

Dossier de presse INNER LIGHT

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 | 2
- Utilisation | 3
- Ressentis, expériences | 4
- Les bienfaits | 5
- Les sessions | 6
- Les thèmes des sessions INNER LIGHT | 7
- Les musiques | 8
- INNER LIGHT Manager | 9
- Principe scientifique | 10 - 11
- Applications | 12
- La lampe qui prend soin de vous | 13
- Une lampe « made in France » | 14
- Le prix de la lampe et des accessoires | 15
- L'entreprise INNER LIGHT | 16
- L'histoire d'INNER LIGHT | 17
- Les créateurs | 18
- Article de presse | 19
- Contact | 20



Introduction

Une technologie dédiée au bien-être

INNER LIGHT est une lampe hypnagogique. Elle permet en quelques minutes et sans « effort » ou « apprentissage » 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-stress, méditation, récupération après un effort, voyages intérieurs colorés...

Il est possible d'en télécharger gratuitement et régulièrement grâce au logiciel INNER LIGHT Manager (actuellement 42).

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 intelligemment orchestré, **INNER LIGHT crée des visions colorées qui apparaissent derrière les paupières closes.** Ce spectacle intérieur accompagné par la musique participe grandement au lâcher-prise et au plaisir.

Utilisation

de la lampe INNER LIGHT



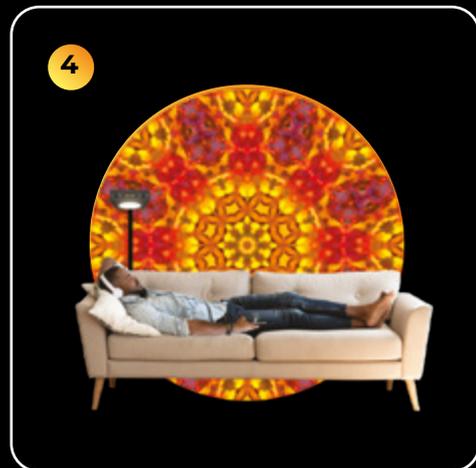
L'utilisateur choisit et lance sa session sur sa lampe.
Elle commencera 10 secondes après son lancement.



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

Voici une liste non exhaustive des principales sensations ressenties par nos utilisateurs.

- 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 24 h après la séance.

Les ressentis et les expériences vécues sont différents d’une personne à une autre et suivant le moment où l’utilisateur profite de sa session. **Chaque séance est unique.** Ainsi si l’usager 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



