



Merci d'avoir choisi le système Limina Light & Sound. Nous pensons qu'il s'agit du système de stimulation audiovisuelle le plus avancé et le plus avantageux de sa catégorie sur le marché actuel. Le Limina est un outil puissant pour explorer une large gamme d'états de conscience intéressants et bénéfiques, et nous pensons que vous le trouverez très utile lorsqu'il est utilisé régulièrement.

Comment il fonctionne et ce qu'il peut faire

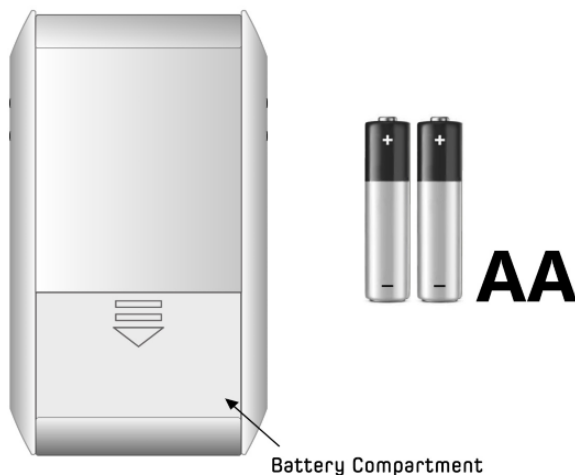
Le Limina comprend plus de 70 sessions préprogrammées, chacune conçue dans un but spécifique. Notre manuel explique en détail comment utiliser Limina, mais vous n'avez pas besoin de l'étudier avant de l'utiliser. Nous vous suggérons de travailler d'abord avec les séances qui correspondent le mieux à vos besoins avant d'aller plus loin. Les sessions sont construites à partir d'un certain nombre de segments de longueur variable, dont chacun peut commencer à une fréquence et une combinaison de couleur et de luminosité, et se terminer à une fréquence différente, en passant progressivement d'un segment à l'autre. À titre d'exemple, une séance de relaxation peut commencer à 15 Hz, puis descendre jusqu'à 8 Hz en plusieurs minutes ; le deuxième segment peut rester à 8 Hz pendant 10 minutes, et le troisième et dernier segment peut remonter jusqu'à 15 Hz. La plupart des séances incluses dans votre Limina sont plus complexes que cela.

Le Limina peut également décoder les pistes audio encodées avec SpectraStrobe™ et les anciens signaux de commande de lumière AudioStrobe®. Pour accéder à cette fonction, utilisez le câble de raccordement audio inclus pour connecter votre téléphone ou autre lecteur MP3 à l'entrée AUX, qui est la prise supérieure gauche de la console de commande. Vous pouvez également connecter le Limina à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB et le configurer comme un dispositif audio USB. Enfin, le Limina comprend un mode de contrôle manuel, vous permettant de sélectionner une fréquence, une hauteur de son et une phase (marche/arrêt des deux yeux ou alternance gauche/droite) et le choix de la couleur de la lumière des LED via les ColorSets. Pour utiliser votre Limina, vous aurez besoin de deux piles AA neuves (non fournies) ou mieux, des batteries rechargeables NiMH AA. Déballiez soigneusement votre Limina™ et ses accessoires.

Le système fourni comprend :

- Boîtier (console) de commande Limina
- Lunettes multicolores GanzFrame™
- Casque d'écoute type « Ear-bud »
- Câble de raccordement audio stéréo (3,5 mm)
- Câble micro USB Guide de démarrage rapide Livre des sessions..

Pour insérer les piles, ouvrez le compartiment à piles en faisant glisser le couvercle situé au bas de la face arrière de la console. Les ressorts à l'intérieur du boîtier entrent en contact avec le côté négatif (-) de la pile. Faites glisser le couvercle pour le remettre en place.



Activez la console en maintenant le bouton en haut à droite enfoncé pendant une seconde. Vous devriez maintenant voir le menu principal.

