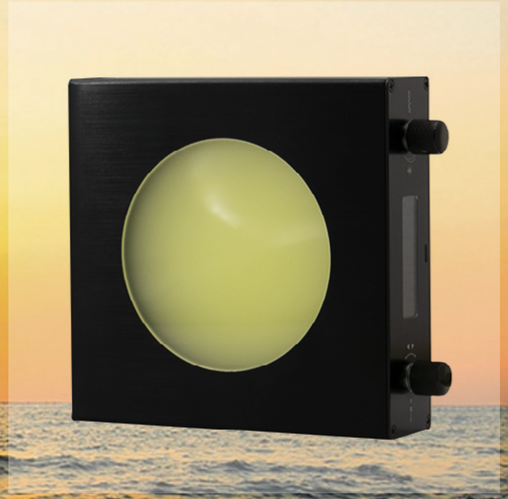
Dossier de presse

Relaxation
Gestion du stress
Aide au sommeil
Récupération
Méditation
Lâcher-prise
Visions colorées...



INNER LIGHT

La lampe qui prend soin de vous

Lampe de bien-être intérieur

www.innerlight.fr

Sommaire

- Introduction | 3
- Utilisation | 4
- Ressentis, expériences | 5
- Les bienfaits | 6
- Les sessions | 7
- Les musiques | 8
- Principe scientifique | 9 - 10
- La lampe qui prend soin de vous | 11
- Une lampe « made in France » | 12
- Le prix de la lampe et des accessoires | 13
- L’entreprise INNER LIGHT | 14
- L’histoire d’INNER LIGHT | 15
- Les créateurs | 16
- Les lampes hypnagogiques | 17
- Contre indications | 24
- Contact | 25

Une technologie dédiée au bien-être

INNER LIGHT est une lampe hypnagogique. Elle permet en quelques minutes et sans « effort » ou « apprentissages » d'entrer dans des états de méditation, de relaxation, et de total lâcher-prise.

Elle génère en outre des visions colorées perçues à travers les paupières closes, offrant ainsi de magnifiques voyages intérieurs au milieu de formes géométriques animées et multicolores.

Elle offre aussi de nombreux bienfaits sur le moyen et le long terme, comparables à ceux de la méditation. Elle est très efficace à court terme contre le stress, les problèmes d'endormissement et de mauvais sommeil, les tensions physiques...

Des dizaines de sessions pour différentes applications

36 sessions sont installées sur la lampe INNER LIGHT : relaxation, aide au sommeil, anti-stess, méditation, récupération après un effort, voyages intérieurs colorés...

Il sera bientôt possible d'en télécharger gratuitement et régulièrement grâce au logiciel INNER LIGHT Manager, disponible courant septembre.

Ce logiciel permettra aussi de créer ses propres sessions et de les partager avec d'autres utilisateurs

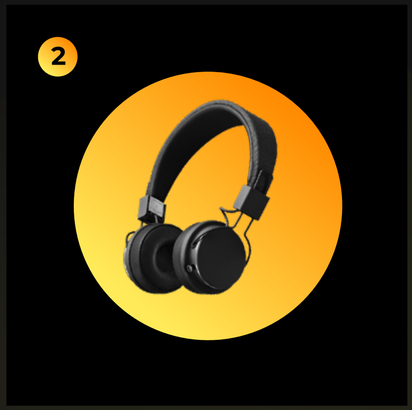
Des musiques pour accompagner les sessions sont disponibles gratuitement via l'application INNER LIGHT player ou sur notre site internet, afin que l'expérience soit totalement immersive.

Des voyages intérieurs colorés pour le plaisir et le lâcher-prise

Grâce à un enchaînement de fréquences de clignotements savamment orchestré, **INNER LIGHT crée des visions colorées qui apparaissent derrières les paupières closes.** Ce sprectacle intérieur accompagné par la musique participe grandement au lâcher-prise et au plaisir.

