

Succès du neurofeedback en Suisse depuis 2001

Fitness mental grâce au neurofeedback – l'entraînement Swiss Olympia pour le sport d'élite et le management depuis 2002

La recherche intensive menée ces dernières années pour accroître les performances et la capacité d'apprentissage chez les sportifs, les élèves et le personnel a mis en lumière d'intéressantes connaissances. Ainsi, entre autres, le fait que le cerveau humain présente lors de performances de haut niveau toujours le même modèle d'ondes cérébrales et a une activité accrue dans des fréquences spécifiques. La détente physique associée à la concentration intellectuelle sont la condition sine qua non pour la réalisation de performances de pointe.

Dans ce contexte, il n'est pas étonnant que les sportifs d'élite tirent en particulier profit d'un « entraînement de fitness mental » grâce auquel on peut atteindre à tout moment un état de détente et de concentration. La méthode du neurofeedback est ici particulièrement utile. Il s'agit d'un entraînement des ondes mentales assisté par ordinateur par lequel le cerveau travaille en interactivité avec l'ordinateur. Les ondes produites par le cerveau sont mesurées et transmises à un ordinateur. Dès que les activités des ondes cérébrales voulues correspondent au programme prescrit par l'ordinateur tel que concentration, détente, créativité, synchronisation, etc. un feedback est donné en image et en son. L'entraînement répété apprend au cerveau à produire les fréquences souhaitées de manière ciblée.

Dans le domaine thérapeutique, le neurofeedback permet de lutter contre le stress, le surmenage, la peur, le trac et les troubles du sommeil. Et, grâce au neurofeedback, les sportifs ont une méthode efficace et très flexible pour passer de la concentration à la détente, puis à nouveau à la concentration, rester concentrés dans les situations de stress, optimiser les mouvements et fournir précisément des performances de pointe.

Les prestations proposées par l'Institut pour l'entraînement neuronal dans le domaine du neurofeedback s'adressent aussi bien aux sportifs d'élite qu'aux cadres supérieurs.

« Spirit of Ragaz » Alliance stratégique avec Cedre Europe Sàrl Dietwiller

La source de la vie – là où se retrouvent tous les sportifs d'élites et les managers depuis 2002

Sous le nom de « Spirit of Ragaz », nous proposons aux sociétés des programmes de conseil et d'entraînement axés sur les besoins individuels des cadres. Nous parvenons à une harmonisation et un centrage des ressources d'énergie personnelles de chaque cadre. L'utilité pour l'entreprise réside dans l'optimisation des performances, une motivation accrue et, selon le type de programme, une meilleure communication, un esprit d'équipe et une aptitude à gérer les conflits au niveau du management.

Nous vous informerons volontiers en détail sur le « Spirit of Ragaz » lors d'un entretien personnel chez CEDRE Europe à Dietwiller. N'hésitez pas à nous contacter pour convenir d'un rendez-vous.