Il y a un certain nombre de boutons utilisés pour contrôler la fonction de la console :

- Le bouton marche/arrêt se trouve en haut à droite du boîtier

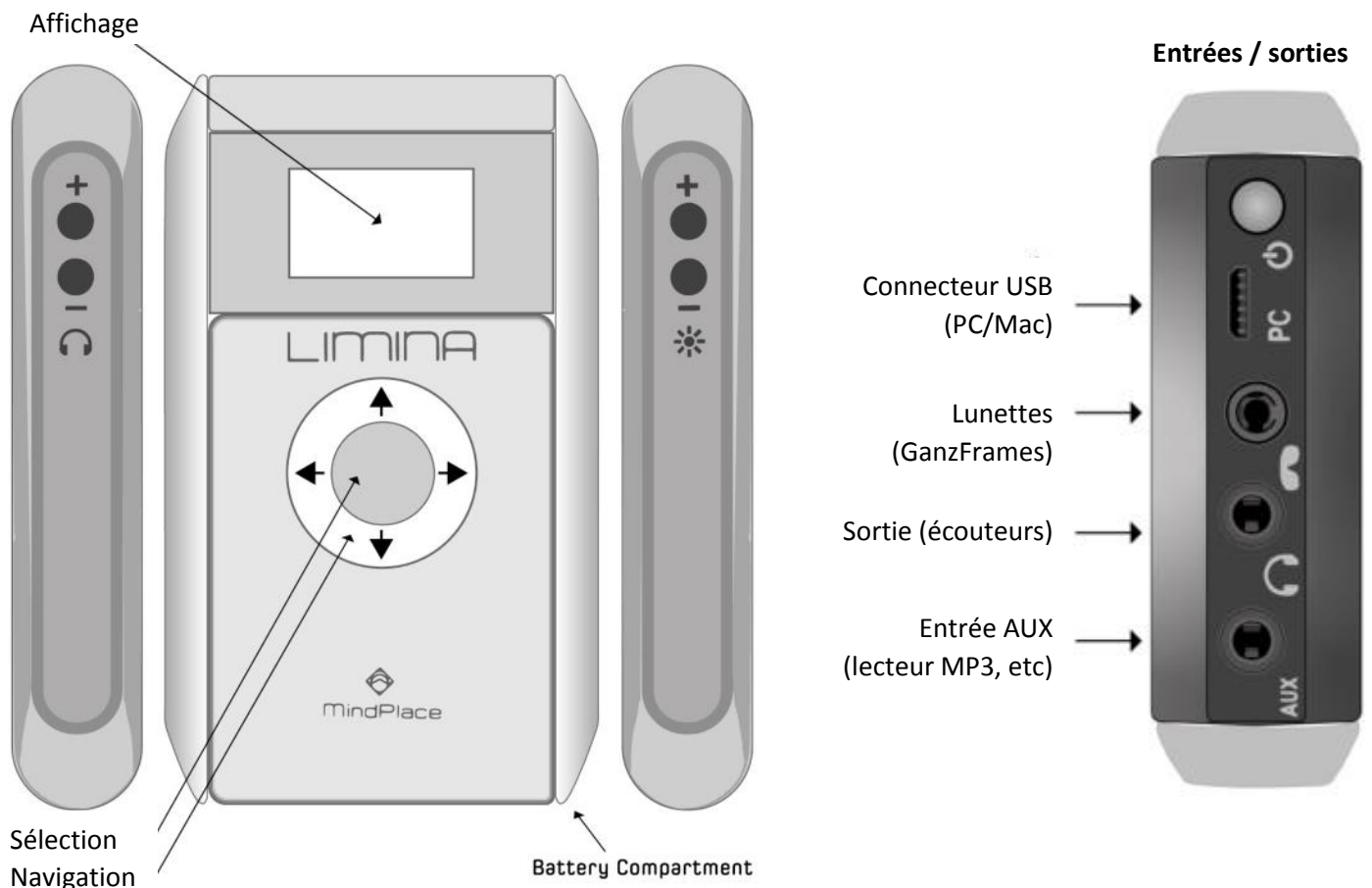


- Pressez le bouton Durant une seconde pour enclencher/déclencher l'appareil.
- Anneau de contrôle: haut, bas, gauche (ou retour), droite (ou en avant)
- Sélection dans le menu : bouton central
- Les boutons de contrôle de la luminosité (« Brightness ») se trouvent en haut à droite; appuyez sur celui du haut (marqué +) plusieurs fois pour augmenter la luminosité par paliers, et appuyez sur celui du bas (-) pour la diminuer par paliers.



