

Les équipements proposés

1 - Podcalm, la capsule multi-sensorielle pour le bien-être

UN CONCENTRÉ SCIENTIFIQUE BASÉ SUR LA NEUROSCIENCE, LA TECHNOLOGIE, L'ERGONOMIE, L'INGÉNIERIE

Une technologie unique brevetée et co-conçue en partenariat avec l'AP-HP (Assistance Publique - Hôpitaux de Paris). Podcalm permet d'améliorer le bien-être, de réduire le stress tout en optimisant la concentration et la récupération. Le concept proposé permet de créer un lien entre le corps et l'esprit, de trouver un équilibre pour être plus serein(e) et donc mieux concentré(e) et efficace.

Besoin de booster sa concentration, de déstresser, de se reposer ou de se relaxer ?

Les différents programmes proposés permettent entre autres l'amélioration de la concentration, la diminution du stress, de faire une sieste énergisante ou le plein d'énergie et d'atteindre des objectifs à travers des expériences multi-sensorielles uniques. Les sens de l'ouïe, de l'odorat, de la vue et du toucher sont mobilisés pour une déconnexion rapide et une récupération optimale.

La position zéro gravité à l'intérieur de la capsule favorise la relaxation, permet l'alignement du cœur et des jambes générant une diminution instantanée du stress. Les jambes sont surélevées, les cuisses et le buste forment ainsi un angle de 127°, l'inclinaison parfaite pour la détente.

La colonne lombaire se retrouve en une posture neutre, le dos est soulagé et le sang circule mieux.

Les techniques Podcalm proposées

Musicothérapie

Le premier sens stimulé est "l'ouïe". Un signal musical spatial 3D issu des dernières recherches neuroscientifiques vous accompagne selon votre choix entre la musique sans voix ou de la méditation pleine conscience avec la voix guidée créée par nos sophrologues.

Aromathérapie

Des arômes adaptés à chaque besoin stimulent votre second sens olfactif. Les arômes naturels diffusés sont concoctés par nos artisans aromathérapeutes.

Luminothérapie

Des séquences de lumière adaptées à chaque problématique. La luminothérapie mobilise votre sens de la vue. Elle sert à garder le bon équilibre entre sommeil et réveil (entre les hormones du sommeil appelées mélatonine et les hormones de l'activité et de l'humeur appelées sérotonine). La lumière est essentielle à notre organisme car nos rythmes circadiens (ce que produit notre corps sur 24h.) sont fortement influencés par la lumière.

Vibrations

Des vagues de vibrations pour vous aider à vous détendre rapidement. Elles stimulent votre quatrième sens le toucher et vous bercent tout au long de la session.

POD'CALM, S'ADRESSE A QUI ?

Aux sportifs : comment POD'CALM répond à leurs besoins ?

Doté d'une technologie multi-sensorielle, le POD'CALM propose un équipement qui relie le corps à l'esprit et qui vise à améliorer l'état général du sportif, que ce soit en amont ou en aval d'un entraînement ou d'une compétition.

En pré-effort, des séances de préparation mentale avant l'entraînement et des séances de relaxation post-effort offrent une récupération physique et mentale optimale.

1. Préparation pré-effort :

Les sportifs font partie d'une population particulièrement exposée aux risques de blessures, notamment s'ils n'ont pas effectué un bon échauffement aussi bien physique que mental en amont. Ils peuvent profiter d'une séance de préparation mentale juste avant leurs entraînements avec les différents programmes adaptés avant l'effort.

Le manque de concentration est une problématique majeure durant un entraînement sportif. L'assimilation des mouvements par le cerveau permet une optimisation de ceux-ci. Des séances régulières de POD'CALM permettent de développer une concentration optimale durant les entraînements puis sur le long terme une amélioration de la performance.

2. Récupération post-effort :

L'exercice physique est une forme de stress pour le corps. La méditation, la relaxation ainsi que la luminothérapie peuvent aider à mieux récupérer après un entraînement en se focalisant uniquement sur le moment présent.

C'est exactement ce que propose le POD'CALM. Une fois allongé dans la capsule, il peut profiter d'une séance combinant de la luminothérapie et de la méditation.

Toute la technologie de POD'CALM basée sur la neuroscience permettra au sportif un lâcher prise total et de meilleures performances sur le long terme.