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



Récupération plus rapide
après un effort ou une
mauvaise nuit



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

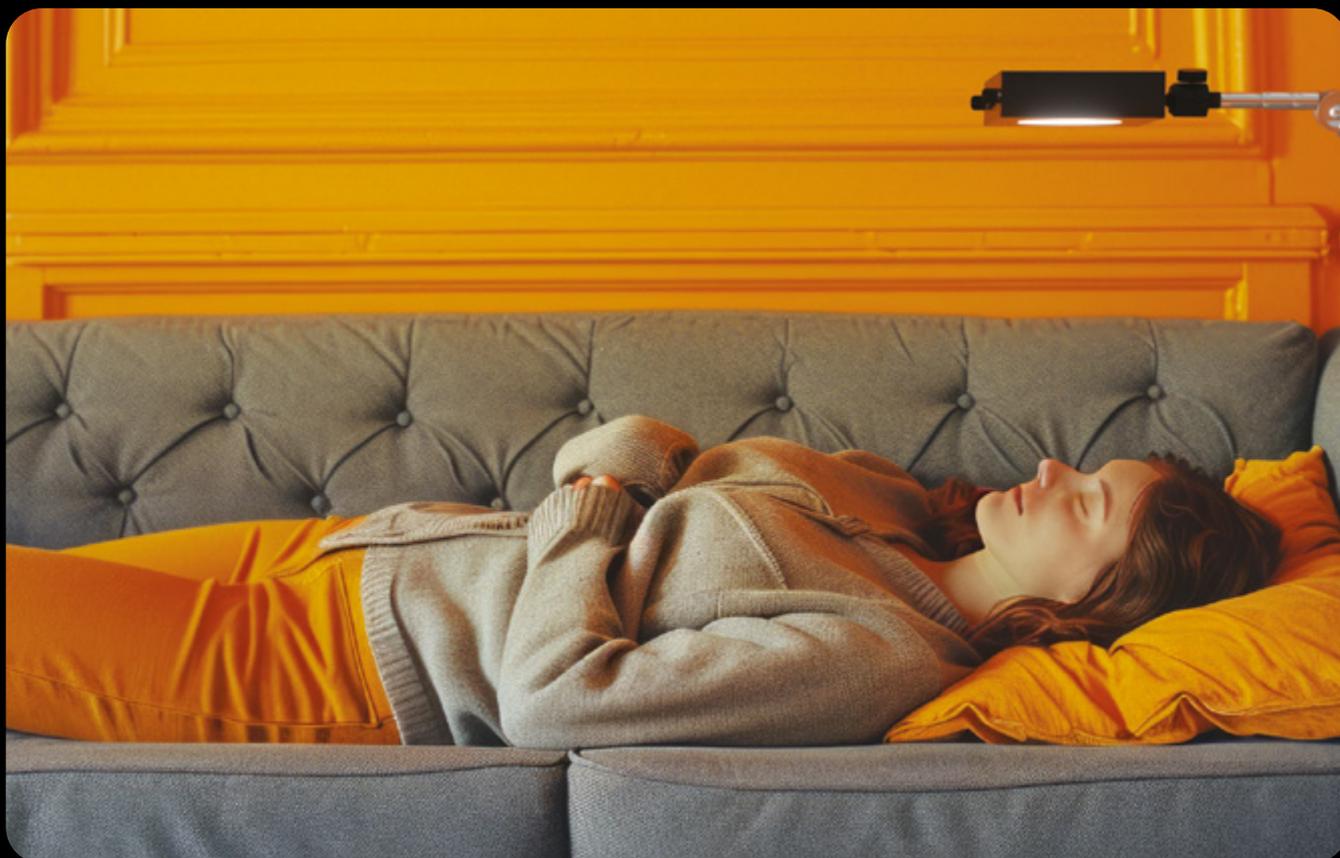
Les sessions

Les sessions sont des programmes de clignotements dont les fréquences sont savamment choisies et orchestrées pour susciter l'état souhaité : détente, état méditatif, endormissement, voyages colorés...

En plus des 36 sessions installées dans la lampe, il est possible d'en télécharger de nouvelles régulièrement et gratuitement via le logiciel gratuit INNER LIGHT Manager (actuellement 42).

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

Leur liste détaillée est disponible sur www.innerlight.fr/sessions



Les thèmes

des sessions INNER LIGHT



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

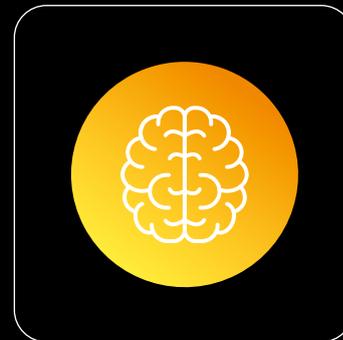
Ces sessions ont été créées pour permettre d'atteindre des états méditatifs en quelques minutes et sans apprentissage.