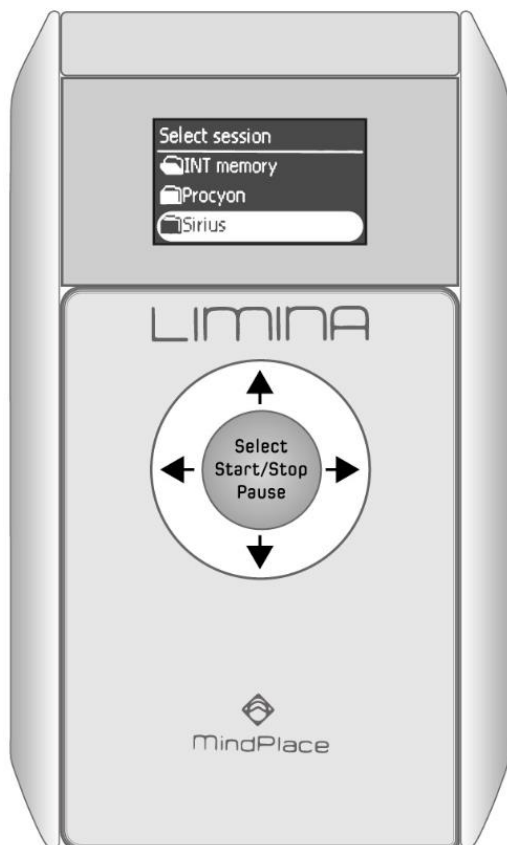
- Boutons de contrôle du volume en haut à gauche : (+haut/-bas) fonctionne de manière identique à la luminosité.

Allumez-le maintenant en maintenant le bouton en haut à droite pendant une seconde. Vous devriez maintenant voir le menu principal.



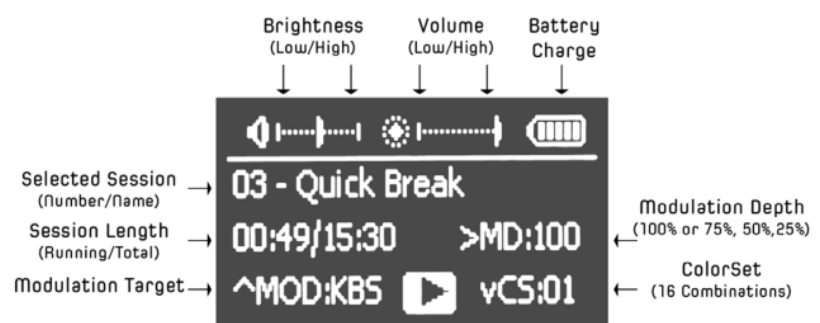
Affichage LCD

L'écran LCD compact est utilisé pour naviguer entre les divers éléments de menu en utilisant les boutons haut, bas, gauche et droite de l'anneau de contrôle pour effectuer des sélections dans un choix de menu. Au centre de l'anneau de contrôle, le bouton est utilisé pour sélectionner une fonction et pour démarrer ou arrêter une session (Menu Select).



Session Info Screen

Une fois qu'une session a démarré, l'écran LCD affiche les informations suivantes:



- Volume et niveaux de luminosité
- Charge estimée de la batterie
- Numéro de session / nom de la session
- Durée de la session (temps écoulé / temps total)
- Profondeur de modulation (par défaut 100%, peut être changée à 75%, 50% ou 25%)
- MOD: "KBS" (Sessions de type Kasina) ou "CO" (Color Organ)
- Indicateur "Play/Pause"
- ColorSet: Il y a 16 combinaisons de couleurs disponibles, statiques et dynamiques (les couleurs changent au cours de la session).

Nous décrirons ces caractéristiques plus en détail plus loin dans le manuel, mais commençons par configurer votre système et préparer votre première session.