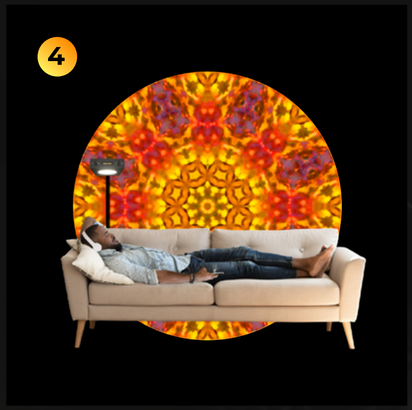
Utilisation
de la lampe INNER LIGHT

L’utilisateur choisi et lance sa session sur sa lampe.
Elle commencera 10 secondes après son lancement.



Il lance le morceau musical correspondant à sa session sur son smartphone via l’application INNER LIGHT Player (IOS, Android) ou via notre site internet.

Il s’installe en position allongée, le visage à 40 ou 50 cm sous la lampe, **les yeux fermés**.



La session commence, les effets visuels apparaissent à travers ses paupières closes et le lâcher-prise s’installe. **Un voyage de détente au milieu de formes multicolores commence...**

Ressentis, expériences

- **des visions de formes colorées** perçues à travers les paupières closes
- **un lâcher-prise** presque instantané
- **une détente corporelle et psychique** profonde et très agréable
- **une impression de “flotter”** tant le corps est détendu
- **une sensation de calme et d’apaisement** qui dure souvent **24h après la séance**.

Les ressentis et les expériences vécus sont différents d’une personne à une autre ou suivant le moment où l’utilisateur profite de sa session. **Chaque séance est unique**. Ainsi s’il fait plusieurs fois la même session, **il est très probable qu’il vive à chaque fois une expérience différente**.

Les bienfaits

Relaxation et lâcher-prise en quelques minutes

Détente du corps en quelques instants

Amélioration de la qualité du sommeil et endormissements plus rapides

Récupération plus rapide après un effort ou une mauvaise nuit

Décompression après une grosse journée de travail afin de mieux profiter de sa vie personnelle

Augmentation du «zen» dans le quotidien grâce à une utilisation régulière de la lampe INNER LIGHT

Tous les bienfaits et les plaisirs de la méditation à chaque séance sans apprentissage et sans effort

De merveilleuses expériences intérieures colorées, intenses et immersives...

Les sessions

Les sessions sont des programmes de clignotements dont les fréquences sont savamment choisies et orchestrées pour créer l'état voulu : **détente, état méditatifs, endormissement, voyages colorés...**

En plus des 36 sessions installées dans la lampe, il sera possible courant septembre 2023 d'en **télécharger de nouvelles régulièrement et gratuitement.**

Elles sont classées en 4 catégories : **Welness** (bien-être), **Meditation** (aide à la méditation), **Journey** (voyages colorés) et **Boost** (aide cognitive).

Leurs descriptifs détaillés est disponible sur www.innerlight.fr/sessions

Wellness
bien-être

Des sessions pour prendre soin de soi au quotidien : relaxation, gestion du stress, aide à la récupération, aide au sommeil, bonne humeur...

Meditation
aide à la méditation

Ces sessions ont été créées pour permettre d'atteindre des états méditatifs en quelques minutes et sans apprentissage.

Journey
voyages colorés

Des sessions simplement faites pour le plaisir. Elles feront voyager l'utilisateur au milieu de magnifiques formes colorées perçues à travers vos paupières fermées.

Boost
aide cognitive

Des sessions conçues pour aider à booster le cerveau, concentration, mémoire, intuition...

Les musiques

La musique fait partie intégrante de l'expérience de la lampe INNER LIGHT. C'est la raison pour laquelle **chaque session est accompagnée de son mix musical**. Tous les morceaux et enchainements ont été méticuleusement choisis et mixés pour **maximiser les effets de la lampe et créer une experience totalement immersive**.