Journey

voyages colorés

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



Boost

aide cognitive

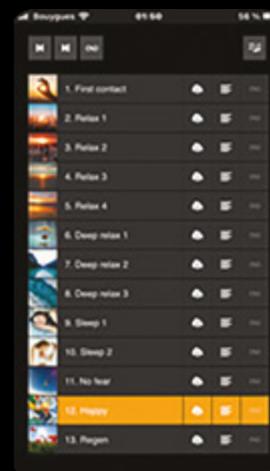
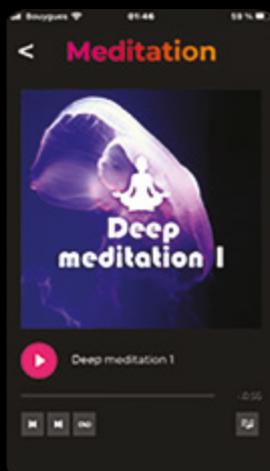
Des sessions conçues pour aider à booster le cerveau, concentration, mémoire, intuition...

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 enchaînements ont été méticuleusement choisis et mixés pour maximiser les effets de la lampe et créer une expérience 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

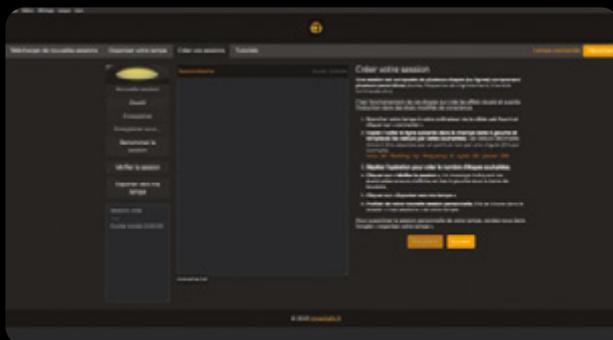
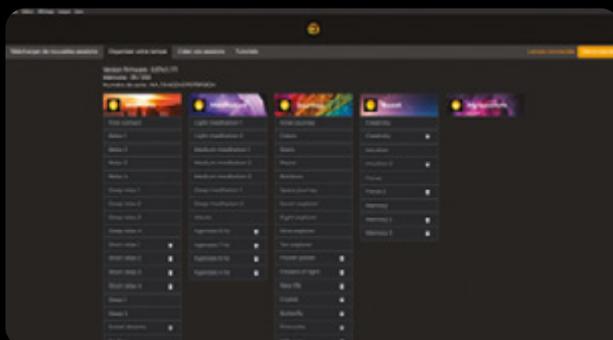
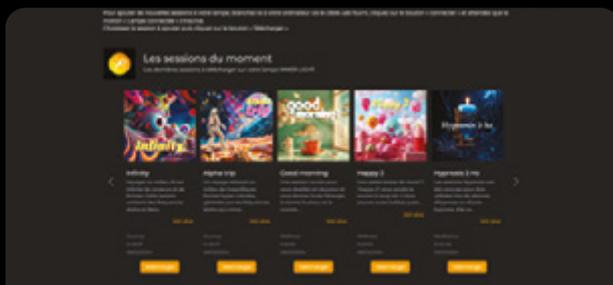


INNER LIGHT Manager



Le logiciel pour télécharger et créer de nouvelles sessions

INNER LIGHT Manager est le logiciel gratuit (Windows, Mac, Linux) qui **permet de télécharger régulièrement et gratuitement de nouvelles sessions** sur la lampe hypnagogique INNER LIGHT. Il permet aussi de **créer facilement ses propres sessions** personnalisées, d'organiser les sessions dans la lampe et d'accéder aux différents tutoriels mis à disposition régulièrement.



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 ordinaire, 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 cette fréquence de scintillement (6 hz = ondes Thêta),** qui est une des fréquences cérébrales principales 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, 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. C'est ce phénomène qui va plonger l'utilisateur sans aucune action de sa part dans un état méditatif des plus agréables et des plus bénéfiques pour son bien-être.

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

Comment sont créées les visions intérieures colorées

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



Applications

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 ».