Pour démarrer

1. Faites glisser vers le bas le couvercle des piles situé au bas du boîtier de la console pour l'ouvrir. Insérez deux piles ou batteries AA, l'extrémité négative (-) de la pile étant tournée vers les ressorts. Faites glisser le couvercle des piles jusqu'à ce qu'il se mette en place.
2. Ensuite, insérez la fiche du câble des lunettes dans la prise située à côté de la prise micro USB, et les écouteurs dans la prise située à côté. La prise la plus proche des boutons de contrôle du volume est l'entrée audio AUX.
3. Allumez maintenant la console en maintenant le bouton de mise en marche enfoncé pendant quelques secondes.
4. Le menu principal apparaît sur l'écran LCD et vous pouvez accéder au dossier Sessions, USB, AUX audio et Réglages en appuyant sur le bas ou le haut de l'anneau de contrôle. Sélectionnez Sessions et appuyez sur le bouton central.
5. Trois dossiers apparaissent, nommés Gammy, Procyon, Sirius. Sélectionnez l'un d'eux et appuyez sur le bouton du milieu pour l'ouvrir. Vous pouvez alors utiliser le haut et le bas de l'anneau de contrôle pour faire défiler une liste de ces sessions (maintenez la touche enfoncée pour faire défiler plus rapidement). Pour les sessions Gamma voyez en fin de ce manuel (ANNEXE).
6. Trouvez une position assise confortable. Choisissez une séance, mettez les lunettes et les écouteurs, puis fermez les yeux. Appuyez sur le bouton du milieu au centre de l'anneau de contrôle pour démarrer la session.
7. Cela déclenche un compte à rebours de 10 secondes pour vous donner le temps de vous mettre à l'aise. La plupart des séances commenceront par un fondu enchaîné en douceur. Pour passer directement à l'écran et éviter le compte à rebours, appuyez à nouveau brièvement sur le bouton du milieu.
8. Réglez la luminosité et le volume à votre convenance à l'aide des boutons situés sur les côtés supérieurs de la console. Bon voyage !

Durant la session

Vous pouvez mettre votre session en pause en appuyant brièvement une fois sur le bouton du milieu au centre de l'anneau de contrôle, et la reprendre en appuyant à nouveau. Pour mettre fin à la session avant qu'elle ne soit terminée, appuyez brièvement sur le bouton du milieu et maintenez-le enfoncé. Pour revenir au menu principal, appuyez sur le bouton de gauche.

Vous pouvez également modifier la profondeur de modulation audio pendant une session. Celle-ci est normalement fixée à 100%, mais peut également être réglée à 25%, 50% et 75%. Les valeurs inférieures de modulation rendent l'expérience plus douce.

Vous pouvez également choisir de moduler l'audio externe, ce qui peut être très intéressant, surtout à des fréquences d'impulsion plus faibles. Essayez cette fonction avec de la musique électronique d'ambiance, par exemple.

Utilisez le bouton " haut" de l'anneau de contrôle pour basculer entre KBS (audio interne), AUX (audio externe modulé) et KBS+AUX (à la fois interne et externe). Le réglage par défaut est l'audio interne.

Si vous avez choisi une session Sirius (qui n'avait qu'une couleur, le blanc), vous pouvez choisir la couleur que vous souhaitez à l'aide des ColorSets. Il y en a 16 disponibles ; voir le tableau à la fin de ce manuel pour plus de détails.

En appuyant sur le bouton du bas, vous pouvez parcourir les différents choix jusqu'à ce que vous trouviez celui que vous préférez pour cette session. Les changements de couleur sont préprogrammés dans les sessions Procyon.

ColorOrgan

Pour le "fun", il existe une option Color Organ disponible dans les modes AUX et USB, qui divise le son en graves, médiums et aigus, et répond à l'intensité sonore dans chaque bande en modulant la luminosité des LED.

Cela fonctionne mieux avec une musique qui a un rythme. Pour accéder à cette fonction, appuyez une fois sur le haut de la roue ; l'icône en bas à gauche doit indiquer ^M:CO qui indique que vous avez utilisé le haut de la roue pour charger le mode ColorOrgan.

Une fois l'accès effectué, une icône apparaît en bas à droite de l'écran ; utilisez le bas de la roue pour vous déplacer entre les six programmes ColorOrgan disponibles.

Menu

USB: Votre Limina peut faire office de dispositif audio USB, qui offre parfois une qualité sonore plus propre que via l'entrée AUX. Il suffit de connecter votre console à votre ordinateur avec le câble micro USB fourni, de sélectionner "USB Audio" sur votre console et de verrouiller celle-ci en action en appuyant sur le bouton du milieu.

While in use, the top/up button on the Control Ring is used to toggle between the Spectrastrobe/AudioStrobe decoder and the Color Organ, while the bottom/down button is used to move between ColorSets (which are only active when AudioStrobe or the Sirius sessions are played). In the ColorOrgan mode, there are six choices for how that responds to your audio (CP 01-06).

Utilisez également ce mode USB pour ajouter des dossiers et des sessions à votre Limina. La capacité de mémoire du Limina est importante et seul un cinquième environ est rempli avec les sessions d'usine.

AUX Audio:

Dans ce mode, vous pouvez connecter votre lecteur audio au Limina à l'aide du câble de raccordement audio fourni. Branchez une extrémité dans la prise située en haut à gauche de la console et l'autre dans votre lecteur. Les choix sont par ailleurs identiques au mode USB.