L'écoute se fait indépendamment de la lampe, via **l'application mobile INNER LIGHT Music Player** ou via la page musique du site INNER LIGHT www.innerlight.fr/musiques

Le principe scientifique

Les ondes cérébrales

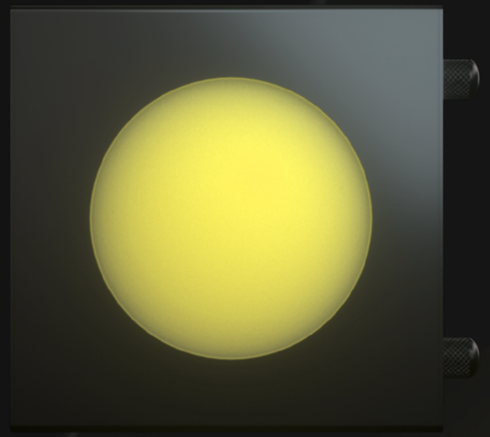
Selon l'état de conscience dans lequel nous nous trouvons (veille ordinaire, relaxation, sommeil, état méditatif...) notre cerveau fonctionne à différentes fréquences électriques appelées ondes cérébrales. Ces ondes se mesurent en hertz.

Les ondes Beta, par exemple, qui correspondent à l'état de veille ordinaires se situent à des fréquences comprises entre 12 et 30 hz. Les états de relaxation correspondent aux ondes Alpha (entre 8 hz et 12 hz), les états de méditation aux ondes Thêta (entre 4 hz et 8hz), le sommeil aux ondes delta (entre 0,5 hz et 4 hz) etc.

Les clignotements lumineux et les ondes cérébrales

Des études sous électro-encéphalogramme ont montré que **le fait de se placer les yeux clos devant une lumière clignotante, induisait systématiquement et rapidement, une synchronisation des ondes cérébrales avec la fréquence de scintillement de la source lumineuse**.

Par exemple, **si l'on se place, les yeux fermés, devant une lumière clignotant à 6 clignotements par seconde (6 hz), notre cerveau va automatiquement régler sa fréquence d'ondes cérébrales sur la fréquence de scintillement** (6 hz = ondes Thêta), qui est une des fréquences cérébrales principale que l'on retrouve lors d'états méditatifs.



Le fonctionnement de la lampe INNER LIGHT

INNER LIGHT est une lampe à scintillement dont les fréquences de clignotement peuvent être programmées sous forme de sessions.

Lors de certaines sessions de méditation par exemple, le l'objectif recherché est de faire descendre la fréquence du cerveau d'ondes Beta (12 hz par exemple) à des ondes Thêta (6 hz par exemple). La Lampe INNER LIGHT va donc commencer sa vitesse de clignotement à 12 hz (12 clignotements par seconde) et ralentir progressivement son rythme en quelques minutes pour se stabiliser à 6 hz (6 clignotements par seconde).

Le cerveau qui perçoit les clignotements à travers les paupières closes va automatiquement suivre le rythme de la lampe. Ce qui va vous plonger sans aucune action de votre part dans un état méditatif des plus agréables et des plus bénéfiques pour votre bien-être.

C'est ainsi qu'**en jouant sur des enchaînements de fréquences de scintillement bien spécifiques**, INNER LIGHT est capable de **vous aider à vous détendre, à dormir, à mieux récupérer après un effort, à être de bonne humeur, à booster votre concentration et votre mémoire.**

Comment sont créées les visions intérieures colorées

Le cerveau va interpréter certains enchaînements de fréquences de clignotements savamment choisies et orchestrées dans les sessions INNER LIGHT, comme un ballet de formes lumineuses colorées et animées.

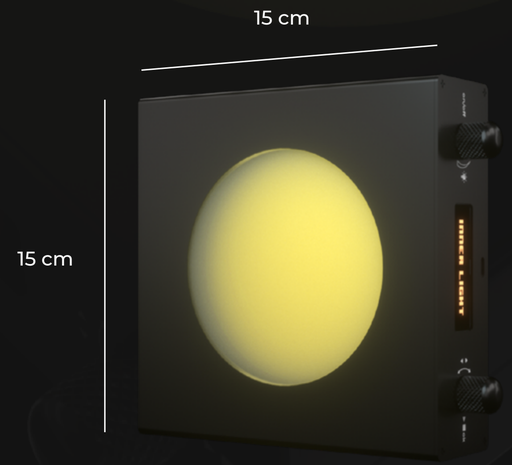
La Lampe
qui prend soin de vous

INNER LIGHT est une lampe à scintillement dont les fréquences de clignotement peuvent être programmées sous forme de sessions pour créer l'état voulu (détente, état méditatifs, endormissement, voyages colorés...).
Elle fait partie de la catégorie des lampes hypnagogiques.

