic system (activity) and parasympathetic system (relaxation). Therefore, by rebalancing brain waves, and in particular alpha waves, Rebalance® Impulse makes it possible to act on chronic stress and the difficulties that it leads to (sleep disorders, weight gain, premature ageing, addiction, failing memory, loss of vitality, difficulty concentrating, etc.).



Ci-dessous

Les indices Rebalance® ont été développés pour aider les utilisateurs à identifier les séances qui leur sont le plus bénéfiques. Si on le souhaite, il est possible de suivre les résultats de ses séances sur son smartphone via l'appli MyRebalance®.



L'EXPERIENCE REBALANCE® IMPULSE

Pour que l'expérience Rebalance® Impulse soit la plus simple possible à mettre en œuvre, aucun besoin de se changer pour bénéficier d'une séance ; il suffit de retirer ses chaussures et s'installer, tel que l'on est. Afin de lancer la séance de 30 min, à l'aide de la tablette on sélectionne dans le catalogue l'objectif de sa séance du jour. Le voyage commence, une voix bienveillante nous guide tout au long de la séance. Celle-ci se compose de différents exercices d'imagerie mentale guidée, de respirations chromorythmées mais également de pauses musicales. Chacun des exercices est adapté à l'objectif recherché : anti-stress, gestion des émotions, douleurs, etc. Pendant toute la séance, on baigne dans un océan de lumière qui influence en douceur, mais en prise directe, chaque cellule de l'organisme et chaque fibre du système nerveux. Quelle que soit la thématique choisie, à la fin de la séance on se sent détendu, en pleine possession de ses moyens, l'esprit clair, on ressent une pleine sensation de bien-être. Encore quelques instants pour qualifier, avec les échelles visuelles analogiques, ses sensations et son ressenti à la suite de la séance. Ces indices sont instantanément calculés.

Les indices Rebalance® ont été développés pour aider les utilisateurs à identifier les séances qui leur sont le plus bénéfiques. Les réponses psycho et neurophysiologiques de chaque séance sont exprimées de la façon suivante : le niveau de stress, l'état d'humeur, la somnolence, la vigilance et les douleurs musculaires sont évalués à partir d'échelles visuelles analogiques validées dans le domaine scientifique : le Feelingback®. On peut aussi observer les rythmes cérébraux qui sont mesurés en temps réel à partir d'un casque de neurofeedback. Cette technologie est similaire à celle utilisée pour réaliser des électroencéphalogrammes. Et enfin, le rythme et la variabilité cardiaques sont observés en temps réel au moyen d'un bracelet de biofeedback. Si on le souhaite, il est possible de suivre les résultats de ses séances sur son smartphone via l'appli MyRebalance®. En France, on peut déjà trouver Rebalance® Impulse à la Villa Thalgo Paris, aux Thermes Marins et au Spa Odéon à Monaco. Les autres centres équipés sont à découvrir sur www.rebalancetech.com.

THE REBALANCE® IMPULSE EXPERIENCE

In order to launch the 30-minute session using the tablet, select the objective of your session for the day from the catalogue. The journey begins and a gentle voice will guide you throughout the session. This consists of various guided mental imagery exercises, chromo-rhythmic breathing but also musical breaks. Each of the exercises is adapted to the desired objective: anti-stress, emotional management, pain, etc. Whatever the theme chosen, at the end of the session you will feel relaxed, in

full possession of your faculties, with a clear mind and a complete sensation of wellness. After the session, a few more moments using visual analogue scales will enable you to identify your sensations and feelings. These indexes are calculated instantly.

Rebalance® indexes have been developed to help users identify the sessions that are the most beneficial to them. In France, Rebalance® Impulse can already be found at Villa Thalgo Paris, Thermes Marins and Spa Odéon in Monaco. Other equipped centres can be found on www.rebalancetech.com.