Settings: Vous pouvez personnaliser votre Limina de différentes manières en utilisant la sélection des paramètres. N'oubliez pas qu'une fois que vous avez sélectionné un paramètre, vous devez appuyer sur le bouton du milieu pour verrouiller ce choix. Les choix suivants sont disponibles : Langue, Général et Gestion de l'énergie.

Language: Ce paramètre modifie la langue par défaut de l'écran LCD :

• English / • Czech / • Russian / • German

Pas encore de français pour le moment...

General:

- **Play countdown:** C'est le nombre de secondes qui s'écoulent entre le moment où vous appuyez sur le bouton du milieu pour démarrer une session et celui où elle commence. Il est pré-réglé en usine sur 10. Utilisez les boutons du haut et du bas pour choisir un compte à rebours plus ou moins long.
- **Button backlight:** Vous avez peut-être remarqué une mystérieuse lumière bleue qui s'échappe par l'espace entre le bouton du milieu et la bague de contrôle... elle est pré-réglée à 3, mais vous pouvez l'augmenter jusqu'à 9. Son utilité est de vous permettre de localiser l'anneau de contrôle dans l'obscurité.
- **Loop playing:** Lorsque la lecture en boucle est réglée sur Off (le réglage par défaut), le fait d'appuyer sur le bouton central provoque la lecture de la session actuellement en surbrillance jusqu'à la fin de la session, puis l'arrêt. En appuyant sur le côté droit de l'anneau de contrôle, la session actuellement en surbrillance est lue, suivie d'une session sur deux dans le dossier jusqu'à la fin, puis elle s'arrête. Lorsque la lecture en boucle est activée, le fait d'appuyer sur le bouton central fait jouer la session sélectionnée encore et encore, jusqu'à ce que vous l'arrêtiez ou que les piles meurent. En appuyant sur le côté droit de l'anneau de contrôle, la session actuellement sélectionnée et toutes celles qui la suivent dans le dossier sont jouées en séquence, encore et encore.

Power management:

- **Display Backlight:** Modifier la luminosité de l'écran de : 0 à 7 (par défaut : 6)
- **Display Off Time Out:** Choisir entre 5 minutes et jamais ("Never")
- **Device Off Time Out:** Cela détermine la durée pendant laquelle votre Limina restera enclenché lorsque vous ne faites pas de session. Choisissez entre 5, 10, 15, 30 minutes ou "Never Off" (ne s'éteint jamais, pas recommandé).

À propos de la technologie

Les sessions consistent toutes en une série de segments qui se succèdent et dont la durée peut varier. Chaque segment est associé à une fréquence d'impulsion, une luminosité et un choix de couleur, une forme d'onde audio et un niveau de volume, dont certains peuvent généralement changer au fil du temps. Le premier segment commence généralement avec une luminosité et un volume réglés à zéro, puis augmente progressivement au cours du segment, et le dernier segment inverse généralement ce réglage pour terminer une session.

À propos des sessions incluses

Les sessions préinstallées dans votre Limina comprennent toutes les sessions de nos modèles Sirius et Procyon AVS les plus vendus.

Les sessions Sirius sont basées sur le format KBS (Kasina Basic Session) développé pour le Kasina. Ces sessions permettent un grand nombre de choix de couleurs via les ColorSets sélectionnables par l'utilisateur.

Les sessions Procyon ont été recrées en utilisant une version plus avancée et récemment développée du format KBS qui permet une rampe de couleurs intégrée tout comme le Procyon. Cette version a également élargi le choix des formes d'onde audio pour inclure le triangle, l'impulsion, la dent de scie et le bruit rose. Nous appelons désormais ces deux formats KBS KMMS, pour Kasina Mind Machine Session.

Toutes les sessions installées dans le Limina (liste et descriptions) se trouvent dans le livret séparé des sessions. Les mises à jour et les nouvelles sessions seront disponibles en format PDF. Pour les sessions de mise à jour et les microprogrammes, veuillez consulter notre site d'assistance.

Dossiers personnalisés

Avant de décrire ces sessions, nous aimerions vous informer sur la création de vos propres playlists. Il suffit de vous connecter à votre ordinateur via USB, de sélectionner USB sur le Limina et d'appuyer sur le bouton central.

Lorsqu'une fenêtre "disque amovible" s'ouvre sur votre ordinateur, vous êtes maintenant prêt à créer votre propre playlist.