La lampe INNER LIGHT est fabriquée en aluminium anodisé de haute qualité, ce qui la rend résistante et légère (800 g).

Elle est équipée de composants haut de gamme et sa led est prévue pour fonctionner 50 000 heures.

Avec son poids plume et sa petite taille (15 cm x 15 cm x 4,4 cm), elle est très agréable à manipuler et facile à ranger.



L'ergonomie intuitive de son interface et ses 2 uniques boutons, la rendent très simple à utiliser.

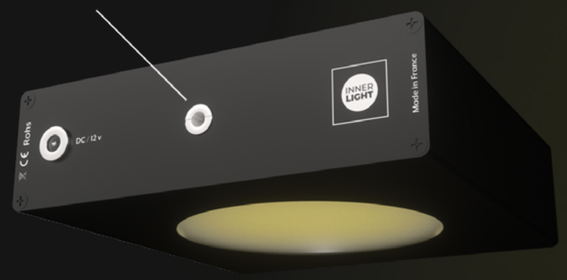
Une Lampe
« made in France »

La lampe INNER LIGHT a été entièrement conçue et designée en France par ses 2 créateurs Frédéric Tahon et Boris Rabant.

La lampe INNER LIGHT est fabriquée en grande partie en France.

Son boîtier est usiné près de **Toulon** et les dernières étapes d'électronique, d'informatique et d'assemblage ainsi que le contrôle qualité sont réalisés dans nos ateliers à **Paris**.

Pas de vis 1/4''



Elle possède un pas de vis 1/4" standard qui lui permet d'être **fixée sur tous les pieds d'appareils photo et tous les pieds d'éclairage de studios photo**.

I**NNER LIGHT vend cependant des pieds stables et adaptés**, un pied chromé et un pied de voyage. Ils sont tous les deux **assemblés en France**.

Elle est livrée dans sa mallette de transport afin que vous puissiez l'emporter partout en toute sécurité. Les dernières étapes de personnalisation de la valise sont **réalisées en France.**

Prix de la lampe
et des accessoires

INNER LIGHT propose une lampe hypnagogique « made in France », fiable, durable et facilement réparable, pour **4 à 7 fois moins cher que les modèles concurrents équivalents** (Roxiva, Pandora Star, Lucia).

Lampe INNER LIGHT
1190 €

Pied de voyage
155 €

Pied chromé
190 €

L’entreprise

INNER LIGHT est une jeune startup fondée en 2022 par les deux créateurs de la lampe, Boris Rabant et Frédéric Tahon.

Elle est née de la volonté de ses deux concepteurs, de démocratiser une technologie jusqu’ici réservée essentiellement aux praticiens et à quelques rares initiés car vendue à des prix prohibitifs.

En proposant un tarif beaucoup plus accessible (4,5 à 7 fois moins cher), et une grande simplicité d’utilisation, INNER LIGHT souhaite faire profiter le grand public d’une technologie aux nombreux bienfaits. Elle a donc créé une lampe fiable, made in France, à un prix abordable.

L’histoire d’INNER LIGHT

29 août 2020 :

Après 3 ans de pratique quotidienne de la méditation, Boris Rabant découvre la technologie des lampes hypnagogiques en essayant une lampe Pandora Star chez une hypno-thérapeute.
C’est une révélation, il y voit immédiatement un moyen ludique, agréable et infaillible pour faire profiter le plus grand nombre des bienfaits et des plaisirs de la méditation. Désireux d’en acquérir une, il s’aperçoit avec déception et stupéfaction qu’une lampe hypnagogique fiable coûte entre 5 500€ et 22 000€.

