



CentroMoses

Biofeedback e Neurofeedback

Due modi diversi per stare meglio.

**Un unico obiettivo:
farti sentire in equilibrio.**





NEUROFEEDBACK

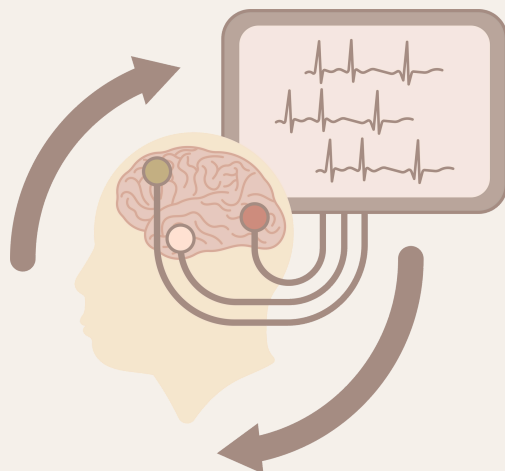
Allena il cervello a funzionare meglio.

Il sistema monitora in tempo reale le **onde cerebrali** per conoscere meglio il funzionamento dell'attività della tua mente. Grazie a sensori non invasivi posizionati sul capo e a un semplice schermo, la tua mente riceve un **feedback positivo immediato**: quando il cervello produce le frequenze più utili al tuo benessere, lo schermo, su cui esegui gli esercizi, lo segnala. Con la pratica costante, potrai imparare autoregolare queste frequenze in modo autonomo.

A cosa serve?

- ansia, stress, umore instabile
- difficoltà di concentrazione o ADHD
- cefalee ricorrenti
- condizioni come acufeni, fibromialgia, tic
- aumento delle performance cognitive e sportive
- disturbi del sonno

È un training vero e proprio: seduta dopo seduta diventerai più efficiente, più calmo, più preciso.



BIOFEEDBACK

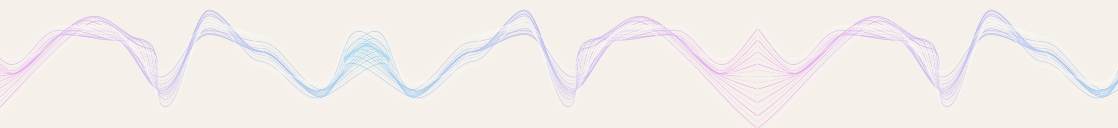
Ti aiuta a prendere in mano le reazioni del tuo corpo quando queste limitano la qualità della tua vita.

I sensori rilevano parametri del sistema nervoso come frequenza cardiaca e respiratoria, tensione muscolare e stato di attivazione psicofisica. Sullo schermo vedi in tempo reale il loro andamento. Potrai imparare come modificarli attraverso tecniche mirate, finché il corpo avrà risposte in modo più equilibrato anche nella vita quotidiana.

A cosa serve?

- ansia, attacchi di panico, tensione emotiva
- stress cronico
- insonnia
- cefalea muscolo-tensiva
- dolori muscolari
- disturbi gastrointestinali legati allo stress
- gestione del dolore e recupero riabilitativo
- miglioramento di attenzione, calma e performance

È pratico, immediato e molto utile per chi somatizza o sente il corpo sempre "in allerta".



LE DIFFERENZE IN BREVE

Il **Neurofeedback** si concentra sulle **onde cerebrali**: migliora il modo in cui il cervello organizza pensieri, emozioni e attenzione.



Il **Biofeedback** lavora sul **corpo**: insegna al corpo a **gestire** i sintomi fisici dello stress e apprendere modalità per migliorare il funzionamento psicofisiologico.

*Spesso funziona ancora meglio **combinarli**: il cervello si riequilibra, il corpo risponde, e il benessere si stabilizza.*

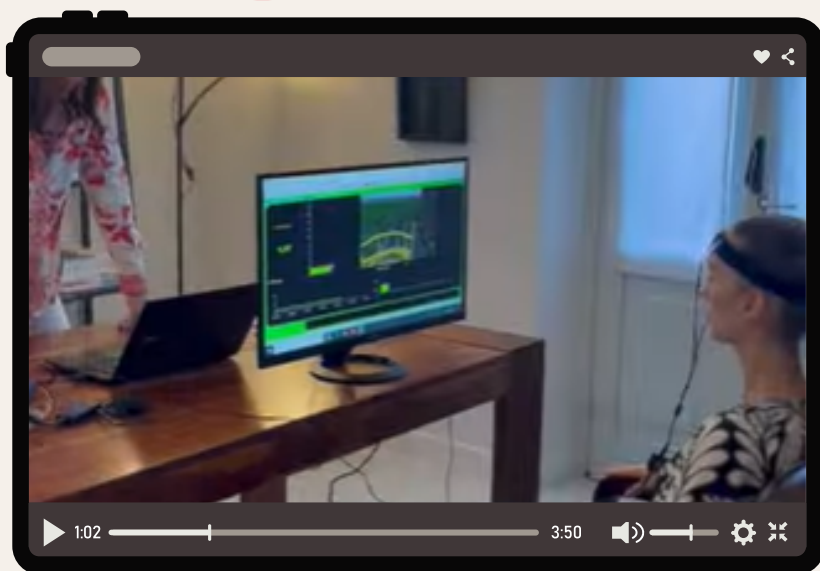
Come si svolge una seduta

1. **Valutazione iniziale:** obiettivi e bisogni
2. **Scelta del training:** neurofeedback, biofeedback o entrambi.
3. **Sessione pratica:** sensori, schermo, esercizi guidati.
4. **Progressi in tempo reale:** il tuo corpo o il tuo cervello ricevono feedback immediati.
5. **Acquisizione dell'autoregolazione:** quello che impari in studio inizia a funzionare anche fuori nella vita quotidiana



COSA PUOI ASPETTARTI

- più calma
- meno tensione fisica
- migliore gestione dello stress
- sonno più regolare
- concentrazione più stabile
- più energia mentale
- una sensazione di controllo e benessere che si costruisce nel tempo





CentroMoses

IL SERVIZIO È DISPONIBILE IL TUTTE LE NOSTRE SEDI

- **Milano, Via Vitruvio 38**
- **Treviglio, Via dei Mille 9**
- **Brescia, Via Lipella 31**
- **Bergamo, Via Bartolomento de Osa 4**
- **Crema, Via XX Settembre 68**
- **Treviso, Viale della Repubblica 22 (Villorba)**

segreteria@centromoses.it

0363 343286

www.centromoses.it