Créez et nommez un nouveau dossier, puis sélectionnez une ou plusieurs sessions dans les dossiers Sirius et Procyon, puis copiez et collez-les dans le nouveau dossier. C'est aussi simple que cela !

Backup (sauvegarde)

Lorsque vous personnalisez, ajoutez ou déplacez des fichiers, il est toujours judicieux de sauvegarder votre jeu original. Pour ce faire, faites glisser et déposer ou copier-coller le dossier dans une section de l'ordinateur de bureau désignée pour les fichiers de sauvegarde.

FAQs (« Foire Aux Questions », questions fréquentes)

- **Qu'est-ce que AudioStrobe® et SpectraStrobe™?** Tous deux utilisent un signal audio de faible niveau et de haute fréquence pour contrôler directement les lumières. AudioStrobe comprend un signal par canal audio, tandis que SpectraStrobe en utilise 4, afin de contrôler le RGB.
- **Les lumières ont cessé de clignoter correctement - Que s'est-il passé ?** Vous pouvez avoir accidentellement basculé le mode décodeur en mode ColorOrgan en appuyant sur le haut de l'anneau de contrôle pendant une session. Seule la partie inférieure de l'anneau est utilisée pour passer d'un ColorSet à l'autre lors de la lecture de sessions non SpectraStrobe. Si cela n'est pas la cause, contactez support@mindplace.com
- **Comment configurer le Limina en tant que périphérique audio USB?** Lorsque vous sélectionnez USB dans le menu et que vous appuyez sur le bouton du milieu pour le verrouiller, deux choses se produisent. Votre ordinateur reconnaît maintenant la mémoire du Limina comme un disque amovible, et vous pouvez ouvrir les dossiers, voir les noms de session, et glisser-déposer de nouvelles sessions dans ces dossiers (ou créer vos propres dossiers).
- **Comment mettre à jour le micrologiciel (firmware) du Limina ?** Veuillez consulter le site : www.mindplacesupport.com pour télécharger la mise à jour du micrologiciel Kasina/Limina. Il s'agit d'un programme simple qui vous guide pas à pas dans la mise à jour du logiciel du Limina.

- **Comment ajouter des sessions supplémentaires au Limina?** En mode USB et avec la fenêtre affichant Limina comme un disque amovible ouvert, il suffit de faire glisser la session dans le dossier de votre choix, et vous pourrez la jouer dans votre Limina. Il y a suffisamment d'espace dans sa mémoire pour que vous puissiez ajouter des centaines de sessions supplémentaires.
- **Où puis-je obtenir plus d'informations ou de l'aide?** N'oubliez pas de visiter notre site d'assistance pour obtenir des détails techniques et opérationnels supplémentaires sur Limina, un logiciel gratuit de création de session, des tutoriels et nos forums d'utilisateurs. Notre compte SoundCloud comprend des dizaines de contenus gratuits AudioStrobe® et SpectraStrobe™ que vous pouvez télécharger et lire via l'entrée AUX, tandis que notre compte Youtube héberge de nombreux tutoriels et autres vidéos d'intérêt. Visitez-nous sur Facebook et Instagram, et bien sûr notre site web principal.

- www.mindplace.com
- www.mindplacesupport.com
- www.soundcloud.com/MindPlace
- www.youtube.com/user/TheMindPlace
- www.facebook.com/MindPlace

COLORSETS

Sélection en pressant la « flèche vers le bas » pendant que l'appareil joue un fichier AudioStrobe. Red=rouge, Green=vert, Blue=bleu, Random=au hasard.

1.	Red/Green/Blue	Left/Right	
2.	Red	Left/Right	
3.	Red/Green	Left/Right	
4.	Green	Left/Right	
5.	Green/Blue	Left/Right	
6.	Blue	Left/Right	
7.	Red/Blue	Left/Right	
8.	Red/Green	Both	
9.	Red/Blue	Both	
10.	Green/Blue	Both	
11.	Random	Slow Ramp	
12.	Random	Medium Ramp	
13.	Random	Fast Ramp	
14.	Random	Slow Jump	
15.	Random	Medium Jump	
16.	Random	Fast Jump	

Left : oeil gauche, Right : oeil droit, Both : les deux, slow ramp : augmentation ou diminution douce, medium : moyenne, fast : rapide, jump : saut brusque

ONDES CÉRÉBRALES

Ondes gamma Γ

Celles-ci sont impliquées dans des tâches de traitement supérieures ainsi que dans le fonctionnement cognitif. Les ondes gamma sont importantes pour l'apprentissage, la mémoire et le traitement de l'information.