22 décembre 2020 :

Boris retourne faire une séance de Pandora Star (à 70€) et ressort encore plus **convaincu que cette technologie doit être plus accessible au grand public**.

Le lendemain, au cours d’un diner, il rencontre Frédéric Tahon, ingénieur, qui sans le savoir lui donne un début de solution technique pour fabriquer une lampe hypnagogique à un prix accessible.

2 janvier 2021 :

Boris appelle Frédéric pour lui proposer de créer une lampe « qui détend et qui fait faire de merveilleux voyages intérieurs colorés ».
Il accepte, **l’aventure commence…**

2 novembre 2022 :

Lancement officiel de la lampe INNER LIGHT et de son site internet.

Les Créateurs

Frédéric Tahon et Boris Rabant ont créé la lampe INNER LIGHT avec la volonté de faire partager au plus grand nombre les bienfaits et les plaisirs de la technologie des lampes hypnagogiques, jusqu'ici réservées majoritairement aux thérapeutes et à quelques initiés.

Après un ans et demi et quelques milliers d'heures de travail, ils sont tous les deux très heureux de vous proposer la lampe INNER LIGHT. Ils espèrent de tout coeur que l'énergie et l'amour qu'ils ont mis dans ce projet vous apporteront tout le bien-être et le plaisir souhaités.

Boris Rabant

Président, directeur artistique, directeur commercial

Boris a travaillé pendant plus de 20 ans comme directeur artistique et graphiste 3D.

Il a utilisé toute sa sensibilité artistique pour créer le design de la lampe INNER LIGHT.

Grâce à plusieurs années de méditations quotidiennes, de yoga et à son expérience des états méditatifs, il compose les sessions INNER LIGHT et sélectionne les musiques qui les accompagnent.

En tant que créateur d'animations 3D, il a usé de toute sa créativité pour que ces sessions soit aussi de magnifiques spectacles intérieurs colorées et musicaux.

Frédéric Tahon

Directeur général, directeur technique

Avec un père informaticien, on peut dire que Frédéric est tombé dans une marmite de 1 et de 0 quand il était petit.

Il a exercé ses talents d'ingénieur électronicien - informaticien dans plusieurs grandes entreprises pendant de nombreuses années, puis il est devenu développeur informatique pour de non moins grandes entreprises.

Il a utilisé tout son savoir-faire et son expérience pour créer le système électronique et informatique de la lampe INNER LIGHT. Il a eu à coeur de créer une lampe fiable et durable ainsi qu'une interface simple, intuitive et agréable à utiliser.

Les lampes hypnagogiques

Apparues en 2009 avec la lampe Lucia, créée par un neurologue et un psychologue autrichiens, les lampes hypnagogiques ne cessent de faire de nouveaux adeptes dans le monde.
De nouvelles marques ont vu le jour depuis, proposant des produits plus adaptés au grand public en termes de prix et de facilité d'utilisation. A quoi servent-elles exactement, quelles en sont les effets et les bienfaits, quel est leur principe de fonctionnement ?

Qu'est-ce qu'une lampe hypnagogique

Une lampe hypnagogique (ou lampe d'auto-hypnose) est une lampe stroboscopique dont les fréquences de scintillement peuvent être programmées dans le temps. Ce dispositif lumineux a pour but de plonger son utilisateur dans un état hypnagogique. Ces lampe ont aussi la faculté de générer des formes géométriques colorées perçues à travers les paupières fermées, immergeant son utilisateur dans un spectacle intérieur multicolore.

Qu'est-ce qu'un état hypnagogique

Étymologiquement, le mot hypnagogique vient des deux mots grecs « hupnos » qui signifie « sommeil », et « agôgos » qui veut dire « qui amène », « conducteur ».

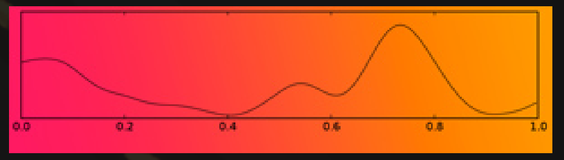
Un état hypnagogique est donc un état de profonde relaxation qui se situe entre celui de la veille et celui du sommeil. Il a lieu durant la première phase du sommeil, l'endormissement.
Ce terme a été inventé en 1848 par **Alfred Maury** pour désigner les images qui apparaissent fréquemment dans cette période du sommeil.