Fréquence d'utilisation de la lampe INNER LIGHT

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



La lampe

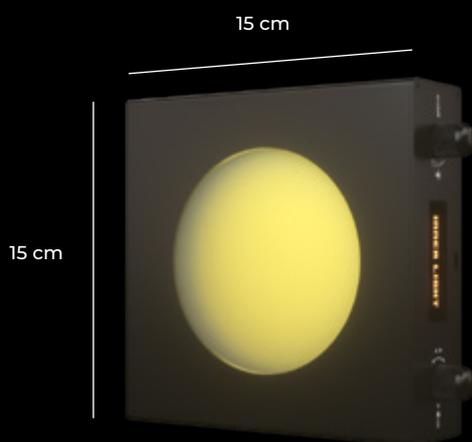
qui prend soin de vous

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, états méditatifs, endormissement, voyages colorés...). Elle fait partie de la catégorie des lampes hypnagogiques.

Une lampe fiable, durable et réparable

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. Elle a été conçue pour être réparable.



Un format compact

Avec son poids plume (800 g) et sa petite taille (15 cm x 15 cm x 4,4 cm), elle est très agréable à manipuler et facile à ranger.

Une grande facilité d'utilisation

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



Une lampe

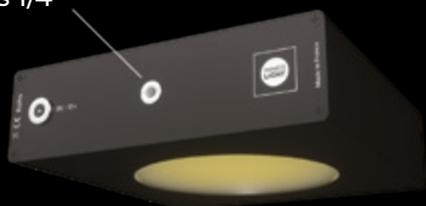
« Made in France »

La lampe INNER LIGHT est fabriquée en France.

Son boîtier est usiné en Loire-Atlantique et les étapes d'électronique, d'informatique et d'assemblage ainsi que le contrôle qualité sont réalisés dans nos ateliers à **Paris**. Sa conception et son design ont été réalisés par ses deux créateurs dans notre bureau d'étude parisien.



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.

INNER 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 un tarif 4 à 7 fois moins cher que les modèles concurrents équivalents (Roxiva, Pandora Star, Lucia).



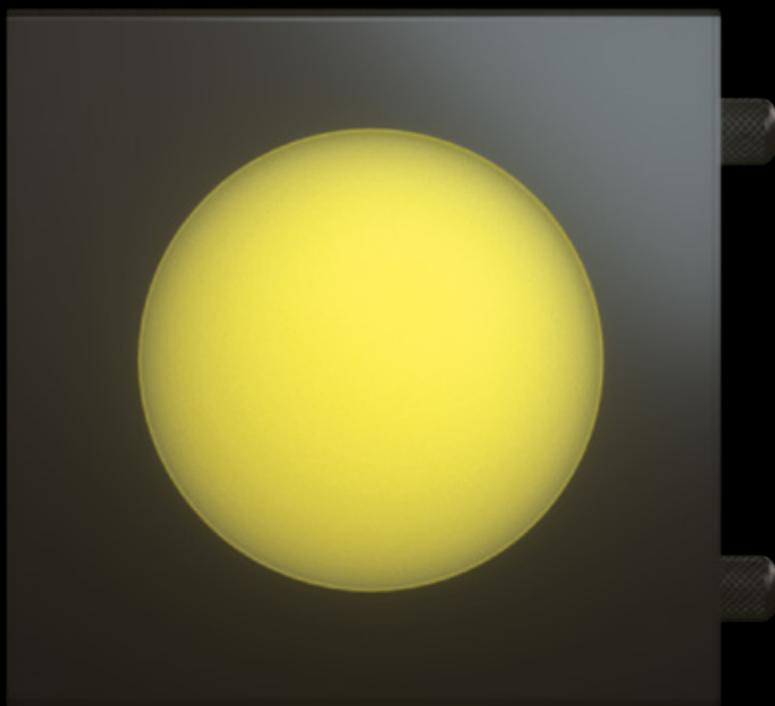
L'entreprise



INNER LIGHT est une jeune start-up 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, fabriquée en 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 et ressort encore plus convaincu que cette technologie doit être plus accessible au grand public.