On pense que l'onde gamma à 40 Hz est importante pour la liaison de nos sens en ce qui concerne la perception et est impliquée dans l'apprentissage de nouvelles matières. On a constaté que les personnes ayant une déficience intellectuelle et des troubles d'apprentissage ont tendance à avoir une activité gamma plus faible que la moyenne.

Gamme de fréquence : 40 Hz à 100 Hz

En excès : Anxiété, forte excitation, stress

En nombre insuffisant : TDAH, dépression, troubles d'apprentissage

Optimal : Sens de liaison, cognition, traitement de l'information, apprentissage, perception, sommeil paradoxal

Ce qui les augmente : Méditation

Ondes bêta β

Il s'agit d'ondes cérébrales à haute fréquence et à faible amplitude qui sont couramment observées lorsque nous sommes éveillés. Elles sont impliquées dans la pensée consciente, la pensée logique et ont tendance à avoir un effet stimulant. Avoir la bonne quantité d'ondes bêta nous permet de nous concentrer et d'accomplir facilement des tâches scolaires ou professionnelles. Le fait d'avoir trop de bêta peut entraîner un stress et/ou une anxiété excessifs. Les fréquences bêta plus élevées sont associées à des niveaux élevés d'excitation. Lorsque vous buvez de la caféine ou prenez un autre stimulant, votre activité bêta augmente naturellement. Considérez-les comme des ondes cérébrales très rapides que la plupart des gens manifestent tout au long de la journée pour accomplir des tâches conscientes telles que la pensée critique, l'écriture, la lecture et la socialisation.

Gamme de fréquence : 12 Hz à 40 Hz

En excès : Adrénaline, anxiété, forte excitation, incapacité à se détendre, stress

En nombre insuffisant : TDAH, rêverie, dépression, mauvaise cognition

Optimal : Concentration consciente, mémoire, résolution de problèmes

Ce qui les augmente : café, boissons énergisantes, stimulants divers

Ondes Alpha α

Cette gamme de fréquences comble le fossé entre notre pensée consciente et notre subconscient. En d'autres termes, l'alpha est la gamme de fréquences entre bêta et thêta. Elle nous aide à nous calmer quand c'est nécessaire et favorise des sentiments de relaxation profonde. Si nous devenons stressés, un phénomène appelé "blocage alpha" peut se produire, qui implique une activité bêta excessive et très peu d'alpha. Essentiellement, les ondes bêta "bloquent" la production d'alpha parce que nous devenons trop excités.

Gamme de fréquence : 8 Hz à 12 Hz

En excès : Rêverie, incapacité de se concentrer, trop détendue

En nombre insuffisant : TDAH, rêverie, dépression, mauvaise cognition

Optimal : Concentration consciente, mémoire, résolution de problèmes

Ce qui les augmente : café, boissons énergisantes, stimulants divers

Ondes Théta θ

Cette gamme de fréquences particulière est impliquée dans la rêverie et le sommeil. Les ondes thêta sont liées à l'expérience et au ressenti d'émotions profondes et intenses.

Trop d'activité thêta peut rendre les personnes sujettes à des crises de dépression et peut les rendre "très suggestibles" du fait qu'elles sont dans un état de relaxation profonde et semi-hypnotique.

Les ondes Theta nous aident à améliorer notre intuition, notre créativité et de nous faire sentir plus intuitifs. Elles sont également impliquées dans le sommeil réparateur. Pourvu qu'elles ne soient pas produites en excès pendant nos heures d'éveil, le thêta est une plage d'ondes cérébrales très utile.

Gamme de fréquence : 4 Hz à 8 Hz

En excès : TDAH, dépression, hyperactivité, impulsivité, inattention

En nombre insuffisant : Anxiété, mauvaise conscience émotionnelle, stress

Optimal : Créativité, connexion émotionnelle, intuition, relaxation

Ondes Delta Δ

Ce sont les ondes cérébrales les plus lentes enregistrées chez les humains. On les trouve le plus souvent chez les nourrissons et les jeunes enfants. En vieillissant, nous avons tendance à produire moins de delta, même pendant le sommeil profond. Elles sont associées aux niveaux les plus profonds de relaxation et de sommeil réparateur et régénérant.

On a également constaté qu'elles sont impliquées dans des fonctions corporelles inconscientes comme la régulation du rythme cardiaque et la digestion.