Les états hypnagogiques, appelés aussi « états modifiés de conscience » correspondent également aux état de méditation, de relaxation, d'hypnose, et de transe. Au niveau des ondes cérébrales, ils se situent majoritairement au niveau des ondes Alpha (8 à 12 hz) et des ondes Thêta (4 à 8 hz)

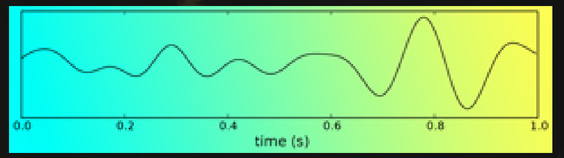
Les ondes cérébrales et les états de conscience associés

Le cerveau humain fonctionne à différentes fréquences électriques appelées ondes cérébrales. Ces fréquence qui se mesurent en hertz à l'aide d'un EEG vont déterminer dans quel état de conscience se trouve le sujet (veille, sommeil, détente, concentration...). Elles sont classées en 5 catégories.

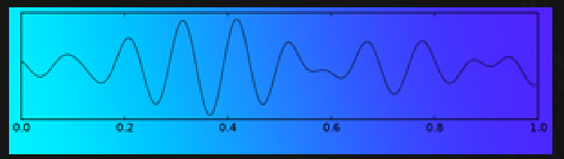
Les ondes Delta (0,1 à 4 hz) sont majoritairement présentes lors des états de sommeil profond. Certains méditants expérimentés parviennent à atteindre ces fréquence
tout en restant conscients.



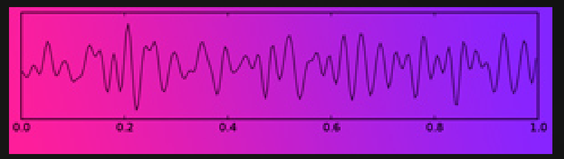
Les ondes Thêta (4 à 8 hz) correspondent aux états de méditation, de relaxation profonde, d'hypnose et de transe. On retrouve aussi ces ondes lors des phases d'endormissement, de sommeil paradoxal (rêves) et de mémorisation d'informations.



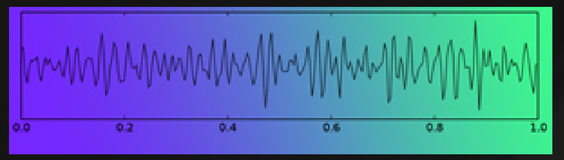
Les ondes Alpha (8 à 12 hz) caractérisent les états de relaxation et de détente que l'on ressent lorsqu'on regarde un film ou dans des moments de rêverie éveillées par exemple. Le corps est détendu, la perception du temps change mais la conscience est toujours présente. C'est aussi la zone de la créativité.



Les ondes Bêta (12 à 30 hz) correspondent à l'état de conscience du quotidien (état ordinaire de conscience), lors d'une conversation ou d'ou tâche intellectuelle modérée par exemple. Plus la fréquence augmente, plus le sujet est concentré ou stressé.



Les ondes Gamma (30 à 200 hz) se retrouvent lors d'activités intellectuelles intenses (parties d'échecs ou calculs mathématiques complexes par exemple). On retrouve aussi ces fréquences élevées en plus des ondes Delta et Thêta, chez certains méditants confirmés lors de séances de méditation.



Comment fonctionne une lampe hypnagogique

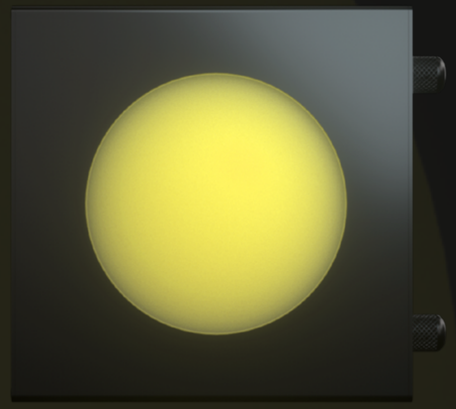
Toutes les lampes hypnagogiques fonctionnent sur le principe de synchronisation des ondes cérébrales avec la fréquence de clignotement de la lampe.