Le lendemain, au cours d'un dîner, 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



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 colorés 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 cœur de **créer une lampe fiable et durable ainsi qu'une interface simple, intuitive et agréable à utiliser.**

Article de presse

La détente en Lumière

Article d'Isabelle Delaleu, paru en décembre 2023 dans le hors série n°5 du magazine "ça m'intéresse"

LA DÉTENTE EN LUMIÈRE

Les effets de la lumière sur le cerveau sont étudiés depuis plus d'un siècle... et elle peut nous aider à nous détendre profondément et réduire le stress.

On sait depuis environ un siècle que notre cerveau émet des ondes, aux fréquences différentes selon notre état de conscience. Éveillé et actif, ces fréquences sont rapides, entre 12 et 30 hertz : ce sont les ondes bêta. En état de relaxation, elles ralentissent : ce sont les ondes alpha, comprises entre 8 et 12 hertz. L'état méditatif ou de somnolence se traduit par des ondes thêta (4 à 7 hertz), et le sommeil profond, par des ondes delta (0,5 à 4 hertz). De nombreux outils peuvent modifier sur commande les ondes cérébrales, pour mener à la détente. Parmi eux, la lumière ! Une découverte qui remonte aux années 1940 quand, W. Grey Walter (pionnier de l'Électroencéphalogramme et découvreur des ondes thêta) constate que des flashes lumineux relaxent et provoquent des images mentales colorées très agréables. C'est sur ce prin-

cipe qu'a été conçue, en 2009 par un duo de neurologue et psychologue, la lampe "hypnagogique". Photo-neuro-stimulatrice, elle émet, grâce à des leds, une lumière stroboscopique (intermittente), calée sur les fréquences propres à la relaxation... Rapidement et sans effort, le cerveau exposé se synchronise sur cette fréquence, induisant un état flottant, de douce torpeur, à mi-chemin entre veille et sommeil. C'est ce qu'on appelle l'état de conscience modifié (ECM) : le même que lors d'une séance d'hypnose, d'un yoga Nidra, de ce moment juste à la frontière du sommeil...

DES EFFETS BIENFAISANTS

De préférence allongé, le visage à quelques dizaines de centimètres de la lampe, les yeux fermés, il suffit de quelques minutes pour profiter d'une parenthèse de relaxation profonde et ressourçante. En prime, les lumières blanches, captées par les nerfs optiques,

sont réinterprétées par le cerveau en kaléidoscopes colorés, ce qui rend l'expérience très agréable. Et si le corps et l'esprit se détendent, on n'en sort pas confus. En effet, l'état de conscience modifié est dit "adaptogène" : fatigué, on récupère, stressé, on se sentira plus apaisé et moins inquiet, si le sommeil est perturbé, l'endormissement sera facilité. L'expérience, sécurisante et sans danger, ne provoque pas d'accoutumance (pas plus que la méditation, la relaxation ou le yoga !). On peut essayer la lampe hypnagogique chez certains thérapeutes qui l'utilisent en hypnose et sophrologie, ou proposent des séquences guidées. Il est même désormais possible d'investir soi-même dans une lampe préprogrammée, pour affronter les moments de stress, les périodes de transition, améliorer son sommeil, approfondir ses méditations ou juste se détendre au quotidien.

Plus d'infos sur www.innerlight.fr

Contact



www.innerlight.fr

INNER LIGHT
21 cité Leclaire
75020 Paris

 presse@innerlight.fr

 Boris Rabant : 06 60 77 95 58

 [instagram.com/lampe.innerlight](https://www.instagram.com/lampe.innerlight)

 [facebook.com/lampe.innerlight](https://www.facebook.com/lampe.innerlight)

 [youtube.com/lampe.innerlight](https://www.youtube.com/lampe.innerlight)





La lampe qui prend soin de vous
Lampe de bien-être intérieur