

Retrouvez votre équilibre intérieur

Vous sentez-vous souvent tendu, agité ou submergé par vos émotions, même lorsque rien de particulier ne se passe autour de vous ?

Votre corps est tendu, votre esprit est en ébullition et le sommeil ne vous permet pas vraiment de vous ressourcer.

Dans de nombreux cas, la cause profonde est un système nerveux surexcité qui a perdu son équilibre naturel. Dans le monde trépidant d'aujourd'hui, cela est de plus en plus fréquent.

La bonne nouvelle ? Vous pouvez soutenir activement votre système nerveux et, grâce au système AuraFit, vous pouvez réellement voir et mesurer ce qui se passe à l'intérieur.

Que se passe-t-il dans le système nerveux en situation de stress ?

Votre système nerveux autonome contrôle les fonctions vitales de votre corps telles que le rythme cardiaque, la respiration, la digestion, les hormones et les réactions émotionnelles. Il comporte deux branches principales :

- Le système nerveux sympathique : active le corps en situation de stress («combat ou fuite»)
- Le système nerveux parasympathique : favorise le repos, la récupération et la guérison

Dans un état sain, ces systèmes alternent de manière fluide. Mais le stress chronique maintient le système sympathique en état d'hyperactivité, laissant votre corps en mode d'alerte constant, même en l'absence de danger réel.

Quels sont les signes courants d'un déséquilibre ?

- Agitation intérieure, anxiété
- Difficultés à s'endormir ou à rester endormi
- Irritabilité ou débordement émotionnel
- Confusion mentale ou manque de concentration
- Problèmes digestifs
- Fatigue persistante

Qu'est-ce qui rend le système AuraFit unique ?

Le système AuraFit mesure les signaux physiologiques subtils qui reflètent l'état de votre système nerveux autonome, notamment la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC), les schémas respiratoires, le niveau de stress et d'autres marqueurs clés de la régulation. En d'autres termes : il rend visible et mesurable ce que vous ressentez.

Avec AuraFit, vous pouvez:

- Évaluer objectivement l'état de votre système nerveux
- Visualiser les réactions émotionnelles et les tensions internes
- Suivre les changements après un stress, une relaxation ou un exercice physique
- Surveiller vos progrès grâce à un coaching, une thérapie ou un entraînement
- Détecter rapidement les dérèglements, avant que les symptômes ne se manifestent physiquement

Vos avantages avec le système AuraFit

- Des données, pas des suppositions – voyez ce qui se passe réellement
- Des rapports personnalisés pour vous guider dans votre autorégulation
- Impact mesurable des interventions visant à réduire le stress
- Validé scientifiquement et facile à intégrer dans la vie quotidienne
- Motivation grâce à la visibilité – un changement réel que vous pouvez suivre

Pourquoi la régulation du système nerveux est importante

Un système nerveux autonome équilibré favorise :

- Un sommeil sain
- Une digestion stable
- Un équilibre hormonal
- Une plus grande clarté mentale
- Une meilleure résilience émotionnelle

AuraFit est votre outil pour un changement réel – visible, efficace et fondé sur la science.

Que vous travailliez sur votre développement personnel, votre santé mentale, vos objectifs thérapeutiques ou la gestion du stress, AuraFit rend vos états intérieurs visibles, mesurables et plus faciles à réguler.