Lorsqu'un sujet se place, les yeux fermés devant une lumière clignotante, son cerveau va synchroniser sa fréquence électrique sur la fréquence de scintillement. Par exemple, si la personne se place les yeux fermés devant une lampe clignotant à 7 clignotements par seconde (7 hz), son cerveau va automatiquement régler sa fréquence d'ondes cérébrales sur la fréquence de clignotement, 7 hz (ondes Thêta).

Il faut environ 1 minute au cerveau pour changer sa fréquence d'1 hz. Les lampes hypnagogiques permettent donc par exemple de passer d'onde Bêta (12 hz) à des ondes Bêta (6 hz) et d'atteindre des états méditatifs en 6 minutes environ, sans apprentissage ni action de la part de l'utilisateur.

Ces lampes fonctionnent aussi très bien sur les personnes dites « non hypnotisables ».

Les visions intérieures colorés perçues paupières closes (phosphènes), sont générées par le cerveau qui va interpréter certains enchainements de fréquences de clignotement comme des formes géométriques multicolores animées.



Comment se déroule une séance de lampe hypnagogique

Pour que l’expérience soit la plus agréable et la plus bénéfique possible, il est préférable d’utiliser les lampes hypnagogiques en position allongée. Celle-ci permet en effet une parfaite détente du corps pendant la séance.

La personne s’allonge, le visage à 60 cm sous la lampe. Il est important qu’elle soit munie d’écouteurs diffusant de la musique calme afin que l’expérience soit totalement immersive. De plus, les visions intérieurs réagissent parfois aux sons.

Une séance dure en générale 30 minutes à 1h. Les sessions plus courtes ne permettent pas de profiter pleinement des potentiels de cette technologie.

Les visions intérieures colorés perçues paupières closes (phosphènes), sont générées par le cerveau qui va interpréter certains enchainements de fréquences de clignotement comme des formes géométriques multicolores animées.

Quels sont les effets ressentis pendant et après une séance de lampe hypnagogique

Une séance de lampe hypnagogique est une expérience intense et immersive qui va emmener le sujet dans un voyage intérieur de visions colorés et de détente physique.

Voici quelques ressentis fréquemment rapportés par les utilisateurs :

• des visions de formes géométriques colorées et animées perçues à travers les paupières closes
• un lâcher-prise total et rapide le temps de la séance
• une détente physique et psychique profonde
• une impression de “flotter” en apesanteur, le corps totalement détendu
• une sensation de calme et d’apaisement corporel et psychique qui dure souvent 24h après la séance
• A moyen et long terme, les séances de lampes hypnagogiques ont des effets comparables à ceux de la méditation (réduction du stress, augmentation de la sensation de bien-être physique et émotionnel, réduction des tensions musculaires, réductions des symptômes dûs à l’anxiété, amélioration du sommeil...).

Quelles sont les applications des lampes hypnagogiques

Elles sont nombreuses, en voici une liste non exhaustive :

• aide au sommeil et à l'endormissement
• gestion du stress et de l'anxiété
• méditation
• relaxation
• lâcher-prise
• soulagement des contractions musculaires
• aide à la récupération après un effort physique, intellectuel ou une mauvaise nuit
• bien-être au quotidien
• voyages intérieurs colorés
• hypnose et auto-hypnose même pour les personnes dites « non-hypnotisables »
aide cognitive (concentration, mémoire etc.)
introspection
aide à la créativité : l'état hypnagogique est utilisé par certains artistes depuis très longtemps. Salvador Dali par exemple affirmait ouvertement puiser son inspiration dans cet état « où la création n'a pas de limite ».