La séance de relaxation permettra une amélioration de la concentration, mais aussi une mémorisation et un apprentissage optimale des mouvements pratiqués durant l'effort.

Aux salarié (e)s : comment POD'CALM répond à leurs besoins ?

En préservant la santé mentale et physique du personnel pour réduire le stress ce qui permet de diminuer le turn-over, le burn-out et l'absentéisme

Contrairement à certaines idées reçues, la pause en plein travail ne nuit pas à l'efficacité, bien au contraire car pas de travail productif sans pause efficace.

Pour une journée rentable sans pression supplémentaire, il est nécessaire d'optimiser ses pauses antistress et de s'évader du bureau.

Faire une pause oui, mais pas n'importe laquelle ni n'importe où, alors comment faire une pause efficace ?

Un break antistress sous-entend de couper totalement de l'activité en cours : ne pas lire ses mails, ne pas répondre au téléphone, ne pas lire de rapport... et ne pas parler travail devant la

machine à café. L'idéal ? Sortir du bureau et se retrouver avec soir-même permet de se régénérer, de prendre du recul.

Comment PODCALM peut aider à mieux gérer le stress professionnel ?

Des séances de 5 à 20 minutes apporteront des bénéfices immédiats.

Parce qu'il est difficile sur un lieu de travail ou dans un espace en activité de s'isoler et de déconnecter, une ou des séances de capsule PODCALM offrent les meilleures conditions pour se reposer et se ressourcer en toute intimité.

Aux personnes stressées, fatiguées ou en souffrances psychiques : comment POD'CALM et PHYSIOM CONCEPT répondent à leurs besoins ?

LE STRESS est « l'épidémie du 21ème siècle ». La santé mentale est devenue la préoccupation principale des français en ces temps de crise sanitaire et sociale.

PHYSIOM CONCEPT vous accompagne pour réduire et apprendre à faire face au stress quotidien, et à la surcharge mentale.

POD'CALM est la solution innovante du Mental Wellness qui permet une relaxation intense grâce à son protocole basé sur la neuroscience, la technologie et la sophrologie.

Des programmes de remise en forme psychique selon des thématiques telles que la concentration, l'anti-stress ou la relaxation offrent une expérience multisensorielle unique. La musicothérapie, l'aromathérapie, la luminothérapie associées à des vagues vibratoires permettent de faire voyager la personne à travers ses 4 sens le temps d'une séance récupératrice.

Des programmes peuvent être proposés aux clients comme un soin à la carte ou bien une cure sur plusieurs séances. L'interaction des différents soins proposés apporte une nouvelle solution innovante qui améliore la santé mentale et physique pour répondre à des besoins précis.

Quels soins ou cures propose PHYSIOM CONCEPT ?

Plusieurs types d'offres ou de programmes :

- 1. Sieste récupératrice ou relaxation :** des séances Podcalm de 20mn à l'unité ou en abonnement
- 2. Détente et remise en forme physique :** des séances combinées avec Podcalm, du pilates ou de la pressothérapie avec la possibilité d'un programme d'entraînement physique adapté et personnalisé.
- 3. Un programme coaching mental,** gestion du stress, sortir du burnout, apprendre à lâcher prise, à gérer ses émotions ou à améliorer sa concentration, sa confiance en soi ou autres : des séances de Coaching en développement personnel incluant des séances Podcalm.
- 4. Un programme préparation mentale et physique adapté aux sportifs,** pour développer sa confiance en soi et être en mesure d'exprimer toutes ses capacités physiques et mentales

aux moments opportuns : des séances de Coaching physique et mental incluant des séances de Podcalm et/ou de pressothérapie.

Informations complémentaires

Hygiène : La capsule est désinfectée avant et après chaque passage par rayons UV de type C. Seulement 10 secondes permettent de détruire 99 % des bactéries, germes et virus.

Le rayon UV-C émet une forte action bactéricide. Les micro-organismes, tels que les virus (Covid 19 inclus), les levures, les bactéries et les champignons, sont rendus inoffensifs en l'espace de 10 secondes.

Claustrophobie : le capot de la capsule Podcalm laisse passer de la lumière ce qui évite la sensation d'enfermement ou d'oppression