



NEUROPTIMAL®

**34 impasse des Fontaines  
74 330 Epagny Metz-Tessy**

06 95 95 77 36  
contact@melaniejolyfeenix.com  
www.melaniejolyfeenix.com

**Du lundi au samedi de 9h à 20h**

*Possibilité de déplacement à domicile,  
en entreprise, en espace sportif,  
en structure médicalisée...*

NEUROOPTIMAL® *peut atténuer au quotidien :*

le stress

l'anxiété

l'émotivité

les colères

l'hyperactivité

les phobies

les troubles de l'attention

avec ou sans hyperactivité (TDA/H)

les difficultés DYS

(dyslexie, dyspraxie, dysorthographe...)

le temps d'apprentissage

le déclin cognitif

NEUROOPTIMAL® *peut augmenter au fil des séances :*

la concentration

la mémoire

la gestion des émotions

l'estime de soi

la résilience

la confiance en soi

l'efficacité

la prise de décision

la créativité...

## Qu'est-ce que le NEUROPTIMAL® ?

**Méthode de détente et de bien être, accessible à tout âge** (du bébé aux personnes âgées), Neuroptimal®/Neurofeedback dynamique est un **entraînement cérébral** qui n'impose rien au cerveau.

C'est sans danger et non invasif. Il n'y a **aucune contre-indication**.

Neuroptimal® s'appuie sur la plasticité du cerveau qui a la possibilité de s'auto-réguler et d'améliorer son fonctionnement, d'avoir une meilleure communication entre les neurones.

## Comment se déroule une séance ?

Vous êtes confortablement installé dans un fauteuil. Vous choisissez d'écouter de la musique ou de regarder un film (un dessin animé pour les enfants) durant 33 minutes. Vous n'avez plus rien à faire.

Je vous place 2 capteurs sur le cuir chevelu et 3 autres sur les oreilles. **Ces capteurs permettent au système de mesurer et d'analyser l'activité corticale.** Chaque fois qu'une fluctuation est détectée, une microcoupure dans la bande son intervient.

Le système nerveux central, étant informé de toute variabilité, interprète cette « différence sonore » comme un **message pertinent lui permettant de se rééquilibrer** afin de revenir à son **fonctionnement optimal**.



Mélanie Joly, praticienne Neuroptimal®



*Be the best you, it's time.*

« Je retire de mes séances beaucoup de détente, une plus grande capacité à agir et mettre en oeuvre ce que je projetais de faire et aussi plus de créativité ! (...) Les séances me font à chaque fois l'effet d'une puissante méditation de pleine conscience ! »

Marie P.

Même les chevaliers entraînent leur cerveau à mieux fonctionner !