A quelle fréquence s'utilise une lampe hypnagogique

Il n'y a pas de règle précise, mais comme pour la méditation, il convient d'effectuer plusieurs séances pas semaines pour profiter pleinement des bienfaits de cette technologie. Certains utilisateurs s'en servent tous les jours, en grande partie par plaisir.

L’origine des lampes hypnagogiques

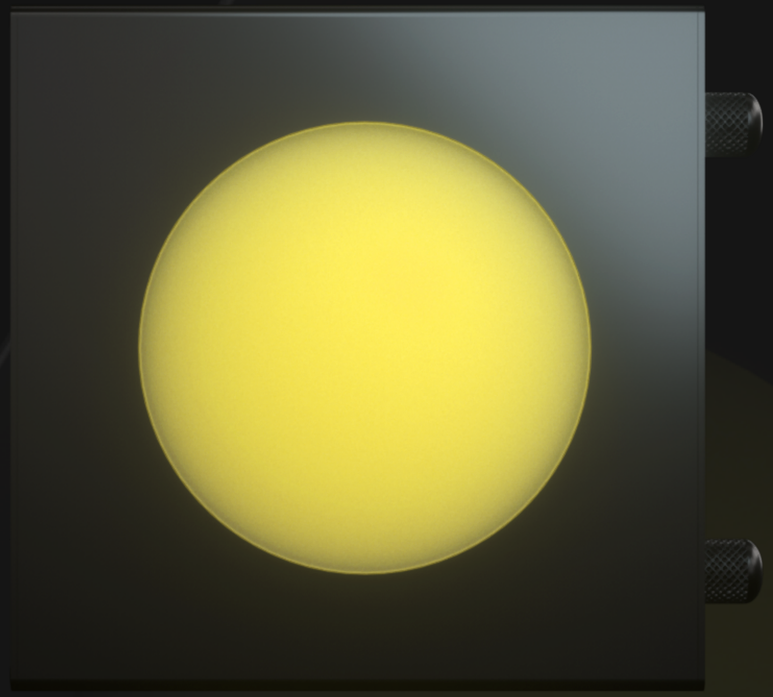
- **Au début du XXème siècle**, le Dr Janet, à l’hôpital de la Salpêtrière à Paris, plaçait ses patients atteints d’anxiété, de dépression ou d’hystérie devant une roue derrière laquelle se trouvais une puissante lampe au Kérosène. Il affirmait que le clignotement produit par les rayons de la roue améliorait leur état.

- **1957**, invention du « Synchronisateur de fréquences » par le Dr Sidney Schneider.

- **1960**, l’artiste américain Brion Gysin créé la “Dreamachine” avec son ami ingénieur Ian Sommerville. Dans sa forme initiale, elle était composée d’un cylindre avec des fentes. Ce cylindre était fixé sur une platine vinyle tournant à 78 ou 45 tours/minute. Une ampoule était suspendue à l’intérieur de celui-ci. La taille et l’espacement des fentes étaient calculées en fonction de la vitesse de rotation du tourne-disque pour produire des fréquences de clignotement comprises entre 8 et 13 hz. Un modèle est exposé au centre Pompidou à Paris.

Contre indications

- Personnes épileptiques ou ayant déjà fait une crise d’épilepsie
- Personnes photosensibles
- Personnes ayant des pathologies au niveau de l’oeil
- Personnes sous traitements photosensibilisant
- Personnes porteuses de pacemaker
- Personnes victimes de traumas crâniens, d’accidents cardiaques, ou d’AVC
- Personnes sous traitements aux anxiolytiques, aux antidépresseurs, ou tout autre traitement de l’humeur
- Personnes sous traitements avec un médicament pour le système nerveux (antiparkinsonien)
- Personnes sous traitements avec des antipsychotiques ou ayant une fragilité prise en charge par la psychiatrie
- Personnes ayant consommé de l’alcool ou des produits stupéfiants au cours des dernières 24 h



www.innerlight.fr

INNER LIGHT
21 cité Leclaire
75 020 Paris

presse@innerlight.fr

instagram.com/lampe.innerlight
facebook.com/lampe.innerlight
youtube.com/@lampe.innerlight