



## Guide d'écoute optimale de vos textures sonores

**Pour une expérience optimale de vos textures sonores, il est important de respecter les consignes suivantes :**

Le mixage du CD a été étudié afin de générer et de modifier la proportion des différentes fréquences entendues en fonction de votre volume d'écoute. Vous pouvez l'écouter selon plusieurs modes :

- Soit avec un casque de bonne qualité, à partir d'un lecteur de CD de salon, un ordinateur...
  - Soit à faible volume en texture sonore avec votre chaîne hi-fi, en " tapisserie sonore " pour harmoniser votre environnement ou pour votre endormissement par exemple. Lorsqu'utilisées à faible volume, elles peuvent être diffusées 24 heures sur 24 dans votre environnement.
  - Soit à volume plus élevé avec votre chaîne hi-fi durant des exercices particuliers : respiration énergisante, endormissement, focalisation, exercices de PES...
- Consultez à ce titre le mode d'utilisation propre à chaque texture.

Certaines personnes absorbent parfaitement les fréquences de leurs textures sonores dès la première séance alors que d'autres ont besoin de les écouter en boucle plusieurs fois avant d'en ressentir immédiatement les effets bénéfiques. Les effets décrits ont été constatés et validés par les nombreux élèves des Formations en mentalisme et par les personnes utilisant ces textures Mind waves. Ils peuvent toutefois varier en fonction de vos capacités auditives, de votre environnement ou mode d'écoute et de votre sensibilité propre.

Les enregistrements comportent diverses inversions de phase et de fréquences non audibles consciemment mais indispensables à l'efficacité des textures. Utilisez toujours les versions originales fournies (format de CD standard : aiff). En effet, les copies ou l'importation au format MP3 détruisent/déséquilibrent ces informations sensibles et fréquences actives.

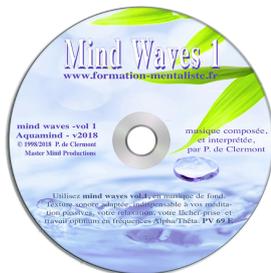
Destinées à modifier vos états de conscience et de vigilance, utilisez vos textures uniquement dans des contextes où ni votre attention ni votre concentration ne sont sollicitées.

N'utilisez jamais vos textures sonores pendant la conduite d'un véhicule ni le jogging, ni avec un casque marchant au bord d'une route par exemple. Elles ne se substituent ni aux prescriptions d'un médecin, ni à son diagnostic, ni à un traitement d'aucune sorte. L'utilisation de vos textures est soumise à votre évaluation et discernement. Si vous décidez, de votre propre chef, de les écouter, il vous revient, au constat des résultats, de continuer ou pas à les utiliser pour votre évolution personnelle, en veillant au respect d'autrui (mental physique, affectif et spirituel). Vous êtes responsable de la vie que vous vous créez.

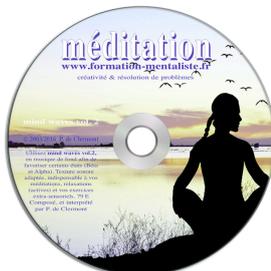
**Les CD Mind Waves sont disponibles, sur le site [www.formation-mentaliste.fr](http://www.formation-mentaliste.fr) en exclusivité.** Retrouvez-y les conseils, suggestions et témoignages de ceux qui bénéficient déjà de nos textures sonores.

\* : Vous indique en page suivante, les CD particulièrement conseillés pour vos Programmes PDC , Meilleure Version de Vous-Même et HPM (enfants Hypermentalistes).

# Textures sonores exclusives Mind Waves



- **Aquamind \***: Mind Waves 1 : Ambiance aquatique, pour vos méditations passives, votre relaxation et votre lâcher prise. **Travail optimum en fréquences Alpha/Thêta.**



- **Méditations \***: Mind Waves 2 : Pour vos méditations actives, techniques respiratoires, votre concentration (focalisée) et le développement de vos perceptions extrasensorielles. **Travail optimum en fréquences Alpha/Bêta L.**



- **Morphéus \***: Mind Waves 3 : Pour accompagner tous vos moments de relaxation, ce CD est destiné à favoriser votre lâcher prise, votre décontraction, et votre endormissement. Il est idéal pour la période précédant votre sommeil. **Travail optimum en fréquences Thêta/Delta.**



- **PES 1** : Mind Waves 6 : Développement de vos capacités extrasensorielles et hypersensorielles.



- **PES 2** : Mind Waves 7 : Développement avancé de vos capacités extrasensorielles et hypersensorielles.



- **Astral** : Mind Waves 8 : Développement des facultés de vision à distance, décorporation, projection mentales hors du corps, yoga Nidra et Remote Viewing. **Travail optimum en fréquences Thêta/Gamma.**



- **Thêta \***: Mind Waves 9 : Pour booster votre créativité et vos perceptions hypersensorielles, cette texture est indispensable pour vos "nuits Thêta". **Travail optimum en fréquences Thêta.**