Une production adéquate d'ondes delta nous aide à nous sentir complètement régénérés après notre réveil d'une bonne nuit de sommeil. S'il y a une activité delta anormale, une personne peut éprouver des difficultés d'apprentissage ou avoir de la difficulté à rester consciente (comme dans le cas de lésions cérébrales).

Gamme de fréquence : 0.5 Hz à 4 Hz

En excès : Blessures cérébrales, problèmes d'apprentissage, incapacité de penser, TDAH grave

En nombre insuffisant : Incapacité de régénérer le corps, incapacité de revitaliser le cerveau, manque de sommeil

Optimal : Système immunitaire, cicatrisation naturelle, réparateur / sommeil profond

Ce qui les augmente : sommeil

ANNEXE : SESSIONS GAMMA

Le LIMINA contient aussi un lot de sessions à fréquence gamma (40 Hz), ajoutés à la demande générale, et nous vous proposons diverses variations, classées par durée : 20, 30, 45 et 60 minutes. Les noms des sessions sont un peu énigmatiques, voici donc un exemple de décodage des sessions :

40Hz P324 20m Sin CS13

P = hauteur du son, en l'occurrence 324 Hz, tandis que Sin désigne la forme d'onde modulante, en l'occurrence les ondes sinusoïdales. CS=ColorSet, dans ce cas #13, qui est la couleur aléatoire avec une rampe rapide. Si vous vous sentez aventureux et que vous souhaitez modifier l'une d'entre elles, il vous suffit de les copier sur votre ordinateur et d'utiliser notre éditeur de session de base Kasina gratuit pour en ouvrir une et en modifier les caractéristiques, telles que la hauteur ou la forme d'onde de l'audio, la longueur, les couleurs, etc. (www.mindplacesupport.com, section Kasina ou Limina).

SESSIONS GAMMA 20 MIN

- 40Hz Pitch 144Hz Sin ColorSet 1 (onde sinusoïdale)
- 40Hz Pitch 162Hz Sin ColorSet 13 (onde sinusoïdale)
- 40Hz Pitch 162Hz Sin ColorSet 1 (onde sinusoïdale)
- 40Hz Pitch 162Hz Sq-Sin ColorSet 13 (onde carrée + sinusoïdale)
- 40Hz Pitch 162Hz Sq-Sq20 ColorSet 13 (onde carrée)
- 40Hz Pitch 162Hz VarWF ColorSet 13 (toutes formes d'onde)
- 40Hz Pitch 288Hz Sin ColorSet 13 (onde sinusoïdale)
- 40Hz Pitch 324Hz Sin ColorSet 13 (onde sinusoïdale)
- 40Hz Pitch 160Hz Sm-Sq30 ColorSet 1
- 40Hz Pitch 200Hz pw30 ColorSet 1
- 40Hz Pitch 200Hz pw30 sm30 ColorSet 1
- 40Hz Pitch 220Hz pw30 ColorSet 1

SESSIONS GAMMA 30 MIN

- 40Hz Pitch 144Hz Sinus ColorSet 1
- 40Hz Pitch 162Hz Sinus ColorSet 13
- 40Hz Pitch 162Hz Sinus ColorSet 1
- 40Hz Pitch 162Hz VarWF ColorSet 13 (toutes formes d'onde)
- 40Hz Pitch 288Hz Sinus ColorSet 13
- 40Hz Pitch 324Hz Sinus ColorSet 13

SESSIONS GAMMA 45 MIN

- 40Hz Pitch 144Hz Sinus ColorSet 1
- 40Hz Pitch 162Hz Sinus ColorSet 13
- 40Hz Pitch 162Hz Sinus ColorSet 1
- 40Hz Pitch 162Hz VarWF ColorSet 13 (toutes formes d'onde)
- 40Hz Pitch 288Hz Sinus ColorSet 13
- 40Hz Pitch 324Hz Sinus ColorSet 13

SESSIONS GAMMA 60 MIN

- 40Hz Pitch 144Hz Sinus ColorSet 1
- 40Hz Pitch 162Hz Sinus ColorSet 13
- 40Hz Pitch 162Hz Sinus ColorSet 1
- 40Hz Pitch 162Hz VarWF ColorSet 13 (toutes formes d'onde)
- 40Hz Pitch 288Hz Sinus ColorSet 13
- 40Hz Pitch 324Hz Sinus ColorSet 13